Traduzido do Inglês para o Português - www.onlinedoctranslator.com

"A treasure chest of ideas for achieving greater success than you ever thought possible!"

—**Brian Tracy,**
speaker and author of *Maximum Achievement*

THE COMPOUND EFFECT

MULTIPLYING YOUR SUCCESS. ONE SIMPLE STEP AT A TIME.

DARREN HARDY

— Publisher of *SUCCESS* magazine

Sobre o autor

A cadeira antes ocupada por Orison Swett Marden, W. Clement Stone, Napoleon Hill e Og Mandino é onde *SUCESSO* o editor e diretor editorial Darren Hardy agora se senta. Darren é líder na indústria de desenvolvimento pessoal há dezesseis anos, tendo liderado duas redes de televisão baseadas no desenvolvimento pessoal - The People's Network (TPN) e The Success Training Network (TSTN) - produzindo e lançando mais de mil programas de TV, eventos ao vivo e produtos e programas com muitos dos maiores especialistas do mundo.



Darren é um produto dos princípios que ele revela em *O efeito composto*. Como empresário, Darren era ganhando uma renda de seis dígitos aos dezoito anos, mais de um milhão de dólares por ano aos vinte e quatro anos, e ele possuía uma empresa que produzia US $ 50 milhões por ano em receitas aos vinte e sete anos. Ele foi mentor de milhares de empreendedores, aconselhou muitas grandes corporações e atua no conselho de várias empresas e organizações sem fins lucrativos.

Como editora e diretora editorial da *SUCESSO* revista, Darren está em uma posição única para entrevistar os principais especialistas em desempenho humano e realizações, bem como muitos dos principais CEOs, empresários revolucionários, atletas superstar, artistas e campeões olímpicos, para descobrir e compartilhar os segredos de sucesso por trás de seu extraordinário sucesso .

Cada mês nas páginas de *SUCESSO* revista, em seu blog (http://DarrenHardy.SUCCESS.com), no Twitter (@DarrenHardy), Facebook (DarrenHardyFan), e perante audiências ao vivo de empresários em todo o país, Darren destila o melhor das melhores informações e estratégias disponíveis, misturando em seus próprios princípios de sucesso testados nas ruas. A paixão de Darren pelo desenvolvimento pessoal está no centro de seu negócio e filosofia de vida. Ele está empenhado em ajudar os outros a atingirem seu potencial para viver uma vida mais rica e gratificante.

Darren é um orador principal popular e aparece regularmente em programas de rádio e TV nacionais da CNBC, MSNBC, CBS, ABC e FOX.

Você quer sucesso?

Mais sucesso do que você tem agora?

E ainda mais sucesso do que você jamais imaginou ser possível?

É disso que trata este livro.

Conseguindo isso.

Sem truques. Sem hipérbole. Finalmente, apenas a verdade sobre o que é necessário para obter sucesso.

Como editora de *SUCESSO* revista, o autor Darren Hardy já ouviu tudo, viu de tudo e tentou a maior parte. Este livro revela os princípios básicos que impulsionam o sucesso. *O efeito composto* contém a essência do que todo super-realizador precisa saber, praticar e dominar para obter um sucesso extraordinário. Dentro, você encontrará estratégias sobre:

- Como vencer - sempre! A estratégia nº 1 alcançar qualquer objetivo e triunfar sobre qualquer concorrente, mesmo que seja mais inteligente, mais talentoso ou mais experiente.
- Erradicar seus maus hábitos (alguns dos quais você pode não saber!) Que estão atrapalhando seu progresso.
- Instalar sem dor as poucas disciplinas-chave necessário para grandes avanços.
- As chaves reais e duradouras para a motivação - como obter você mesmo a fazer coisas que não tem vontade de fazer.
- Capturando o evasivo, incrível força de impulso. Pegue isso e você será imparável.
- Os segredos da aceleração dos super-empreendedores. Eles têm uma vantagem injusta? Sim, eles fazem, e agora você também pode!

Se você realmente quer viver uma vida extraordinária, use o poder de *O efeito composto* para criar o sucesso que você deseja. Comece sua jornada hoje!

A COMPOSTO EFFECT

MULTIPLICANDO SEU SUCESSO. UM PASSO SIMPLES DE CADA VEZ.

Este livro está sendo dado a

_____

porque me preocupo com você e seu maior sucesso,

_____

Também por Darren Hardy

Projete o seu melhor ano: uma fórmula comprovada
para alcançar GRANDES OBJETIVOS

Louvor para *O efeito composto*

"Este livro poderoso e prático, baseado em anos de experiência comprovada e lucrativa, mostra como aproveitar seus talentos especiais para maximizar as oportunidades ao seu redor. O efeito composto *é um tesouro de ideias para alcançar maior sucesso do que você jamais imaginou ser possível! "*

- Brian Tracy, palestrante e autor de *O Caminho para a Riqueza*

"Uma fórmula brilhante para viver uma vida extraordinária. Leia e, o mais importante, tome medidas a respeito! "

- Jack Canfield, co-autor de *Os princípios de sucesso: como ir de onde você está para onde você deseja estar*

*"Darren Hardy escreveu uma nova bíblia para o espaço de autoaperfeiçoamento. Se você está procurando o negócio real - um programa real, com ferramentas reais que podem mudar sua vida e tornar seus sonhos realidade -*O efeito composto *é isso! Pretendo usar este livro para voltar e ver o que preciso trabalhar novamente em minha própria vida! Compre dez exemplares, um para você e mais nove para seus entes queridos, e distribua-os agora - quem receber vai agradecer!*

- David Bach, fundador da FinishRich.com e autor de oito *New York Times* best-sellers, incluindo *O Milionário Automático*

"Este livro permitirá que você suba a escada do sucesso dois degraus de cada vez. Compre, leia e guarde no banco. "

- Jeffrey Gitomer, autor de *A Bíblia de Vendas* e *O livrinho vermelho de vendas*

"Darren Hardy está em uma posição única para agregar a capacidade intelectual das pessoas mais bem-sucedidas do mundo e reduzi-la ao que realmente importa. Simples, direto e direto ao ponto - esses são os princípios que guiaram minha vida e todos os principais líderes empresariais que conheço. Este livro irá mostrar-lhe o caminho para o seu próprio maior sucesso, felicidade e realização. "

- Donny Deutsch, apresentador de televisão e presidente da Deutsch, Inc.

*"*O efeito composto *é uma fórmula brilhante para alcançar a vida dos seus sonhos. Passo a passo, deixe-o ser o seu guia. Leia e estude, mas o mais importante, coloque-o em ação! "*

- Chris Widener, palestrante e autor de *A arte da influência: persuadir os outros começa com você* e *Os Doze Pilares*

"Darren Hardy prova com O efeito composto *esse bom senso - quando aplicado - produz resultados surpreendentemente incomuns. Siga estes passos simples e torne-se quem você deveria ser! "*

- Denis Waitley, palestrante e autor de *A psicologia da vitória*

*"*O efeito composto *irá ajudá-lo a vencer a concorrência, superar seus desafios e criar a vida que você merece! "*

- T. Harv Eker, autor do No. 1 *New York Times* Best-seller *Segredos da mente milionária*

"Einstein disse: 'A composição é a oitava maravilha do mundo.' Para aumentar seus sucessos, leia, compreenda, compreenda e use totalmente o brilhantismo de meu amigo Darren Hardy para realizar todos os seus sonhos, esperanças e desejos. "

- Mark Victor Hansen, co-criador do No. 1 *New York Times* série mais vendida *Sopa de galinha para a alma* e co-autor de *O milionário de um minuto*

"Pessoas que falam sobre 'sucesso', mas não encontram maneiras de traduzi-lo em suas vidas pessoais - em seus relacionamentos, casamentos e famílias - não conquistam meu respeito ou admiração. Na verdade, suas palavras soam vazias. Desde que conhecemos Darren Hardy, nunca tivemos uma conversa em que não tenhamos falado sobre nossos filhos, sobre nossas esposas e sobre como estão nossas famílias. Achamos que Darren sabe muito sobre como alcançar o sucesso e, ainda mais importante, ele deseja que as pessoas o alcancem pelos motivos certos! "

- Richard e Linda Eyre, autores do *New York Times* Mais vendido *Ensinando Valores a Seus Filhos*

"Daren Hardy O efeito composto *é o culminar de princípios de sucesso que são relevantes para quem precisa! Como um líder inovador, ele está dando uma contribuição significativa para o nosso setor. Um livro maravilhoso! "*

- Stedman Graham, autor, palestrante, empresário

"De vez em quando, você tem a oportunidade de dar o salto de onde está agora para onde sempre quis estar. Este livro é essa oportunidade. E agora é sua vez. Um trabalho excelente de uma luz principal. "

- Robin Sharma, autor dos best-sellers nº 1 *O monge que vendeu sua Ferrari* e *O líder que não tinha título*

Este livro é dedicado a:

Jerry Hardy, meu padrinho, meu pai: o homem que me ensinou os princípios do Efeito Composto por meio de seu exemplo.

E, para Jim Rohn, meu mentor: o homem que me ensinou, entre muitas coisas, a falar sobre coisas que são importantes para as pessoas que se importam.

"Passei a vida inteira ajudando as pessoas a chegarem aos resultados financeiros para que possam ter sucesso e obter resultados instantâneos, e é por isso que adoro este livro e o recomendo a todos os meus clientes. Darren tem um dom incrível para compartilhar técnicas poderosas e contá-las como elas são, para que você possa economizar um tempo valioso e começar a trabalhar imediatamente, colocando sua fórmula para o sucesso em ação imediatamente. "

- Connie Podesta, palestrante principal, autora e coach executiva

"Se alguém conhece os fundamentos do sucesso, é Darren Hardy, editor e diretor editorial da SUCESSO *revista! Este livro é sobre um retorno e foco no básico, o que realmente é necessário para obter sucesso. Faço*O efeito composto *seu manual de operações para o resto da vida - um simples passo de cada vez! "*

- Dr. Tony Alessandra, autor de *A regra da platina* e *Carisma*

"Com O efeito composto*, Darren Hardy juntou-se às fileiras do grande eu autores de melhorias! Se você leva a sério o sucesso e vive seu verdadeiro potencial, a leitura deste livro é obrigatória. Servirá como seu manual de operações para o sucesso. "*

- Vic Conant, presidente da Nightingale-Conant

"A vida é rápida, com muitas distrações. Se você quiser avançar com eficácia, não apenas leia este livro - estude-o com um marcador de texto. "

- Tony Jeary, treinador dos principais CEOs e empreendedores do mundo

*"*SUCESSO *A revista tem sido uma fonte de ideias poderosas desde o dia em que foi lançada, há mais de um século. Agora, Darren Hardy, o administrador da revista do século 21, destilou os fundamentos essenciais de que você precisa para criar a vida que você sempre imaginou. Você não deve ler este livro - você deve devorá-lo de capa a capa. "*

- Steve Farber, autor dos best-sellers *The Radical Leap* e *Maior do que você mesmo*

"Este é um livro de leitura obrigatória para os que buscam o sucesso. Você quer saber o que é preciso? Você quer saber o que fazer? Está tudo aqui. Este é o seu manual de operação para o sucesso.

- Keith Ferrazzi, nº 1 *New York Times* autor best-seller de *Quem te cuida* e *Nunca coma sozinho*

"Os fundamentos nunca mudam! Darren Hardy mostra de forma poderosa e persuasiva como você pode ter sucesso e importância se seguir as idéias claras e concisas deste livro. Você vai adorar esse trabalho. Hardy é um gênio por reunir tudo. "

- Dr. Nido R. Qubein, presidente da High Point University e presidente da Great Harvest Bread Co.

*"*O efeito composto *é um guia completo e poderoso para o sucesso. Ele fornece uma estratégia completa para levá-lo de onde você está para onde deseja estar. O nome Darren Hardy significa sucesso! Meu conselho é ler o livro, fazer o trabalho e alcançar o sucesso. "*

- Jeffrey Hayzlett, autor de *O Teste do Espelho* e CMO da Kodak

"Você pode passar o resto da vida tentando descobrir como alcançar o sucesso ou pode seguir os princípios e métodos comprovados e testados encontrados neste livro. A escolha é sua, faça da maneira mais difícil ... ou da maneira mais inteligente! "

- John Assaraf, autor de *A resposta* e *Ter tudo*

"Finalmente! Darren Hardy fez isso com este livro. É uma excelente destilação dos fundamentos essenciais necessários para alcançar a vida que você sempre imaginou. Domine esses princípios básicos e você será o mestre do seu futuro! "

- Don Hutson, palestrante, co-autor do No. 1 *New York Times* best-seller *O empreendedor de um minuto*e CEO da US Learning

"Sua vida será o resultado líquido de cada passo que você der. Deixe este guia poderoso mostrar a você como fazer escolhas melhores, desenvolver hábitos melhores e ter pensamentos melhores. Seu sucesso está realmente em suas mãos ... neste livro. "

- Jim Cathcart, palestrante e autor de *O princípio da bolota*

*"Na Zappos, um dos nossos principais valores é buscar crescimento e aprendizado. No átrio da nossa sede, temos uma biblioteca onde distribuímos livros aos colaboradores e visitantes que pensamos que irão ajudar no seu crescimento, tanto pessoal como profissionalmente. Mal posso esperar para adicionar*O efeito composto *para nossa biblioteca. "*

- Tony Hsieh, autor de *Entregando Felicidade* e CEO da Zappos

"Se já houve uma pessoa que tem o dedo no pulso do sucesso, é Darren Hardy, editor e diretor editorial da SUCESSO *revista. Sempre fico ansioso para ler o que ele tem a dizer. Ele é um ótimo sintetizador de grandes ideias. "*

- Larry Benet, presidente do Grupo de Rede de Palestrantes e Autores

"Uma fórmula brilhante para viver uma vida extraordinária. Leia e, o mais importante, tome medidas a respeito! "

- Roger Dawson, autor de *Segredos da negociação de poder*

A COMPOSTO EFFECT

MULTIPLICANDO SEU SUCESSO. UM PASSO SIMPLES DE CADA VEZ.

DARREN HARDY
- Editora *SUCESSO* revista

SUCCESS | BOOKS

Se você comprou este livro sem capa, deve estar ciente de que ele pode ter sido propriedade roubada e relatado como “não vendido e destruído” ao editor. Nesse caso, nem o autor nem o editor não receberam pagamento por este "livro despojado".

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou transmitida em qualquer forma ou meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou por qualquer sistema de armazenamento e recuperação de informações, sem a permissão por escrito do editor. Para obter mais informações, entre em contato com a SUCCESS Books.

Copyright © 2010 da SUCCESS Media. Todos os direitos reservados.

Publicado pela SUCCESS Books™, uma marca da SUCCESS Media.

SUCCESS | BOOKS
200 Swisher Road
Lake Dallas, Texas 75065 Ligação
gratuita: 866-SUCCESS (782-2377)
www.SUCCESS.com

SUCCESS é uma marca registrada e *SUCESSO* magazine, SUCCESS Books e seu colofão são marcas registradas da SUCCESS Media. Todas as marcas comerciais e marcas registradas incluídas em *O efeito composto* são propriedade de seus legítimos proprietários.

Impresso nos Estados Unidos da América.

Desenho do livro por Greg Luther e Amy McMurry
Editado por Erin Casey

ISBN: 978-0-981-95124-9

VENDAS ESPECIAIS
Os livros SUCCESS estão disponíveis com descontos especiais para compra em massa para promoções de vendas e prêmios. Edições especiais, incluindo capas personalizadas, trechos de livros existentes e impressões corporativas, podem ser criadas em grandes quantidades para necessidades especiais. Para obter mais informações, entre em contato com Mercados Especiais, Livros da SUCCESS,sales@success.com.

AVISO! Os títulos desses capítulos parecem simples. As estratégias de sucesso não são mais um segredo, mas a maioria das pessoas as ignora. Você acha que já sabe o segredo do sucesso? Assim como todo mundo. Mas as seis estratégias contidas neste livro, quando aplicadas em sequência, irão lançar sua renda, sua vida - seu sucesso - como nada antes.

Como editora de *SUCESSO* revista, eu vi de tudo. Nada funciona como o poder do**Efeito Composto** de ações simples feitas da maneira certa ao longo do tempo.

É isso, o negócio real sobre o que é preciso para alcançar o sucesso estrondoso em sua vida. Qualquer que seja o seu sonho, desejo ou objetivo na vida, o plano para alcançá-lo está no livro que você está segurando. Continue a ler e deixe-o abalar o seu mundo.

CONTEÚDO

Reconhecimentos	**xiii**
Mensagem especial de Anthony Robbins	**xv**
Introdução	**1**
Capítulo 1: O EFEITO COMPOSTO em ação	**5**
Capítulo 2: Opções	**23**
Capítulo 3: hábitos	**55**
Capítulo 4: Momentum	**93**
Capítulo 5: Influências	**119**
Capítulo 6: Aceleração	**141**
Conclusão	**159**
Guia de Recursos	**163**

RECONHECIMENTOS

Eu estendo minha apreciação e agradecimento à minha equipe da SUCCESS Media e *SUCESSO* revista, que me apoiaram neste trabalho de sangue, suor e quase lágrimas, principalmente meus bons amigos e colegas Reed Bilbray e Stuart Johnson ...

À minha musa literária e colaboradora, Linda Sivertsen, que ajudou a extrair as histórias e referências do meu passado e a dar ordem e coerência ao meu processo ...

À magia da edição de Erin Casey, o toque sempre genial de nosso *SUCESSO* a editora da revista Lisa Ocker e a nossa editora-chefe, Deborah Heisz ...

Aos muitos brilhantes especialistas em desenvolvimento pessoal com quem trabalhei e aprendi nas últimas duas décadas - todos os CEOs, empreendedores revolucionários e empreendedores extraordinários que tive a chance de entrevistar e colher novos insights, ideias e sabedoria de ...

Para todos os leitores de *SUCESSO* revista, meu blog e meus outros trabalhos, e cujos comentários entusiasmados e apreciativos me inspiram a querer continuar a buscar o auge do meu potencial, para que eu possa ajudar melhor os outros a encontrar o deles ...

E, finalmente, e o mais importante, minha linda e maravilhosa esposa, Georgia, que sacrificou muitas noites e fins de semana sem mim enquanto eu trabalhava para terminar este manuscrito.

Não importa o que você aprenda, qual estratégia ou tática você emprega, o sucesso vem como resultado de

o efeito composto.

MENSAGEM ESPECIAL DE ANTHONY ROBBINS

Durante as últimas três décadas, tive o privilégio de ajudar mais de 4 milhões de pessoas a criar inovações em suas vidas. Trabalhei com um grupo imensamente diverso de pessoas - de presidentes de países a prisioneiros, atletas olímpicos e artistas vencedores do Oscar, de empresários bilionários a aqueles que estão lutando para abrir seu próprio negócio. Seja trabalhando com um casal lutando para manter sua família unida ou uma pessoa na prisão em busca de uma maneira de mudar sua vida de dentro para fora, meu foco sempre foi ajudar as pessoas a alcançar a realidade e *sustentável* resultados. Você não pode fazer isso por meio de uma pílula mágica ou fórmula secreta, mas *só* por meio da compreensão das ferramentas, estratégias e ciência reais por trás do que é necessário para quebrar os padrões que derrotam tantos e alcançar uma vida significativa.

Darren e eu tomamos a decisão de assumir o controle de nossas vidas desde cedo. Buscamos respostas procurando pessoas que viviam o tipo de vida que desejávamos. Em seguida, aplicamos o que aprendemos. Não é tão surpreendente que

ambos citamos Jim Rohn como mentor. Jim era um mestre em ajudar as pessoas a compreender as verdades, as leis e as práticas que levam ao sucesso real e duradouro. Jim nos ensinou que conquistas não têm a ver com sorte; é realmente uma ciência. Claro, todo mundo é diferente, mas as mesmas leis de sucesso sempre se aplicam. Tu colhes o que tu semeias; você não pode tirar da vida o que não está disposto a colocar nela. Se você quer mais amor, dê mais amor. Se você deseja maior sucesso, ajude os outros a alcançarem mais. E quando você estudar e dominar a ciência da realização, encontrará o sucesso que deseja.

Darren Hardy é a prova viva dessa filosofia. Ele segue o que fala. O que ele compartilha em seu livro é baseado no que funcionou em sua vida - e na minha também.

Este é um cara que pegou fundamentos simples, mas profundos sobre o que é necessário para ser bem-sucedido e os usou para ganhar mais de um milhão de dólares por ano aos vinte e quatro anos e construir uma empresa com mais de US $ 50 milhões aos vinte e sete anos . Nos últimos vinte anos, sua vida tem sido um laboratório pessoal de estudo e pesquisa sobre o tema do sucesso. Ele se usou como uma cobaia, testando milhares de ideias, recursos e ferramentas diferentes e, por meio de suas falhas e triunfos, descobriu quais ideias e estratégias têm mérito e quais são simplesmente BS.

Por dezesseis anos, cruzei com Darren, que, como líder na indústria de desenvolvimento pessoal, trabalhou em estreita colaboração com centenas de escritores, palestrantes e líderes de pensamento importantes. Ele treinou dezenas de milhares de empreendedores, aconselhou muitas grandes empresas e orientou pessoalmente dezenas de CEOs importantes e empreendedores de alto desempenho, extraindo deles o que realmente importa e realmente funciona, e o que não funciona. Em seu papel como editor de*SUCESSO* revista, Darren fica no centro

da indústria de desenvolvimento pessoal. Ele entrevistou líderes importantes, de Richard Branson ao General Colin Powell e Lance Armstrong, sobre uma infinidade de tópicos de sucesso, e detalhou suas melhores ideias, compilando-as todas - até mesmo algumas das minhas. Ele é uma enciclopédia de informações que tudo consome, classifica, filtra, digere, analisa, resume, categoriza, relaciona e realiza realizações pessoais. Ele eliminou a desordem e se concentrou nos principais fundamentos que importam - fundamentos que você pode implementar imediatamente em *sua* vida para produzir resultados mensuráveis e sustentáveis.

O efeito composto é o manual do operador que ensina como possuir o sistema, como controlá-lo, dominá-lo e moldá-lo de acordo com suas necessidades e desejos. Depois de fazer isso, não há nada que você não possa obter ou alcançar.

O efeito composto baseia-se em um princípio que usei em minha própria vida e treinamento; isto é, suas decisões moldam seu destino. O futuro é o que você faz dele. Pequenas decisões diárias irão levá-lo para a vida que deseja ou para o desastre por padrão. Na verdade, são as menores decisões que moldam nossas vidas. Desvie-se do curso por apenas dois milímetros e sua trajetória muda; o que parecia uma decisão minúscula e inconseqüente pode se tornar um erro de cálculo gigantesco agora. Desde o que comer e onde trabalhar, às pessoas com quem você passa seu tempo, a como você passa a tarde, cada escolha molda como você vive hoje, mas mais importante, como você vive o resto de sua vida. Mas a boa notícia é que a mudança está dentro de você. Da mesma forma, um erro de cálculo de dois milímetros pode fazer com que você se desvie radicalmente do curso de sua vida, um simples reajuste de dois milímetros também pode trazer você de volta para casa. O truque é encontrar o plano, o guia, o mapa que mostra onde fica essa casa. Como você chega lá. Como você permanece no caminho.

Este livro *é* aquele plano de ação detalhado e tangível. Deixe-o sacudir suas expectativas, eliminar suas suposições, despertar sua curiosidade e agregar valor à sua vida - começando da maneira certa *agora*. Aproveite esta ferramenta. Use-o como um guia para criar a vida e o sucesso que você deseja. Se você fizer isso, e se você fizer todas as outras coisas certas - e continuar fazendo-as dia após dia - eu sei que você experimentará o melhor que a vida tem a oferecer.

Viva com paixão!

Anthony Robbins
Empreendedor, autor e estrategista de alto desempenho

INTRODUÇÃO

Este livro é sobre sucesso e o que ele *realmente* leva para merecê-lo. É hora de alguém lhe dizer isso diretamente. Você foi enganado por muito tempo. Não existe fórmula mágica, fórmula secreta ou solução rápida. Você não ganha $ 200.000 por ano gastando duas horas por dia na Internet, perde 30 libras em uma semana, esfrega 20 anos do rosto com um creme, conserta sua vida amorosa com uma pílula ou obtém sucesso duradouro com qualquer outro esquema isso é bom demais para ser verdade. Seria ótimo se você pudesse comprar seu sucesso, fama, auto-estima, bons relacionamentos e saúde e bem-estar em um pacote bem fechado no Walmart local. Mas não é assim que funciona.

Somos constantemente bombardeados com alegações cada vez mais sensacionais para ficar rico, ficar em forma, ficar mais jovem, ficar mais sexy ... tudo durante a noite com pouco esforço por apenas três pagamentos fáceis de $ 39,95. Essas mensagens repetitivas de marketing distorceram nosso senso do que é realmente necessário para ter sucesso. Perdemos de vista os fundamentos simples, mas profundos, do que é preciso para ter sucesso.

Estou cansado disso. Não vou mais sentar e assistir a essas mensagens imprudentes atrapalharem as pessoas. Eu escrevi este livro para levar

você de volta ao básico. Vou ajudá-lo a limpar a desordem e focar nos principais fundamentos que importam. Você pode implementar imediatamente em*sua* vida os exercícios e princípios de sucesso comprovados que este livro contém para produzir resultados mensuráveis e sustentáveis. Vou ensiná-lo a aproveitar o poder do Efeito Composto, o sistema operacional que está comandando sua vida, para melhor ou para pior. Use este sistema a seu favor e você realmente pode revolucionar sua vida. Você já ouviu falar que pode alcançar qualquer coisa que você definir em sua mente, certo? Bem, só se você souber como.*O efeito composto* é o manual do operador que ensina como dominar o sistema. Quando você faz isso, não há nada que você não possa obter ou alcançar.

Como posso saber se o Efeito Composto é o único processo de que você precisa para o sucesso final? Em primeiro lugar, apliquei esses princípios à minha própria vida. Agora, odeio quando os autores batem no peito por causa de sua fama e fortuna, mas é importante que você saiba que falo por experiência própria - estou lhe oferecendo uma prova viva, não uma teoria regurgitada. Como Anthony Robbins mencionou, tive um sucesso significativo em meus empreendimentos comerciais porque fiz questão de viver de acordo com os princípios que você lerá neste livro. Nos últimos vinte anos, tenho estudado intensamente o sucesso e as realizações humanas. Gastei centenas de milhares de dólares testando milhares de ideias, recursos e filosofias diferentes. Minha experiência pessoal provou que, não importa o que você aprenda ou que estratégia ou tática você use,

Em segundo lugar, nos últimos dezesseis anos tenho sido um líder na indústria de desenvolvimento pessoal. Trabalhei com líderes de pensamento, palestrantes e autores respeitados. Como palestrante e

consultor, treinei dezenas de milhares de empresários. Fui mentor de líderes empresariais, executivos corporativos e incontáveis grandes empreendedores. De milhares de estudos de caso, extraí o que funciona - e o que não funciona.

Em terceiro lugar, como editor de *SUCESSO* revista, examino milhares de submissões de artigos e livros, ajudo a escolher os especialistas que apresentamos na revista e reviso todo o seu material. A cada mês, entrevisto meia dúzia de especialistas em uma variedade de tópicos de sucesso e analiso suas melhores ideias. O dia todo, todos os dias, estou consumindo, classificando, filtrando e vagando por um oceano de informações de realizações pessoais.

Aqui está o meu ponto. Quando você tem uma visão tão exaustiva desta indústria e sabedoria adquirida através do estudo dos ensinamentos e melhores práticas de algumas das pessoas mais bem-sucedidas do mundo, surge uma clareza surpreendente - as verdades fundamentais subjacentes tornam-se cristalinas. Tendo visto, lido e ouvido quase tudo, não posso mais ser enganado pela última jogada ou autoproclamado profeta com o mais novo "avanço científico". Ninguém pode me convencer de truques. Eu tenho muitos pontos de referência. Já percorri muitos caminhos e aprendi a verdade da maneira mais difícil. Como meu mentor, o grande filósofo dos negócios Jim Rohn, disse: “Não existem novos fundamentos. A verdade não é nova; é velho. Você deve estar um pouco desconfiado do cara que diz: 'Venha aqui, quero mostrar minhas antiguidades manufaturadas!' Não, você não pode fabricar antiguidades. ”

O que este livro trata, com todo o ruído desnecessário, gordura e fiapos removidos, é o que realmente importa. O que realmente funciona? Que meia dúzia de princípios básicos, quando focalizados e dominados, constituem o sistema operacional que pode levá-lo a qualquer objetivo que desejar e ajudá-lo a viver a vida que deveria viver? Este livro contém

aqueles meia dúzia de fundamentos; eles compõem o sistema operacional chamado *o efeito composto*.

Antes de começarmos, tenho um aviso: é difícil obter sucesso. O processo é trabalhoso, tedioso, às vezes até enfadonho. Tornar-se rico, influente e de classe mundial em seu campo é lento e árduo. Não me entenda mal; você verá resultados em sua vida ao seguir essas etapas quase imediatamente. Mas se você tem aversão ao trabalho, disciplina e comprometimento, pode ligar a TV e colocar sua esperança no próximo infomercial - aquele que anuncia promessas de sucesso noturno, se você tiver acesso a um grande cartão de crédito .

Aqui está o resultado final: você já sabe tudo o que precisa para ter sucesso. Você não precisa aprender mais nada. Se tudo de que precisássemos fosse mais informações, todos com a conexão com a Internet viveriam em uma mansão, teriam abdominais de aço e seriam extremamente felizes. Novas ou mais informações são *não* o que você precisa - um novo plano de *açao* é. É hora de criar novos comportamentos e hábitos que sejam orientados para longe da sabotagem e para o sucesso. É simples assim.

Você está prestes a descobrir um plano de ação detalhado e tangível. Deixe-o sacudir suas expectativas, eliminar suas suposições, despertar sua curiosidade e agregar valor à sua vida - começando da maneira certa *agora*. Ao longo do livro, menciono os recursos que disponibilizei em TheCompoundEffect.com. Por favor, vá lá! Usa-os! Este livro e as ferramentas que forneci para apoiá-lo oferecem o melhor de tudo que ouvi, vi, estudei e experimentei. É o melhor que trazemos para você todos os meses em *SUCESSO* revista, tudo em um livrinho de mudança de vida. E isso *é* simples!

Vamos começar!

CAPÍTULO 1

O EFEITO COMPOSTO EM AÇÃO

Você conhece aquela expressão, “Devagar e sempre ganha a corrida”? Já ouviu falar da história da tartaruga e da lebre? Senhoras e senhores, sou a tartaruga. Dê-me tempo suficiente e vencerei praticamente qualquer pessoa, a qualquer momento, em qualquer competição. Porque? Não porque eu seja o melhor ou o mais inteligente ou o mais rápido. Vou vencer por causa dos hábitos positivos que desenvolvi e da consistência que uso na aplicação desses hábitos. Eu sou o maior crente do mundo na consistência. Sou a prova viva de que é a chave definitiva para o sucesso, mas é uma das maiores armadilhas para as pessoas que lutam para alcançá-la. A maioria das pessoas não sabe como sustentá-lo. Eu faço. Tenho que agradecer ao meu pai por isso. Em essência, ele foi meu primeiro treinador para despertar o poder do Efeito Composto.

Meus pais se divorciaram quando eu tinha dezoito meses e meu pai me criou como pai solteiro. Ele não era exatamente o mole,

tipo nutridor. Ele era um ex-técnico de futebol universitário e me programou para uma conquista.

Graças ao papai, as chamadas para despertar eram às seis horas todas as manhãs. Não por um toque carinhoso no ombro ou mesmo o som de um alarme de rádio. Não, eu era acordado todas as manhãs pelo som repetitivo de cravação de estacas de ferro batendo no chão de concreto de nossa garagem, situada ao lado do meu quarto. Foi como acordar a três metros de uma zona de construção. Ele pintou uma enorme placa “Sem dor, não há ganho” na parede da garagem, que ele olhou enquanto fazia incontáveis elevadores mortos de homem forte da velha escola, limpezas fortes, estocadas e agachamentos. Chuva, granizo ou sol, papai estava lá fora de shorts e moletom esfarrapado. Ele nunca perdeu um dia. Você pode acertar seu relógio pela rotina dele.

Eu tinha mais tarefas do que uma governanta e um jardineiro juntos. Ao voltar da escola, sempre havia uma lista de instruções para me cumprimentar: arrancar ervas daninhas, varrer as folhas, varrer a garagem, tirar o pó, passar aspirador de pó, lavar a louça - você escolhe. E ficar atrasado na escola não era tolerado. Era assim que era.

Papai era o cara original “sem desculpas”. Nunca tínhamos permissão para ficar em casa sem ir à escola, a menos que estivéssemos realmente vomitando, sangrando ou "mostrando ossos". O termo “mostrando os ossos” veio de seus dias de treinador; seus jogadores sabiam que não tinham permissão para sair do jogo a menos que estivessem gravemente feridos. Uma vez, seu quarterback pediu para ser retirado do jogo. Papai disse: “Não, a menos que você esteja mostrando osso”. O quarterback puxou as ombreiras e, com certeza, sua clavícula estava à mostra. Só então ele teve permissão para sair do campo.

Uma das filosofias centrais de papai era: “Não importa o quão inteligente você seja ou não, você precisa compensar com o trabalho árduo o que lhe falta em experiência, habilidade, inteligência ou habilidade inata. Se o seu concorrente for mais inteligente, mais talentoso ou experiente, você só precisa trabalhar três ou quatro vezes mais. Você ainda pode vencê-los! ” Não importa qual seja o desafio, ele me ensinou a compensar com trabalho árduo onde quer que eu esteja em desvantagem. Perdeu os lances livres no jogo? Faça mil lances livres todos os dias durante um mês. Não é bom em driblar com a mão esquerda? Amarre a mão direita atrás das costas e drible três horas por dia. Atrás de sua matemática? Abaixe-se, contrate um professor particular e trabalhe como o diabo durante todo o verão até conseguir. Sem desculpas. Se você não é bom em alguma coisa, trabalhe mais duro, trabalhe com mais inteligência. Ele também fez o que dizia. Papai deixou de ser treinador de futebol e se tornou um grande vendedor. A partir daí, ele se tornou o chefe e, por fim, passou a ser dono de sua própria empresa.

Mas não recebi muitas instruções. Desde o início, papai nos deixou descobrir. Ele queria assumir a responsabilidade pessoal. Ele não martelava em nós todas as noites sobre o dever de casa; tínhamos apenas que apresentar os resultados. E, quando o fez, foi celebrado. Se tínhamos boas notas, papai nos levava para Prings, uma sorveteria onde você podia comprar banana splits - seis bolas de sorvete e todos os acompanhamentos! Muitas vezes meus irmãos não se saíram tão bem na escola, então eles não puderam ir. Ir era muito importante, então você trabalhou duro para ganhar a viagem.

A disciplina de papai serviu de exemplo para mim. Papai era meu ídolo e eu queria que ele se orgulhasse de mim. Eu também vivia com medo de desapontá-lo. Uma de suas filosofias é: “Seja o cara que diz 'não'. Não é uma grande conquista seguir o

multidão. Seja o cara incomum, o cara extraordinário. ” É por isso que eu nunca usei drogas - ele nunca me criticou sobre isso, mas eu não queria ser aquele cara que simplesmente seguia porque todo mundo estava fazendo isso. E eu não queria decepcionar papai.

Graças a papai, aos 12 anos, eu havia dominado uma agenda digna do CEO mais eficiente. Às vezes eu reclamava e gemia (eu era uma criança!), Mas mesmo assim secretamente gostava de saber que tinha uma vantagem sobre meus colegas de classe. Papai me deu uma grande vantagem na disciplina e na mentalidade necessárias para ser dedicado e responsável, para alcançar tudo o que me propus a alcançar. (Não é por acaso que o slogan de*SUCESSO* revista é “o que *Empreendedores* Leitura.")

Hoje, papai e eu brincamos sobre como ele me treinou para ser uma superestimada viciante. Aos dezoito anos, eu tinha uma renda de seis dígitos em meu próprio negócio. Aos 20 anos, eu era dono de minha própria casa em um bairro nobre. Aos vinte e quatro anos, minha renda cresceu para mais de US $ 1 milhão por ano, e aos vinte e sete anos, eu era oficialmente um milionário que me fez sozinho, com um negócio que gerava mais de US $ 50 milhões em receita. Isso nos traz aos dias de hoje, porque ainda não tenho quarenta anos, mas tenho dinheiro e bens suficientes para durar minha família pelo resto da minha vida.

“Há muitas maneiras de ferrar uma criança”, diz papai. “Pelo menos o meu jeito foi muito bom! Você parecia ter se saído muito bem. ”

Então, embora eu admita que tive que *prática* sentar em minhas mãos e estar presente no momento, ou relaxar pacificamente em uma cadeira de praia de vez em quando (sem levar uma pilha de livros de negócios ou CDs de autoaperfeiçoamento comigo), sou grato pelas habilidades de sucesso que aprendi do meu pai e de meus outros mentores ao longo do caminho.

O efeito composto revela o “segredo” por trás do meu sucesso. Eu realmente acredito no efeito composto porque meu pai fez

certeza de que vivi isso, todos os dias, até que não pudesse viver de outra maneira, mesmo que tentasse.

Mas se você for como a maioria das pessoas, você não é um verdadeiro crente. Existem muitas razões perfeitamente compreensíveis para isso. Você não teve o mesmo treinamento e exemplo mostrando o que fazer. Você ainda não experimentou a recompensa do Efeito Composto. Como sociedade, fomos enganados. Fomos hipnotizados pelo marketing comercial, que o convence de problemas que você não tem e o convence de soluções instantâneas para "curá-los". Fomos socializados para acreditar nos finais de contos de fadas encontrados em filmes e romances. Perdemos de vista o valor antigo e bom do trabalho árduo e consistente.

Vamos examinar esses obstáculos um por um.

Você não experimentou o retorno do efeito composto

O efeito composto é o princípio de colher grandes recompensas de uma série de escolhas pequenas e inteligentes. O que é mais interessante sobre esse processo para mim é que, embora os resultados sejam enormes, as etapas, no momento, não *sentir* significativo. Esteja você usando essa estratégia para melhorar sua saúde, relacionamentos, finanças ou qualquer outra coisa nesse sentido, as mudanças são tão sutis que são quase imperceptíveis. Essas pequenas mudanças oferecem pouco ou nenhum resultado imediato, nenhuma grande vitória, nenhuma recompensa óbvia. Então, por que se preocupar?

A maioria das pessoas se confunde com a simplicidade do Efeito Composto. Por exemplo, eles desistem após o oitavo dia de corrida porque ainda estão acima do peso. Ou, eles param de praticar o

piano depois de seis meses porque eles não dominaram nada além de “Chopsticks”. Ou então, eles param de fazer contribuições para seu IRA depois de alguns anos porque poderiam usar o formulário e, de qualquer maneira, não parece estar somando muito.

O que eles não percebem é que essas etapas pequenas e aparentemente insignificantes, concluídas de forma consistente ao longo do tempo, criarão uma diferença radical. Deixe-me dar alguns exemplos detalhados.

Pequeno, Escolhas Inteligentes + Consistência + Tempo = DIFERENÇA RADICAL

The Magic Penny

Se você pudesse escolher entre pegar $ 3 milhões em dinheiro agora mesmo e um único centavo que dobra de valor todos os dias durante 31 dias, qual você escolheria? Se você já ouviu isso antes, sabe que a aposta do centavo é a escolha que você deve fazer - você sabe que é o curso que o levará a uma maior riqueza. No entanto, por que é tão difícil acreditar que a escolha do centavo resultará em mais dinheiro no final?*Porque leva muito mais tempo para ver a recompensa.* Vamos olhar mais de perto.

Digamos que você pegue o dinheiro vivo e frio e seu amigo opte pelo caminho do centavo. No quinto dia, seu amigo tem dezesseis centavos. Você, entretanto, tem $ 3 milhões. No décimo dia, é $ 5,12 contra seu muito dinheiro. Como você acha que sua amiga está se sentindo em relação à decisão dela? Você está gastando seus milhões, aproveitando ao máximo e amando sua escolha.

Após 20 dias inteiros, com apenas 11 dias restantes, Penny Lane tinha apenas $ 5.243. Como ela está se sentindo a esse ponto? Apesar de todo o seu sacrifício e comportamento positivo, ela tem pouco mais do que

$ 5.000. Você, entretanto, tem $ 3 milhões. Então, a magia invisível do Efeito Composto começa a se tornar visível. A mesma pequena melhora matemática no crescimento a cada dia torna o centavo composto valendo $ 10.737.418,24 no dia 31, mais de três vezes seus $ 3 milhões.

Neste exemplo, vemos porque a consistência ao longo do tempo é tão importante. No dia 29, você tem seus $ 3 milhões; Penny Lane tem cerca de US $ 2,7 milhões. Não é até o dia 30 dessa corrida de 31 dias que ela sai na frente, com $ 5,3 milhões. E não é até o*último dia* desta ultramaratona de um mês em que seu amigo o tira da água; ela acaba com $ 10.737.418,24 para seus $ 3 milhões.

Poucas coisas são impressionantes para a "mágica" de moedas de um centavo. Surpreendentemente, essa “força” é igualmente poderosa em todas as áreas de sua vida.

Aqui está outro exemplo ...

Três amigos

Vamos pegar três amigos que cresceram juntos. Eles moram no mesmo bairro, com sensibilidades muito semelhantes. Cada um ganha cerca de US $ 50.000 por ano. Eles são todos casados e têm saúde e peso corporal medianos, além de um pouco daquela temida “flacidez do casamento”.

Amigo número um, vamos chamá-lo de Larry, continua fazendo o que sempre fez. Ele está feliz, ou assim pensa, mas ocasionalmente reclama que nada muda.

O amigo número dois, Scott, começa a fazer algumas pequenas mudanças positivas, aparentemente inconseqüentes. Ele começa a ler 10 páginas de um bom livro por dia e a ouvir

30 minutos de algo instrutivo ou inspirador em seu trajeto para o trabalho. Scott quer ver mudanças em sua vida, mas não quer se preocupar com isso. Ele leu recentemente uma entrevista com o Dr. Mehmet Oz em*SUCESSO* revista e escolheu uma ideia do artigo para implementar em sua vida: ele vai cortar 125 calorias de sua dieta todos os dias. Nada demais. Estamos falando talvez de uma xícara de cereal a menos, trocando aquela lata de refrigerante por uma garrafa de soda, trocando de maionese por mostarda em seu sanduíche. Factível. Ele também começou a andar alguns milhares de passos extras por dia (menos de um quilômetro). Sem grandes atos de bravura ou esforço. Coisas que qualquer um poderia fazer. Mas Scott está determinado a seguir essas opções, sabendo que, embora sejam simples, ele também pode ficar tentado a abandoná-las.

O amigo número três, Brad, faz algumas escolhas erradas. Recentemente, ele comprou uma nova TV de tela grande para assistir a mais de seus programas favoritos. Ele tem experimentado as receitas que viu no Food Channel - as caçarolas com queijo e sobremesas são suas favoritas. Ah, e ele instalou um bar em sua sala de estar e acrescentou uma bebida alcoólica por semana à sua dieta. Nada louco; Brad só quer se divertir um pouco mais.

Ao final de cinco meses, nenhuma diferença perceptível existia entre Larry, Scott ou Brad. Scott continua a ler um pouco todas as noites e a ouvir áudios durante seu trajeto; Brad está “curtindo” a vida e fazendo menos. Larry continua fazendo como sempre fez. Mesmo que cada homem tenha seu próprio padrão de comportamento, cinco meses não é tempo suficiente para ver qualquer declínio ou melhora real em suas situações. Na verdade, se você mapear os pesos dos três homens, verá um erro de arredondamento zero. Eles pareceriam exatamente iguais.

Ao final de dez meses, ainda não conseguimos ver mudanças perceptíveis em nenhuma de suas vidas. Só quando chegamos ao final do décimo oitavo mês é que as menores diferenças são mensuráveis nas aparições desses três amigos.

Mas por volta do mês vinte e cinco, começamos a ver diferenças visíveis e realmente mensuráveis. No mês vinte e sete, vemos uma grande diferença. E, no mês trinta e um, a mudança é surpreendente. Brad agora está gordo, enquanto Scott está bem. Simplesmente cortando 125 calorias por dia, em 31 meses, Scott perdeu 13 quilos!

---

31 meses = 940 dias

940 dias x 125 calorias / dia = 117.500 calorias economizadas

117.500 calorias economizadas x 1 libra / 3.500 calorias = 33,5 libras!

Brad comeu apenas 125 calorias a mais por dia no mesmo período de tempo e ganhou 33,5 libras. Agora ele pesa 67 libras a mais do que Scott! Mas as diferenças são mais significativas do que o peso. Scott's investiu quase mil horas lendo bons livros e ouvindo áudios de auto-aperfeiçoamento; ao colocar em prática seu conhecimento recém-adquirido, ele ganhou uma promoção e um aumento. O melhor de tudo é que seu casamento está prosperando. Brad? Ele está infeliz no trabalho e seu casamento está em ruínas. E o Larry? Larry está exatamente onde estava há dois anos e meio, só que agora ele está um pouco mais amargo sobre isso.

O poder fenomenal do Efeito Composto é tão simples. A diferença entre as pessoas que empregam o

O efeito composto para seu benefício em comparação com seus pares, que permitem que o mesmo efeito atue contra eles, é quase inconcebível. Parece milagroso! Como saltos mágicos ou quânticos. Depois de trinta e um meses (ou trinta e um anos), a pessoa que usa a natureza positiva do Efeito Composto parece ser um "sucesso instantâneo". Na realidade, seu profundo sucesso foi o resultado de escolhas pequenas e inteligentes, concluídas de forma consistente ao longo do tempo.

O efeito ondulação

Os resultados no exemplo acima parecem dramáticos, eu sei. Mas é ainda mais profundo do que isso. A realidade é que mesmo uma pequena mudança pode ter um impacto significativo que causa um efeito cascata inesperado e não intencional. Vamos colocar um dos maus hábitos de Brad sob o microscópio - comer alimentos ricos com mais frequência - para entender melhor como o Efeito Composto também pode funcionar de forma negativa e pode criar um efeito cascata que afeta toda a sua vida.

Brad faz alguns muffins com uma receita que aprendeu no Food Channel. Ele é orgulhoso e sua família adora, e parece agregar valor a todos. Ele começa a prepará-los (e outros doces) com frequência. Ele adora sua própria comida e come mais do que sua parte - mas não tanto que alguém perceba. No entanto, a comida extra deixa Brad preguiçoso à noite. Ele acorda um pouco tonto, o que o deixa mal-humorado. A irritabilidade e a privação de sono começam a afetar seu desempenho no trabalho. Ele é menos produtivo e, como resultado, recebe um feedback desanimador de seu chefe. No final do dia, ele se sente insatisfeito com seu trabalho e seu nível de energia é

caminho. O trajeto para casa parece mais longo e estressante do que nunca. Tudo isso o faz buscar mais conforto, a stress food tem um jeito de fazer isso.

A falta geral de energia torna Brad menos propenso a passear com a esposa, como costumava fazer. Ele simplesmente não tem vontade. Ela perde o tempo que passam juntos e leva a retirada dele para o lado pessoal. Com menos atividades compartilhadas com a esposa e ausência de ar fresco e exercícios, Brad não está conseguindo a liberação de endorfina que o ajudou a se sentir animado e entusiasmado. Por não estar tão feliz, ele começa a encontrar defeitos em si mesmo e nos outros e para de elogiar sua esposa. À medida que seu próprio corpo começa a ficar flácido, ele se sente menos autoconfiante, menos atraente e menos romântico.

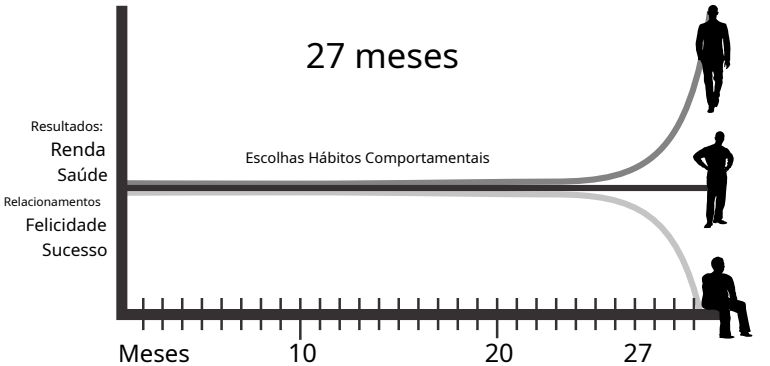
Brad não percebe como sua falta de energia e afeto para com sua esposa a afeta. Ele apenas sabe que se sente mal. Ele começa a se perder na TV tarde da noite porque é fácil e distrai. Sentindo sua distância, a esposa de Brad começa a reclamar, depois fica carente. Quando isso não funciona, ela se retrai emocionalmente para se proteger. Ela está sozinha. Ela derrama sua energia em seu trabalho e passa mais tempo com suas amigas para satisfazer sua necessidade de companhia. Os homens começam a flertar com ela, o que a faz se sentir desejável novamente. Ela nunca trairia Brad, mas ele tem a sensação de que algo está errado. Em vez de ver isso *seu* más escolhas e comportamentos estão na raiz de seus problemas, ele critica sua esposa.

Acreditando que o *de outros* pessoa está errada, em vez de olhar para dentro e fazer o trabalho necessário para limpar sua bagunça, são coisas básicas da Psicologia 101. No caso de Brad, ele não sabe como olhar para dentro - eles não oferecem autoaperfeiçoamento ou conselhos de relacionamento sobre *Top Chef* ou seus programas policiais favoritos. No entanto, o pensamento pode

ocorreu-lhe que, se tivesse lido os livros de desenvolvimento pessoal que seu amigo Scott leu, poderia ter aprendido maneiras de mudar hábitos negativos. Infelizmente para Brad, as pequenas escolhas que ele fazia diariamente criaram uma onda que causou estragos em todas as áreas de sua vida.

É claro que toda aquela contagem de calorias e estímulo intelectual tiveram o efeito oposto com Scott, que agora está colhendo os frutos de resultados positivos. É simples assim. Com tempo e consistência suficientes, os resultados se tornam visíveis. Melhor ainda, eles são totalmente previsíveis.

Figura 1



A beleza do Efeito Composto está em sua simplicidade. Observe como, no lado esquerdo do diagrama, os resultados são intangíveis, mas como eles diferem fortemente mais tarde. Os comportamentos ao longo do caminho são exatamente os mesmos, mas a magia do Efeito Composto eventualmente entra em ação para trazer grandes diferenças nos resultados.

O efeito composto é previsível e mensurável - uma ótima notícia! Não é reconfortante saber que você só precisa dar uma série de pequenos passos, de forma consistente, ao longo do tempo, para melhorar radicalmente sua vida? Não parece mais fácil do que reunir alguma grande demonstração de bravura e força heróica, apenas para se desgastar e ter que reunir toda aquela energia novamente em uma data posterior para outra tentativa (que provavelmente não terá sucesso)? Estou exausto só de pensar nisso. Mas é isso que as pessoas fazem. Fomos condicionados pela sociedade a acreditar na eficácia de uma grande demonstração de esforço massivo. Caramba, é totalmente americano! Veja a Figura 1.

Sucesso, velha escola

O aspecto mais desafiador do Efeito Composto é que temos que continuar trabalhando por um tempo, de forma consistente e eficiente, antes de começarmos a ver a recompensa. Nossos avós sabiam disso, embora não passassem as noites grudados na TV assistindo a comerciais sobre como ter coxas finas em trinta dias ou um reino imobiliário em seis meses. Aposto que seus avós trabalharam seis dias por semana, de sol a sol, usando as habilidades que aprenderam na juventude e repetidamente por toda a vida. Eles sabiam que o segredo era trabalho árduo, disciplina e bons hábitos.

É interessante que a riqueza tende a pular uma geração. A abundância avassaladora muitas vezes leva a uma mentalidade indiferente, que leva a um estilo de vida sedentário. Os filhos dos ricos são especialmente suscetíveis. Não foram eles que desenvolveram a disciplina e o caráter para criar a riqueza em primeiro lugar, então faz sentido que eles não tenham o

mesmo senso de valor para a riqueza ou entender o que é necessário para mantê-la. Freqüentemente, vemos essa mentalidade de direitos em filhos da realeza, estrelas de cinema e executivos corporativos e, em menor grau, em crianças e adultos em todos os lugares.

Como nação, toda a nossa população parece ter perdido o apreço pelo valor de uma forte ética de trabalho. Tivemos duas, senão três, gerações de americanos que conheceram grande prosperidade, riqueza e facilidade. Nossas expectativas sobre o que é realmente necessário para criar um sucesso duradouro - coisas como coragem, trabalho árduo e coragem - não são atraentes e, portanto, foram quase todas esquecidas. Perdemos o respeito pela contenda e luta de nossos antepassados. O enorme esforço que eles colocaram incutiu disciplina, moldou seu caráter e avivou o espírito para desbravar novas fronteiras.

A verdade é que a complacência afetou todos os grandes impérios, incluindo, mas não se limitando a, egípcios, gregos, romanos, espanhóis, portugueses, franceses e ingleses. Porque? Porque nada falha como o sucesso. Impérios outrora dominantes falharam exatamente por esse motivo. As pessoas chegam a um certo nível de sucesso e ficam muito confortáveis.

Tendo experimentado longos períodos de prosperidade, saúde e riqueza, nos tornamos complacentes. Paramos de fazer o que fizemos para chegar lá. Tornamo-nos como o sapo na água a ferver que não salta para a sua liberdade porque o aquecimento é tão incremental e insidioso que ele nem percebe que está a ser cozinhado!

Se quisermos ter sucesso, precisamos recuperar a ética de trabalho de nossos avós.

É hora de restaurar nosso caráter, se não pelo bem de salvar a América, pelo menos para seu próprio maior sucesso e realização. Não acredite no gênio em uma ideia de lâmpada. Você pode sentar em seu sofá esperando para atrair cheques em sua caixa de correio, esfregar cristais juntos,

walkonfire, canalize aquele guru de 2.000 anos, orchant afirmações se você quiser, mas muito disso é comercialismo trapaceiro manipulando você apelando para suas fraquezas. O sucesso real e duradouro exige trabalho - e muito!

Eu tenho uma história rápida e em tempo real para ilustrar esse conceito de sucesso que nada falha: Um grande novo restaurante abriu uma casa perto de minha casa na praia em San Diego. No começo o lugar estava sempre imaculado, a dona de casa tinha um sorriso largo e acolhedor para todos, o serviço era impecável (o gerente veio e garantiu), e a comida era sensacional. Logo, as pessoas começaram a fazer fila para comer lá e muitas vezes esperavam mais de uma hora para se sentarem.

Então, infelizmente, os funcionários do restaurante começaram a dar o seu sucesso como garantido. A anfitriã tornou-se esnobe, o pessoal de serviço desgrenhado e rude, e a qualidade da comida era imprevisível. O lugar fechou em dezoito meses. Eles falharam *Porque* de seu sucesso. Ou melhor, porque pararam de fazer o que os tornava bem-sucedidos para começar. Seu sucesso turvou sua perspectiva e eles relaxaram.

Mentalidade de microondas

Compreender o efeito composto irá livrá-lo da expectativa de "resultados instantâneos" - a crença de que o sucesso deve ser tão rápido quanto seu fast food, seus copos de uma hora, seu processamento de fotos de trinta minutos, sua correspondência noturna, seus ovos de micro-ondas, sua água quente instantânea e mensagens de texto. Chega, ok?

Prometa a si mesmo que abrirá mão de uma vez por todas as suas expectativas de ganhador da loteria porque, vamos encarar os fatos, você só ouve histórias sobre o *1* vencedor, não milhões de perdedores. Aquela pessoa que você vê

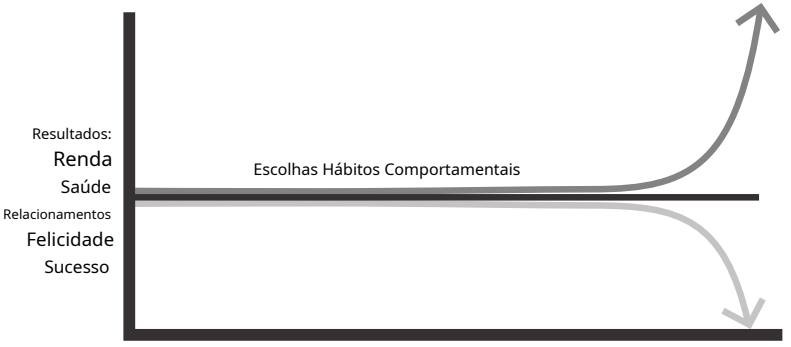
pular para cima e para baixo na frente da máquina caça-níqueis de Las Vegas ou no hipódromo SantaAnita não revela as centenas de vezes que a mesma pessoa perdeu. Se voltarmos à nossa chance matemática de um resultado positivo, novamente, temos um erro de arredondamento de zero - como em, você tem cerca de *zero* chance de ganhar. Psicólogo de Harvard Daniel Gilbert, autor de *Tropeçando na felicidade*, diz que se dermos aos perdedores da loteria a cada trinta segundos na TV para não anunciarem, "Eu ganhei!" mas “eu perdi”, levaria quase nove anos para superar os perdedores de um único sorteio!

Quando você entender como o Efeito Composto funciona, você não vai ficar ansioso por soluções rápidas ou soluções fáceis. Não tente se enganar acreditando que um atleta de mega-sucesso não sobreviveu a exercícios regulares de esmagar ossos e milhares de horas de prática. Ele se levantou cedo para praticar - e continuou praticando muito depois de todos os outros terem parado. Ele enfrentou a absoluta agonia e frustração do fracasso, solidão, trabalho árduo e decepção que levou para se tornar o número 1.

No final deste livro, ou mesmo antes, quero que você saiba em sua essência que seu único caminho para o sucesso é por meio de um continuum de disciplinas diárias mundanas, nada atraentes, nada empolgantes e, às vezes, difíceis, combinadas ao longo do tempo. Saiba também que os resultados, a vida e o estilo de vida dos seus sonhos podem ser seus quando você colocar o Efeito Composto para trabalhar para você. Se você usar os princípios descritos em *O efeito composto*, você criará seu final de conto de fadas! Veja a Figura 2.

Eu fiz meu ponto? Boa. Junte-se a mim no próximo capítulo, onde enfocaremos o que controla sua vida. Cada vitória ou derrota, triunfo ou fracasso começou com isso. Tudo o que você tem ou não tem em sua vida agora é por causa disso. Aprenda a mudar isso e você poderá mudar sua vida. Vamos descobrir o que *isto* é...

Figura 2



O efeito composto está sempre funcionando. Você pode optar por fazê-lo funcionar para você ou pode ignorá-lo e experimentar os efeitos negativos desse poderoso princípio. Não importa onde você está neste gráfico. A partir de hoje, você pode decidir fazer mudanças simples e positivas e permitir que o Efeito Composto o leve aonde deseja.

Coloque o efeito composto para trabalhar para você

Passos de ação resumidos

Escreva algumas desculpas às quais você pode se apegar (por exemplo, não ser inteligente o suficiente, nenhuma experiência, educação errada, não ter educação, etc.). Decida fazer as pazes com trabalho árduo e desenvolvimento pessoal para superar a competição de qualquer um, incluindo o seu antigo eu.

Seja Scott - escreva meia dúzia de passos pequenos e aparentemente inconseqüentes que você pode dar todos os dias e que podem levar sua vida a uma direção completamente nova e positiva.

Não seja Brad - anote as ações pequenas e aparentemente inconseqüentes que você pode parar de fazer e que podem estar agravando seus resultados.

Liste algumas áreas, habilidades ou resultados em que você teve mais sucesso no passado. Considere se você pode considerá-los garantidos e não está continuando a melhorar e, portanto, corre o risco de ter essa complacência levando a um fracasso futuro.

CAPÍTULO 2

ESCOLHAS

Todos nós viemos a este mundo iguais: nus, assustados e ignorantes. Depois dessa grande entrada, a vida que terminamos é simplesmente um acúmulo de todas as escolhas que fazemos. Nossas escolhas podem ser nossas melhores amigas ou nossas piores inimigas. Eles podem nos levar aos nossos objetivos ou nos enviar orbitando em uma galáxia muito, muito distante.

Pense nisso. Tudo em sua vida existe porque você primeiro fez um*escolha* Sobre alguma coisa. As escolhas estão na raiz de cada um de seus resultados. Cada escolha inicia um comportamento que com o tempo se torna um hábito. Escolha mal, e você pode se ver de volta à prancheta, forçado a fazer escolhas novas e muitas vezes mais difíceis. Não escolha nada, e você optou por ser o receptor passivo de tudo que surgir em seu caminho.

Em essência, você faz suas escolhas, e então suas escolhas fazem você. Cada decisão, por menor que seja, altera a trajetória de sua vida - ir ou não para a faculdade, com quem se casar, ter isso

O último gole antes de dirigir, para fofocar ou ficar em silêncio, para fazer mais uma ligação de prospecção ou encerrar o dia, para dizer eu te amo ou não. Cada escolha tem um impacto no Efeito Composto de sua vida.

Este capítulo é sobre como tomar consciência e fazer escolhas que apóiem a expansão de sua vida. Parece complicado, mas você ficará surpreso com sua simplicidade. 99% de suas escolhas não serão mais inconscientes. A maioria de suas rotinas e tradições diárias não virão mais como uma reação à sua programação. Você se perguntará (e será capaz de responder): “Em quantos dos meus comportamentos eu não 'votei'? O que estou fazendo que não escolhi fazer conscientemente, mas continuo fazendo todos os dias? ”

Ao empregar as mesmas estratégias à prova de idiotas que usei para catapultar minha própria vida e carreira, fortalecidas pelo Efeito Composto, você será capaz de afrouxar o controle misterioso das coisas que estão desenrolando sua vida e puxando você para o lado errado direção. Você será capaz de apertar o botão Pause antes de cair em território idiota. Você experimentará a facilidade de tomar decisões que levam a comportamentos e hábitos que o apoiam sempre.

Seu maior desafio não é que você tenha feito escolhas erradas intencionalmente. Caramba, isso seria fácil de consertar. Seu maior desafio é que você tem estado *sonambulismo* através de suas escolhas. Metade do tempo, você nem percebe que os está fazendo! Nossas escolhas são freqüentemente moldadas por nossa cultura e educação. Eles podem estar tão entrelaçados em nossos comportamentos e hábitos rotineiros que parecem estar além do nosso controle. Por exemplo, você já cuidou de seus negócios, curtindo sua vida, quando de repente fez uma escolha estúpida ou uma série de pequenas escolhas que no final das contas sabotaram seu trabalho árduo e impulso, tudo sem motivo aparente? Você não tinha a intenção de se sabotar, mas por *não* pensando sobre

suas decisões - pesando os riscos e resultados potenciais - você se viu enfrentando consequências não intencionais. Ninguém*pretende* tornar-se obeso, ir à falência ou pedir o divórcio, mas muitas vezes (senão sempre) essas consequências são o resultado de uma série de escolhas pequenas e erradas.

Elefantes não mordem

Você já foi mordido por um elefante? Que tal um mosquito? São as pequenas coisas da vida que vão te morder. Ocasionalmente, vemos grandes erros ameaçarem destruir uma carreira ou reputação em um instante - o famoso comediante que resmunga calúnias raciais durante uma rotina de stand-up, as travessuras anti-semitas bêbadas de um humanitário outrora celebrado, os direitos anti-gay senadora pega solicitando sexo gay em um banheiro, a admirada jogadora de tênis que, de forma incomum, ameaça um oficial com uma série de palavrões. Claramente, esses tipos de escolhas erradas têm grandes repercussões. Mas mesmo que você tenha feito isso em seu passado, não é um retrocesso extraordinário ou os momentos trágicos que nos preocupam aqui.

Para a maioria de nós, são as escolhas frequentes, pequenas e aparentemente inconseqüentes que preocupam seriamente. Estou falando sobre as decisões que você acha que não fazem nenhuma diferença. São as pequenas coisas que inevitavelmente e previsivelmente atrapalham seu sucesso. Quer sejam manobras estúpidas, comportamentos triviais ou disfarçados de escolhas positivas (essas são especialmente insidiosas), essas decisões aparentemente insignificantes podem tirá-lo completamente do curso, porque você não se preocupa com elas. Você fica sobrecarregado, se afasta e se torna inconsciente das pequenas ações

que o levam para fora do curso. O efeito composto funciona, certo. Isto *sempre* funciona, lembra? Mas, neste caso, isso funciona contra você, porque você está ... você está sonâmbulo.

Por exemplo, você inala um refrigerante e um pacote de batatas fritas e, de repente, só percebe depois de terminar de comer a última batata frita que desperdiçou um dia inteiro de alimentação saudável - e nem estava com fome. Você se envolve e perde duas horas assistindo TV estúpida - apague isso, vamos dar-lhe algum crédito e torná-lo um documentário educacional - antes de perceber que você demorou a se preparar para uma apresentação importante para conseguir um cliente valioso. Você deixa escapar uma mentira automática para um ente querido sem um bom motivo, quando a verdade teria funcionado muito bem. O que está acontecendo?

Você se permitiu fazer uma escolha sem pensar. E, enquanto estiver fazendo escolhas inconscientemente, você não pode escolher conscientemente mudar esse comportamento ineficaz e transformá-lo em hábitos produtivos. É hora de ACORDAR e fazer escolhas fortalecedoras.

Ação de Graças o ano todo

É fácil apontar o dedo para os outros, não é? "Não estou progredindo por causa do meu chefe coxo." "Eu teria conseguido aquela promoção se não fosse por aquele colega de trabalho traidor." "Estou sempre de mau humor porque meus filhos estão me deixando louco." E somos particularmente talentosos no departamento de apontar o dedo quando se trata de nossos relacionamentos românticos - você sabe, onde o *de outros* pessoa é quem precisa mudar.

Há alguns anos, um amigo meu estava reclamando de sua esposa. Pela minha observação, ela era uma senhora fantástica, e ele era

sorte de tê-la. Eu disse isso a ele, mas ele continuou a apontar todas as maneiras pelas quais ela era responsável por sua infelicidade. Foi quando compartilhei uma experiência que literalmente mudou meu casamento. Em um dia de Ação de Graças, decidi manter um diário de Ação de Graças para minha esposa. Todos os dias, durante um ano inteiro, registrei pelo menos uma coisa que apreciei nela - a maneira como ela interagia com seus amigos, como ela cuidava de nossos cães, a cama limpa que preparou, uma refeição suculenta que ela preparou ou a maneira bonita como ela arranjou o cabelo dela naquele dia - tanto faz. Procurei as coisas que minha esposa estava fazendo que me tocassem ou revelassem atributos, características ou qualidades que eu apreciava. Eu os escrevi secretamente durante todo o ano. No final daquele ano, eu havia preenchido um diário inteiro.

Quando eu dei a ela no Dia de Ação de Graças seguinte, ela chorou, chamando-o de o melhor presente que ela já tinha recebido. (Melhor ainda do que o BMW que eu dei a ela de aniversário!) O engraçado é que a pessoa mais afetada por esse presente fui eu. Todo aquele diário me forçou a me concentrar nos aspectos positivos de minha esposa. Eu estava procurando conscientemente por todas as coisas que ela estava fazendo "certo". Esse foco sincero superou qualquer coisa de que eu pudesse ter reclamado. Eu me apaixonei profundamente por ela de novo (talvez até mais do que nunca, pois estava vendo sutilezas em sua natureza e comportamento, em vez de suas qualidades mais óbvias). Minha apreciação, gratidão e intenção de encontrar o melhor nela era algo que guardava no coração e nos olhos todos os dias. Isso fez com que eu aparecesse de maneira diferente em meu casamento, o que, é claro, fez com que ela me respondesse de maneira diferente. Breve, Eu tinha ainda mais coisas para escrever no meu diário de Ação de Graças! Como resultado de escolher levar apenas cinco minutos todos os dias ou mais para documentar todas as razões pelas quais eu era grato por ela, nós

viveu um dos melhores anos do nosso casamento, e só ficou ainda melhor.

Depois de compartilhar minha experiência, meu amigo decidiu manter um diário de Ação de Graças sobre sua esposa. Nos primeiros meses, ele mudou completamente seu casamento. A escolha de procurar e focar nas qualidades positivas de sua esposa mudou sua visão dela, o que mudou a forma como ele interagia com ela. Como resultado, escolhas diferentes sobre a maneira como ela respondeu para ele repetido. Ou, digamos,*agravado*.



Use a folha de Avaliação da Gratidão na página 166 para reforçar sua mentalidade abundante ou faça o download em www.TheCompoundEffect.com/free.

Possuindo 100 por cento

Somos todos homens e mulheres que conquistamos a si próprios, mas apenas os bem-sucedidos levam o crédito por isso. Eu tinha dezoito anos quando fui apresentado à ideia de responsabilidade pessoal em um seminário, e o conceito transformou completamente minha vida. Se você jogasse fora o resto deste livro e praticasse apenas este conceito, dentro de dois a três anos as mudanças em sua vida seriam tão grandes que seus amigos e familiares teriam dificuldade em se lembrar do "velho você".

Naquele seminário que participei aos dezoito anos, o palestrante perguntou: "Qual a porcentagem de responsabilidade compartilhada que você tem para fazer um relacionamento funcionar?" Eu era um adolescente, muito sábio nos caminhos do amor verdadeiro. Claro que eu tinha todas as respostas.

"Meio a meio!" Eu soltei. Era tão óbvio; ambas as pessoas devem estar dispostas a compartilhar a responsabilidade igualmente ou alguém será roubado.

"Cinquenta e um / quarenta e nove", gritou outra pessoa, argumentando que você teria que estar disposto a fazer mais do que a outra pessoa. Os relacionamentos não são construídos sobre auto-sacrifício e generosidade?

"Oitenta / vinte", gritou outro.

O instrutor voltou-se para o cavalete e escreveu 100/0 no papel em grandes letras pretas. "Você tem que estar disposto a dar 100 por cento com expectativa zero de receber qualquer coisa em troca", disse ele. "Somente quando você estiver disposto a assumir 100 por cento da responsabilidade por fazer o relacionamento funcionar, isso funcionará. Caso contrário, um relacionamento deixado ao acaso sempre será vulnerável ao desastre. "

Uau. Não era isso que eu esperava! Mas eu rapidamente entendi como esse conceito pode transformar todas as áreas da minha vida. Se eu*sempre* assumi 100 por cento da responsabilidade por tudo que experimentei - possuindo completamente todas as minhas escolhas e todas as maneiras como respondi a tudo o que aconteceu comigo - eu detive o poder. Tudo dependia de mim. Fui responsável por tudo o que fiz, não fiz ou como respondi ao que me fizeram.

Eu sei que você acha que assume a responsabilidade por sua vida. Ainda tenho que perguntar a ninguém que não diga: "De*curso,* Eu assumo a responsabilidade pela minha vida. " Mas então você olha como a maioria das pessoas opera no mundo; há muitas acusações, vitimização, acusação e expectativa de que outra pessoa ou o governo resolvam seus problemas. Se você já culpou o tráfego por estar atrasado ou decidiu que está de mau humor por algo que seu filho, cônjuge ou colega de trabalho fez, você não está assumindo 100% da responsabilidade pessoal. Você chegou atrasado porque a impressora estava ocupada? Talvez você não devesse ter esperado até o

último minuto? O colega de trabalho atrapalhou a apresentação? Você não deveria ter verificado duas vezes antes de entregá-lo? Não se dando bem com seu adolescente irracional? Existem inúmeros livros e aulas fantásticos para ajudá-lo a aprender como lidar.

Você é o único responsável pelo que você *faça, não faça*, ou como tu *responder* para o que é feito com você. Essa mentalidade fortalecedora revolucionou minha vida. Sorte, circunstâncias ou a situação certa não eram o que importava. Se*isto* estava para ser, *isto* cabia a mim. Eu estava livre para voar. Não importa quem foi eleito presidente, o quanto a economia afundou, ou o que alguém disse, fez ou não fez, eu ainda estava 100 por cento no controle de*mim*. Ao escolher ser oficialmente liberado da vitimização do passado, presente e futuro, eu tinha ganhado a sorte grande. Eu tinha o poder ilimitado de controlar meu destino.

Tendo sorte

Talvez você acredite que simplesmente não tem sorte. Mas, realmente, isso é apenas outra desculpa. A diferença entre tornar-se fabulosamente rico, feliz e saudável ou sem dinheiro, deprimido e doentio são as escolhas que você faz ao longo da vida. Nada mais fará a diferença. Aqui está o problema da sorte: todos nós temos sorte. Se você está do lado certo da sujeira, tem saúde e um pouco de comida no armário, você tem uma sorte incrível. Todo mundo tem a oportunidade de ter "sorte", porque além de ter o básico de saúde e sustento, a sorte simplesmente se resume a uma série de escolhas.

Quando perguntei a Richard Branson se ele achava que a sorte desempenhou um papel em seu sucesso, ele respondeu: "Sim, claro, todos temos sorte. Se você vive em uma sociedade livre, você tem sorte. A sorte nos cerca todos os dias; estamos constantemente tendo sorte que coisas acontecem conosco, seja você

reconhecê-lo ou não. Não tive mais sorte ou azar do que ninguém. A diferença é que quando a sorte apareceu, eu aproveitei. ”

Ah, falado como um homem cavaleiro com sabedoria. Já que estamos no assunto, acredito que o velho ditado que ouvimos com frequência - “Sorte é quando a oportunidade encontra a preparação” - não é suficiente. Acredito que existam dois outros componentes essenciais para a "sorte".

A fórmula (completa) para ter sorte:

Preparação (crescimento pessoal) +

Atitude (crença / mentalidade) +

Oportunidade (algo bom vindo em sua direção) +

Açao (fazendo algo sobre isso) =

Sorte

Preparação: Ao melhorar e preparar-se de forma consistente suas habilidades, conhecimentos, experiência, relacionamentos e recursos - você tem os meios para aproveitar as grandes oportunidades quando elas surgem (quando a sorte “bate”). Então, você pode ser como Arnold Palmer, que disse *SUCESSO* revista em fevereiro de 2009, “É uma coisa engraçada; quanto mais eu pratico, mais sorte eu tenho. ”

Atitude: É aqui que a sorte foge à maioria das pessoas, e onde Sir Richard acerta em cheio em sua crença de que a sorte está ao nosso redor. É simplesmente uma questão de ver as situações, conversas e circunstâncias como fortuitas. Você não pode ver o que não procura e não pode procurar o que não acredita.

Oportunidade: É possível fazer sua própria sorte, mas a sorte de que estou falando aqui não está planejada, ou vem mais rápido ou de forma diferente do que o esperado. Nesta fase da fórmula, a sorte não é

forçado. É uma ocorrência natural e muitas vezes aparece aparentemente por conta própria.

Açao: É aqui que você entra. No entanto, essa sorte foi entregue a você - do universo, Deus, o leprechaun do Lucky Charms, ou qualquer pessoa ou o que quer que você associe entregando sua boa sorte - agora é seu trabalho agir sobre ela. Isso é o que separa os Richard Bransons dos Joseph Wallingtons. Joseph quem? Exatamente. Você nunca ouviu falar dele. Isso porque ele falhou em agir em todas as coisas de sorte que aconteceram com ele.

Portanto, chega de reclamar das cartas que recebeu, das grandes derrotas que sofreu ou de quaisquer outras circunstâncias. Inúmeras pessoas têm mais desvantagens e obstáculos maiores do que você e, no entanto, são mais ricas e realizadas. A sorte é um distribuidor de oportunidades iguais. A sorte brilha em todos, mas ao invés de ter seu guarda-chuva puxado, você tem que estar com o rosto voltado para o céu. No final das contas, é tudo você, baby. Não há outra maneira de contornar isso.

O alto preço da mensalidade na UHK (University of Hard Knocks)

Quase uma década atrás, fui convidado para ser sócio em um novo empreendimento. Eu investi uma quantia considerável de dinheiro no negócio e trabalhei incansavelmente nele por quase dois anos antes de descobrir que meu sócio administrou mal e desperdiçou todo o dinheiro. Perdi mais de $ 330.000. Eu não tentei processá-lo; na verdade, emprestei-lhe mais dinheiro mais tarde para uma situação pessoal. O resultado final foi que a perda foi minha culpa. Eu tinha concordado em ser seu parceiro sem fazer a devida diligência em sua formação e caráter pessoal. No decorrer

nosso tempo no negócio, eu não estava inspecionando o que estava esperando. Eu poderia justificar dizendo que confiava nele, mas a verdade é que eu era culpado de ser preguiçoso por não cuidar das finanças com mais zelo. Não apenas fiz a escolha de iniciar esse relacionamento e negócio, mas também fiz muitas escolhas para ignorar sinais de alerta e sinais de alerta óbvios. Porque optei por não ser totalmente responsável pelo negócio, no final, era responsável pelos resultados. Quando soube dos erros, optei por não perder mais tempo lutando contra eles. Em vez disso, lambi minhas feridas, aprendi minha lição e segui em frente. Em retrospecto, faria a mesma escolha para retomar e seguir em frente hoje.

Eu agora desafio você a fazer o mesmo. Não importa o que tenha acontecido com você, assuma total responsabilidade por isso - bom ou ruim, vitória ou derrota. Possua. Meu mentor Jim Rohn disse: "O dia em que você passar da infância à idade adulta é o dia em que assume total responsabilidade por sua vida".

Hoje é o dia da formatura! Deste dia em diante, escolha ser 100 por cento responsável por sua vida. Elimine todas as suas desculpas. Aceite o fato de que você é liberado por suas escolhas, contanto que assuma responsabilidade pessoal por elas.

É hora de fazer a escolha de assumir o controle.

Sua arma secreta - seu cartão de pontuação

Estou prestes a explicar-lhe uma das melhores estratégias que já usei em meu desenvolvimento pessoal. Essa estratégia me ajuda a controlar as escolhas que faço ao longo do dia, causando *tudo* outra coisa a se encaixar, e levando a comportamentos e ações que orientam meus hábitos em linha como lacaios obedientes e leais.

Neste momento: escolha uma área de sua vida em que você mais deseja ter sucesso. Você quer mais dinheiro no banco? Uma cintura mais aparada? A força para competir em um evento do Homem de Ferro? Um relacionamento melhor com seu cônjuge ou filhos? Imagine onde você está nessa área, agora. Agora imagine onde você quer estar: mais rico, mais magro, mais feliz, você escolhe. O primeiro passo para a mudança é a conscientização. Se você deseja ir de onde está para onde deseja estar, deve começar por tomar consciência das escolhas que o afastam do destino desejado. Torne-se muito consciente de cada escolha que você faz hoje, para que possa começar a fazer escolhas mais inteligentes daqui para frente.

Para ajudá-lo a se tornar ciente de suas escolhas, eu quero que você *rastreie cada ação* que se relaciona com a área de sua vida que você deseja melhorar. Se você decidiu que quer se livrar das dívidas, vai controlar cada centavo que tirar do bolso. Se você decidiu que quer perder peso, vai monitorar tudo o que colocar na boca. Se você decidiu treinar para um evento atlético, você vai monitorar cada passo que você dá, cada treino que você faz. Basta carregar um pequeno caderno, algo que você manterá no bolso ou na bolsa o tempo todo, e um instrumento de escrita. Você vai escrever tudo. Todos os dias. Sem falta. Sem desculpas, sem exceções. Como se o Big Brother estivesse observando você. Como se meu pai e eu viéssemos e fizéssemos cem flexões toda vez que errar.

Não parece muito, eu sei - escrever coisas em um pequeno pedaço de papel. Mas rastreando*minha* o progresso e os erros são uma das razões pelas quais acumulei o sucesso que tenho. O processo força você a estar consciente de suas decisões. Mas, como JimRohn diria, “O que é simples de fazer também é simples de não fazer”. A mágica não está na complexidade da tarefa; a mágica está em fazer coisas simples

coisas repetidamente e por tempo suficiente para acender o milagre do Efeito Composto. Portanto, tome cuidado para não negligenciar as coisas simples que tornam possíveis as grandes coisas em sua vida. A maior diferença entre pessoas bem-sucedidas e pessoas malsucedidas é que as pessoas bem-sucedidas estão dispostas a fazer o que as pessoas malsucedidas não fazem. Lembre-se disso; ele será útil muitas vezes ao longo da vida, quando confrontado com uma escolha difícil, tediosa ou difícil.

Armadilha de dinheiro

Aprendi o poder de rastrear da maneira mais difícil, depois de ter agido como uma idiota colossal sobre minhas finanças. Nos meus vinte e poucos anos, quando ganhava muito dinheiro vendendo imóveis, me encontrei com meu contador.

"Você deve bem mais de US $ 100.000 em impostos", disse ele.

"O que?!" Eu disse. "Eu não tenho esse tipo de dinheiro só por aí."

"Por que não?" ele perguntou. "Você coletou várias vezes isso; certamente você reservou os impostos que seriam devidos sobre esse dinheiro. "

"Evidentemente eu não fiz," eu disse.

"Para onde foi o dinheiro?" ele perguntou.

"Eu não sei," eu disse, uma confissão séria, com certeza. O dinheiro tinha passado pelas minhas mãos como água e eu nem tinha percebido!

Então meu contador me fez um grande favor.

"Filho", disse ele, olhando-me bem nos olhos, "você precisa se controlar. Já vi isso centenas de vezes. Você está gastando dinheiro como um idiota bêbado e nem sabe como contabilizá-lo. Isso é estupido. Pare com isso. Você agora está seriamente no buraco. Vocês

tem que ganhar mais dinheiro do qual você deve impostos adicionais apenas para pagar seus impostos atrasados. Continue assim e você cavará sua sepultura financeira com sua própria carteira. ”

Eu imediatamente entendi a mensagem.

Aqui está o que meu contador me mandou fazer: carregar um pequeno bloco de notas no bolso de trás e anotar cada centavo que gastei por trinta dias. Fosse mil dólares para um terno novo ou cinquenta centavos para ar para encher meus pneus, tudo tinha que ir para o bloco de notas. Uau. Isso trouxe uma percepção instantânea das muitas escolhas inconscientes que eu estava fazendo e que resultaram em dinheiro saindo de meus bolsos. Como eu tinha que registrar tudo, resisti em comprar algumas coisas, só para não precisar pegar o bloco de notas e escrever no maldito livro!

Manter um registro do dinheiro por trinta dias seguidos cimentou uma nova consciência em mim e criou um conjunto completamente novo de escolhas e disciplinas em torno dos meus gastos. E, uma vez que a consciência e os comportamentos positivos aumentam, descobri que estava sendo mais pró-ativo com dinheiro em geral, reservando mais para a aposentadoria, encontrando áreas para economizar onde havia um desperdício evidente e aproveitando o quociente de diversão do dinheiro - "dinheiro virtual" - tudo o mais. Quando pensei em gastar dinheiro com entretenimento, fiz isso apenas depois de um*grande* pausa.

Esse exercício de rastreamento mudou minha percepção de como eu me relacionava com meu dinheiro. Na verdade, funcionou tão bem que usei muitas vezes para mudar outros comportamentos. O rastreamento é meu modelo de transformação obrigatório para tudo o que me aflige. Ao longo dos anos, acompanhei o que como e bebo, quanto me exercito, quanto tempo gasto aprimorando uma habilidade, meu número de visitas de vendas, até mesmo a melhoria de meu relacionamento com a família, amigos,

ou meu cônjuge. Os resultados não foram menos profundos do que meu alerta para rastrear dinheiro.

Ao comprar este livro, você basicamente está me pagando por minha opinião, minha orientação. É aqui que vou me tornar um durão e insistir para que você acompanhe seus comportamentos por pelo menos uma semana inteira. Este livro não foi projetado para entretê-lo; ele foi projetado para ajudá-lo a obter resultados. Para obter resultados, você deve realizar algumas ações.

Você pode ter ouvido falar sobre rastreamento antes. Na verdade, você provavelmente fez sua própria versão deste exercício. Mas também aposto que você não está fazendo isso agora, certo? Como eu sei?*Porque sua vida não está funcionando com o sucesso que você gostaria.* Você foi descarrilado. O rastreamento é a maneira de colocá-lo de volta nos trilhos.

Você sabe como os cassinos ganham tanto dinheiro em Las Vegas? Porque eles rastreiam cada mesa, cada vencedor, cada hora. Por que os treinadores olímpicos ganham mais caro? Porque eles monitoram cada treino, cada caloria e cada micronutriente para seus atletas. Todos os vencedores são rastreadores. Neste momento, quero que você acompanhe sua vida com a mesma intenção: trazer seus objetivos à vista.

O rastreamento é um exercício simples. Funciona porque traz consciência momento a momento para as ações que você realiza na área de sua vida que deseja melhorar. Você ficará surpreso com o que observará sobre o seu comportamento. Você não pode gerenciar ou melhorar algo antes de medi-lo. Da mesma forma, você não pode aproveitar ao máximo quem você é - seus talentos, recursos e capacidades - até que esteja ciente e seja responsável por suas ações. Cada atleta profissional e seu treinador acompanham cada desempenho nos mínimos detalhes. Os arremessadores conhecem suas estatísticas em cada arremesso de seu repertório. Os jogadores de golfe têm ainda mais métricas em suas tacadas. Atletas profissionais sabem como

ajustar suas performances com base no que eles rastrearam. Eles prestam atenção ao que registram e fazem as alterações de acordo, porque sabem que quando suas estatísticas melhoram, eles ganham mais jogos e ganham mais em contratos de patrocínio.

A qualquer momento, quero que você saiba exatamente como está indo. Estou pedindo que você se rastreie como se fosse uma mercadoria valiosa. Porque você é. Quer aquele sistema à prova de idiotas de que falamos antes? É isso. Portanto, independentemente de você pensar que está ciente de seus hábitos ou não (acredite, você não está!), Estou pedindo que você comece a rastrear. Isso revolucionará sua vida e, por fim, seu estilo de vida.

Mantenha-o lento e fácil

Não entre em pânico. Estamos começando com um ritmo fácil e alegre. Apenas rastrear *1* hábito para *1* semana. Escolha o hábito que tem maior controle sobre você; é aí que você vai começar. Assim que começar a colher os frutos do Efeito Composto, você naturalmente *quer* para introduzir esta prática em outras áreas de sua vida. Em outras palavras, você *escolher* para escolher o rastreamento.

Digamos que a categoria escolhida seja manter sua alimentação sob controle porque você deseja perder peso. Sua tarefa é anotar tudo que você coloca na boca, desde o bife, as batatas e a salada que você come no jantar, até aquelas muitas pequenas escolhas durante o dia - aquele punhado de pretzels na sala de descanso, aquela segunda fatia de queijo seu sanduíche, aquela barra de chocolate “tamanho divertido”, aquela amostra no Costco, aqueles goles extras de vinho depois que o anfitrião termina sua taça. Não se esqueça das bebidas. Todos eles somam, mas a menos que sejam rastreados, eles são fáceis de descartar ou esquecer porque eles

parece tão pequeno. Novamente, simplesmente escrever essas coisas parece simples - e*é*—MAS SÓ QUANDO VOCÊ FAZ ISSO. É por isso que estou pedindo que você se comprometa a escolher uma categoria e uma data de início, agora, *antes de virar esta página*.

Vou começar a rastrear _____ em _____.
[data / mês / ano]

Qual será a aparência do rastreamento? Será completo, como organizado. E implacável, como em constante. Cada dia você começará com a data no topo de uma página nova e começará a manter o controle.

O que acontece após a primeira semana de rastreamento? Você provavelmente ficará em choque. Você ficará surpreso ao ver como essas calorias, centavos e minutos estão escapando de você. Você nem mesmo sabia que eles estavam lá, muito menos que haviam desaparecido.

Agora, continue. Você vai rastrear nesta área por*três semanas*. Talvez você já esteja gemendo; você simplesmente não quer fazer isso. Mas acredite em mim: você ficará tão surpreso com os resultados depois de uma semana que se inscreverá para outras duas. Posso praticamente garantir isso.

Por que três semanas? Você já ouviu psicólogos dizerem que algo não se torna um hábito até que você o pratique por três semanas. Não é uma ciência exata, mas é uma boa referência e tem funcionado para mim. Então, idealmente, quero que você continue com sua escolha de rastrear seus comportamentos por 21 dias. Se você recusar, não vou perder nada (diabos, não é minha cintura, saúde cardiovascular, saldo bancário ou relacionamento que você está mexendo!). Mas, falando sério, você está lendo este livro porque quer mudar sua vida, certo? E eu prometi

para você, seria um trabalho lento e constante, não é? Essa ação não é fácil, mas é simples e factível. Então faça.

Prometa a si mesmo começar. Hoje. Nas próximas três semanas, escolha carregar seu próprio bloco de notas pequeno (ou grande, se for mais atraente) e escreva*cada coisa em sua categoria.*

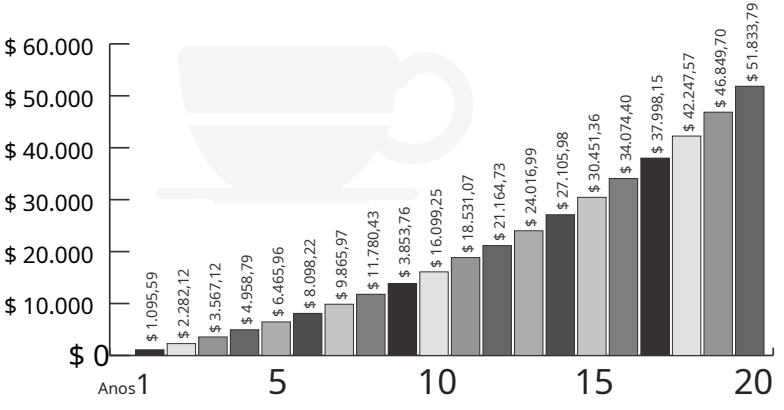
O que acontece em três semanas? Você passa do choque que se segue à primeira semana para a feliz surpresa de ver como o simples fato de tornar-se consciente de suas ações começa a moldá-las. Você se pegará perguntando: "Eu realmente quero aquela barra de chocolate? Vou ter que pegar meu caderno e anotá-lo, e vou me sentir um pouco envergonhado. " São duzentas calorias economizadas ali mesmo. Recuse aquela barra de chocolate todos os dias e, em pouco mais de duas semanas, você já terá perdido meio quilo! Você vai começar a somar aquele café de $ 4,00 no caminho para o trabalho e perceber,*Vaca sagrada! Acabei de gastar 60 dólares em café em três semanas!* Ei, isso dá mil dólares por ano! Ou, agravado, isso dá $ 51.833,79 em vinte anos! Quanto voce

realmente precisa parar para tomar um café? Veja a Figura 3.

Volte novamente? Estou dizendo que seu hábito de tomar café de quatro dólares por dia vai custar $ 51.833,79 em vinte anos? Sim eu estou. Você sabia que cada dólar que gasta hoje, não importa onde gaste, está custando quase cinco dólares em apenas vinte anos (e dez dólares em trinta anos)? Isso porque, se você pegasse um dólar e o investisse a 8%, em vinte anos, esse dólar valeria quase cinco. Cada vez que você gasta um dólar hoje, é como tirar cinco dólares do seu futuro bolso.

Eu costumava cometer o erro de olhar para uma etiqueta de preço e pensar que se um item estava listado a cinquenta dólares, ele me custava cinquenta dólares. Bem, sim, em dólares de hoje. Mas se você considerar o valor potencial desses mesmos cinquenta dólares depois de ter sido investido por vinte anos,

Fig. 3



O custo real do hábito de tomar café de quatro dólares por dia durante 20 anos é de $ 51.833,79. Esse é o poder do Efeito Composto.

o custo (o que você perde gastando esse dinheiro em vez de investi-lo) é quatro ou cinco vezes maior! Em outras palavras, toda vez que você olha para um item que custa cinquenta dólares, você tem que perguntar: "Este item vale $ 250?" Se vale $ 250 para você hoje, então vale a pena comprar. Lembre-se disso da próxima vez que for a um lugar como Costco, com todos os tipos de coisas incríveis que você não sabia que precisava. Você entra para comprar artigos de primeira necessidade no valor de vinte e cinco dólares e sai com $ 400 em mercadorias. Minha garagem parece um cemitério Costco. Da próxima vez que você entrar em uma dessas lojas baratas, avalie as coisas deste ponto de vista de valor futuro. Provavelmente, você vai largar aquela crepeira de cinquenta dólares, de modo que Futuro você terá US $ 250 a mais no banco. Faço

a escolha correta todos os dias, todas as semanas por muitos anos, e você verá rapidamente como pode se tornar financeiramente abundante.

Ao monitorar com essa consciência, você se verá aparecendo em sua vida de maneira muito diferente. Você poderá se perguntar: "Tomar um café uma vez por dia de trabalho vale o preço final de um Mercedes-Benz?" Porque é isso que está custando a você. Mais do que isso, você não está mais sonâmbulo. Você está atento e consciente e está fazendo escolhas melhores. Tudo a partir de um pequeno caderno e caneta. Simplesmente incrível, não é?

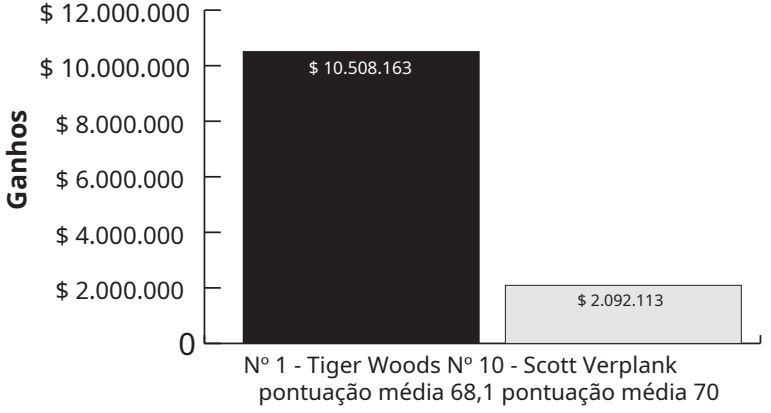
O Herói Invisível e Invisível

Uma vez que você comece a monitorar sua vida, sua atenção estará focada nas menores coisas que você está fazendo certo, bem como nas menores coisas que você está fazendo de errado. E quando você escolhe fazer até mesmo as menores correções de curso de forma consistente, com o tempo, você começará a ver resultados surpreendentes. Mas não espere fanfarra imediata. Quando digo “pequenas” correções de curso, estou falando verdadeiramente invisível. Provavelmente, ninguém vai notá-los tão cedo. Não haverá aplausos. Ninguém vai mandar um cartão de parabéns ou um troféu por essas disciplinas. E ainda, eventualmente, seu efeito combinado resultará em uma recompensa excepcional. São as menores disciplinas que compensam com o tempo, o esforço e a preparação para o grande triunfo que aconteceu quando ninguém estava olhando. No entanto, os resultados são excepcionais. Um cavalo vence por um nariz, mas recebe 10 vezes o prêmio em dinheiro. O cavalo é 10 vezes mais rápido? Não, só um pouco melhor. Mas foram aquelas voltas extras ao redor do

trilha, a disciplina extra na nutrição do cavalo, ou o trabalho extra do jóquei que tornou os resultados um pouco melhores com recompensas compostas.

Depois de centenas de torneios disputados e milhares de tacadas somadas, a diferença entre o jogador de golfe nº 1 classificado e o jogador de golfe nº 10 é uma média de apenas 1,9 tacadas, mas a diferença no prêmio em dinheiro é cinco vezes (mais de $ 10 milhões contra $ 2 milhões)! O jogador de golfe nº 1 não é cinco vezes melhor, nem mesmo 50% ou mesmo 10% melhor. Na verdade, a diferença entre sua pontuação média é apenas 2,7% melhor. Ainda a

Fig. 4



A diferença entre o jogador de golfe nº 1 e o jogador de 10º é uma média de apenas 1,9 tacadas, mas a diferença no prêmio em dinheiro é cinco vezes. Esse é o poder do Efeito Composto.

[Fonte: Ranking da Copa FedEx em meados de dezembro de 2009]

os resultados são cinco vezes maiores! Veja a Figura 4. Esse é o poder de somar pequenas coisas. Não são as grandes coisas que se somam no final; são as centenas, milhares ou milhões de pequenas coisas que separam o comum do extraordinário. Para ser um golpe melhor, são necessárias inúmeras pequenas coisas que não são contabilizadas quando você está vestindo a jaqueta verde.

Deixe-me dar mais algumas maneiras de rastrear pequenas mudanças pode resultar em grandes recompensas.

Dar um passeio

Eu era mentor de um CEO de uma empresa de porte que fatura mais de US $ 100 milhões em vendas anualmente. Phil foi empresário e fundador da empresa. A empresa estava indo bem, mas detectei falta de engajamento, confiança e entusiasmo na cultura de sua organização. Não fiquei muito surpreso; Acontece que Phil não tinha estado em partes de seu próprio prédio por mais de cinco anos! Ele nunca tinha falado pessoalmente com mais de 80% de sua equipe! Ele basicamente viveu em uma bolha com sua equipe de gestão. Pedi a Phil para rastrear apenas uma mudança: três vezes por semana, ele tinha que sair de seu escritório e andar pelo prédio. Seu objetivo era procurar pelo menos três pessoas que ele visse fazendo as coisas certas ou sobre as quais tivesse ouvido falar coisas boas e dar-lhes algum reconhecimento pessoal de seu apreço. Essa pequena mudança em seu comportamento demorava menos de uma hora por semana, mas teve efeitos massivos com o tempo. Os funcionários que Phil dedicou seu tempo para reconhecer começaram a se esforçar mais e a trabalhar mais para ganhar seu maior apreço. Outros funcionários passaram a ter um melhor desempenho, observando que grande esforço foi reconhecido e

estimado. O efeito cascata de sua nova atitude transferido para as interações com os clientes, melhorando a experiência dos clientes com a empresa, aumentando a repetição e os negócios de referência, o que aumentou o orgulho de todos. Essa simples mudança no período de dezoito meses fez um 180º completo na cultura da empresa. O lucro líquido cresceu mais de 30% durante esse período, utilizando a mesma equipe e nenhum investimento adicional em marketing. Tudo porque Phil se comprometeu a dar um passo pequeno e aparentemente insignificante, feito de forma consistente ao longo do tempo.

Árvore de dinheiro

Doze anos atrás, tive uma assistente maravilhosa, Kathleen. Ela ganhava $ 40.000 por ano na época. Ela foi encarregada de gerenciar a mesa de registro situada no fundo da sala durante uma de minhas palestras sobre empreendedorismo e construção de riqueza. Na semana seguinte, ela veio ao meu escritório. “Eu ouvi você falar sobre economizar 10% de tudo que você ganha”, ela me disse. “Isso soa bem, mas não há como eu fazer isso. É totalmente irreal! ” Ela começou a me contar sobre todas as suas contas e obrigações financeiras. Depois que ela escreveu todos eles, era óbvio que realmente não havia dinheiro sobrando no final do mês. “Eu preciso de um aumento,” ela disse.

“Vou fazer melhor do que isso,” eu disse a ela. "Vou te ensinar como se tornar rico." Não era a resposta que ela procurava, mas ela concordou.

Ensinei a Kathleen como controlar seus gastos e ela começou a carregar seu caderno. Eu disse a ela para abrir uma conta poupança separada com apenas $ 33 - apenas 1% de sua renda mensal existente. Eu então mostrei a ela como viver com $ 33 a menos no próximo mês - traga-a

almoçar apenas um dia por semana, em vez de descer para a delicatessen e pedir um sanduíche, batatas fritas e uma bebida. No mês seguinte, fiz com que ela economizasse apenas 2% (US $ 67). Ela economizou US $ 33 adicionais mudando seu serviço de assinatura a cabo. No mês seguinte, subimos para 3%. Cancelamos a assinatura dela para *Pessoas* revista (era hora de estudar *ela própria* vida), e em vez de ir à Starbucks duas vezes por semana, disse a Kathleen para comprar os grãos da Starbucks e outros ingredientes sofisticados e fazer seu próprio café no escritório (ela passou a gostar ainda mais disso - eu também!).

No final do ano, Kathleen estava economizando 10% de cada dólar que ganhava, sem perceber um impacto significativo em seu estilo de vida. Ela ficou maravilhada! Essa disciplina também teve um efeito cascata em muitas outras disciplinas em sua vida. Ela calculou o que gastou em entretenimento entorpecente e começou a investir esse dinheiro no crescimento pessoal. Depois de alimentar sua mente com várias centenas de horas de conteúdo inspirador e instrutivo, sua criatividade começou a disparar. Ela me trouxe várias ideias sobre como poderíamos ganhar e economizar mais dinheiro em nossa organização. Ela me apresentou um plano que ela implementaria em seu tempo livre, se eu prometesse recompensá-la com 10% de todas as estratégias de economia de dinheiro e 15% de todas as novas estratégias de receita que se mostrassem lucrativas. No final do segundo ano, ela estava ganhando mais de US $ 100, 000 por ano - com o mesmo salário base de $ 40.000. Kathleen acabou abrindo seu próprio negócio independente de serviços terceirizados, que decolou. Encontrei Kathleen em um aeroporto há dois anos. Ela agora ganha mais de um quarto de milhão de dólares por ano e economizou e criou mais de $ 1 milhão em ativos - ela é uma milionária! Tudo começando com a escolha de dar um pequeno passo e começar a economizar US $ 33 por mês!

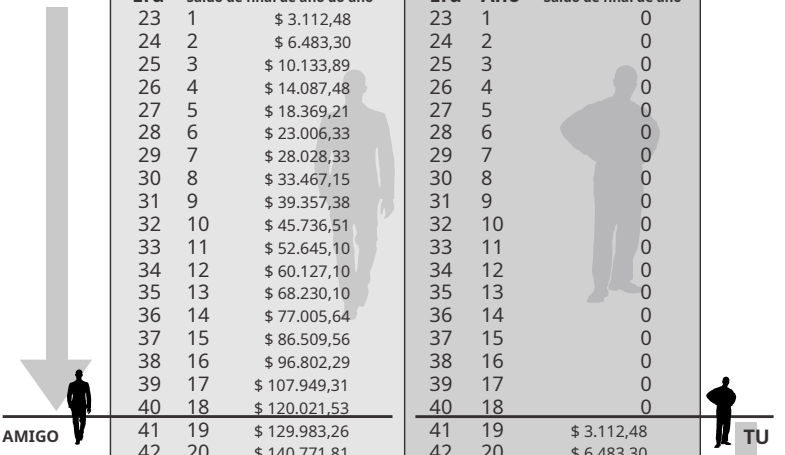
Tempo é essencial

Quanto mais cedo você começar a fazer pequenas alterações, mais poderosamente o Efeito Composto trabalhará a seu favor. Suponha que sua amiga ouvisse o conselho de Dave Ramsey e começasse a aplicar US $ 250 por mês em um IRA quando conseguiu seu primeiro emprego depois de se formar na faculdade aos 23 anos. Você, por outro lado, não comece a economizar antes dos quarenta. (Ou talvez você tenha começado a economizar um pouco mais cedo, mas limpou sua conta de aposentadoria porque não notou nenhum grande ganho.) Quando sua amiga chegar aos 40, ela nunca terá que investir outro dólar e terá mais de $ 1 milhão por aos sessenta e sete anos, com juros de 8% compostos mensalmente. Você continua a investir $ 250 todos os meses até atingir os sessenta e sete anos, a idade normal de aposentadoria do Seguro Social para os nascidos depois de 1960. (Isso significa que você está economizando por 27 anos em comparação com os 17 anos dela.) Quando estiver pronto para se aposentar, você terá menos de $ 300.000 e terá investido $ 27.000 a mais do que seu amigo. Mesmo que você tenha economizado por muito mais anos e investido muito mais dinheiro, ainda assim acabou com menos de um terço do dinheiro que poderia ter. Isso é o que acontece quando procrastinamos e negligenciamos os comportamentos, hábitos e disciplinas necessárias. Não espere mais um dia para começar as pequenas disciplinas que o levarão na direção de seus objetivos! Veja a Figura 5. Isso é o que acontece quando procrastinamos e negligenciamos os comportamentos, hábitos e disciplinas necessárias. Não espere mais um dia para começar as pequenas disciplinas que o levarão na direção de seus objetivos! Veja a Figura 5. Isso é o que acontece quando procrastinamos e negligenciamos os comportamentos, hábitos e disciplinas necessárias. Não espere mais um dia para começar as pequenas disciplinas que o levarão na direção de seus objetivos! Veja a Figura 5.

Você está dizendo a si mesmo que está começando tão tarde que já está bem atrás da bola oito e nunca consegue alcançá-la? Essa é apenas mais uma fita cansada em sua cabeça; é hora de desligá-lo. Nunca é tarde para colher os benefícios do Efeito Composto. Suponha que você sempre quis tocar piano, mas sente que é tarde demais porque está prestes a fazer quarenta anos. Se você começar

Fig. 5

O PODER DO EFEITO COMPOSTO



AMIGO			TU		
Era		Saldo de final de ano do ano	Era	Ano	Saldo de final de ano
23	1	$ 3.112,48	23	1	0
24	2	$ 6.483,30	24	2	0
25	3	$ 10.133,89	25	3	0
26	4	$ 14.087,48	26	4	0
27	5	$ 18.369,21	27	5	0
28	6	$ 23.006,33	28	6	0
29	7	$ 28.028,33	29	7	0
30	8	$ 33.467,15	30	8	0
31	9	$ 39.357,38	31	9	0
32	10	$ 45.736,51	32	10	0
33	11	$ 52.645,10	33	11	0
34	12	$ 60.127,10	34	12	0
35	13	$ 68.230,10	35	13	0
36	14	$ 77.005,64	36	14	0
37	15	$ 86.509,56	37	15	0
38	16	$ 96.802,29	38	16	0
39	17	$ 107.949,31	39	17	0
40	18	$ 120.021,53	40	18	0
41	19	$ 129.983,26	41	19	$ 3.112,48
42	20	$ 140.771,81	42	20	$ 6.483,30
43	21	$ 152.455,80	43	21	$ 10.133,89
44	22	$ 165,109,55	44	22	$ 14.087,48
45	23	$ 178.813,56	45	23	$ 18.369,21
46	24	$ 193.655,00	46	24	$ 23.006,33
47	25	$ 209.728,27	47	25	$ 28.028,33
48	26	$ 227.135,61	48	26	$ 33.467,15
49	27	$ 245.987,76	49	27	$ 39.357,38
50	28	$ 266.404,62	50	28	$ 45.736,51
51	29	$ 288.516,07	51	29	$ 52.645,10
52	30	$ 312.462,77	52	30	$ 60.127,10
53	31	$ 338.397,02	53	31	$ 68.230,10
54	32	$ 366.483,81	54	32	$ 77.005,64
55	33	$ 396.901,78	55	33	$ 86.509,56
56	34	$ 429.844,43	56	34	$ 96.802,29
57	35	$ 465.521,31	57	35	$ 107.949,31
58	36	$ 504.159,35	58	36	$ 120.021,53
59	37	$ 546.004,33	59	37	$ 133.095,74
60	38	$ 591.322,42	60	38	$ 147.255,10
61	39	$ 640.401,89	61	39	$ 162.589,69
62	40	$ 693.554,93	62	40	$ 179.197,03
63	41	$ 751.119,64	63	41	$ 197.182,78
64	42	$ 813.462,20	64	42	$ 216.661,33
65	43	$ 880.979,16	65	43	$ 237.756,60
66	44	$ 954.100,00	66	44	$ 260.602,76
Total acumulado = 67	45	**$ 1.033.289,83**	67	45	**$ 285.345,14**
Valor total investido =		**$ 54.000,00**			**$ 81.000,00**

agora, na idade de aposentadoria, você pode ser um mestre, pois já joga há vinte e cinco anos! A chave é começar AGORA. Todo grande ato, toda aventura fantástica começa com pequenos passos. A primeira etapa sempre parece mais difícil do que realmente é.

Mas e se vinte e cinco anos for muito tempo? E se você só tiver tempo ou paciência para dez anos? No livro de Brian Tracy *Ponto focal* (Amacom, 2002), ele modela como melhorar qualquer área de sua vida em 1.000 por cento. Não 10 por cento ou mesmo 100 por cento, mas 1.000 por cento! Deixe-me esboçar para você.

Tudo o que você precisa fazer é melhorar a si mesmo, seu desempenho e sua produção e ganhos em 1/10 de 1 por cento a cada dia de trabalho (você pode até mesmo relaxar nos fins de semana). Isso é 1 / 1.000. Você acha que poderia fazer isso? Claro, qualquer um pode fazer isso. Simples. Faça isso todos os dias da semana e você melhorará ½ por cento a cada semana (tradução: não muito), igualando 2 por cento a cada mês, o que, combinado, soma 26 por cento a cada ano. Sua renda agora dobra a cada 2,9 anos. No décimo ano, você pode estar tendo um desempenho e ganhando 1.000 por cento do que tem agora. Não é incrível? Você não precisa se esforçar 1.000 por cento mais ou trabalhar 1.000 por cento mais horas. Melhoria de apenas 1/10 de 1 por cento a cada dia. É isso.

O sucesso é uma (meia) maratona

Beverly era vendedora de uma empresa de software educacional para a qual eu estava dando uma reviravolta. Um dia, ela me contou sobre sua amiga que estava correndo uma meia maratona no fim de semana seguinte. "Eu poderia *nunca* fazer uma coisa dessas, ”Beverly,

que estava significativamente acima do peso, garantiu-me. "Eu fico sem fôlego ao subir um único lance de escada!"

“Se você quiser, pode escolher fazer o que sua amiga está fazendo”, eu disse a ela. Ela hesitou, dizendo: "Não há absolutamente nenhuma maneira."

Meu primeiro passo foi ajudar Beverly a encontrar sua motivação. "Então, Beverly, por que você gostaria de correr a meia maratona?"

“Bem, minha reunião de vinte anos do colégio está chegando no próximo verão, e eu quero estar fabulosa. Mas ganhei muito peso desde que tive meu segundo filho, há cinco anos. Não sei como posso fazer isso. ”

Bingo! Agora tínhamos um objetivo motivador. Mas procedi com cautela. Se você já tentou perder peso, provavelmente conhece o procedimento: compre uma assinatura cara de uma academia, gaste uma fortuna em personal trainers, novos equipamentos, roupas de ginástica novas e elegantes e ótimos calçados esportivos. Exercite-se vigorosamente por uma semana ou mais e, em seguida, transforme sua máquina elíptica em um escorredor de roupas, abandone a academia e deixe seus tênis moldarem no canto. Eu queria tentar uma maneira melhor com Beverly. Eu sabia que se pudesse fazê-la escolher apenas *1* novo hábito, ela seria fisgada, e todos os outros comportamentos naturalmente se encaixariam.

Pedi a Beverly para dar a volta no quarteirão com seu carro e mapear um circuito de uma milha de sua casa. Então, eu disse a ela para fazer o looping três vezes durante um período de duas semanas. Observe que não pedi a ela que começasse correndo a milha. Em vez disso, comecei com algo - uma tarefa pequena e fácil que não exigia muito esforço. Em seguida, fiz com que ela fizesse o looping três vezes em uma semana por mais duas semanas. A cada dia ela fazia a escolha de continuar.

Em seguida, disse a Beverly para começar uma corrida lenta, apenas até onde ela se sentisse confortável. Assim que começasse a sentir falta de ar, ela deveria parar e continuar caminhando. Pedi a ela que fizesse isso até que pudesse correr um quarto, depois meio e então três quartos dessa milha. Demorou mais três semanas - nove saídas - antes que ela pudesse correr uma milha completa. Depois de um total de sete semanas, ela estava correndo por todo o circuito. Isso pode parecer muito tempo para uma vitória tão curta, certo? Afinal, metade de uma maratona é de 21 km. Uma milha não é nada. O que importava, no entanto, era que Beverly estava começando a ver como sua escolha de se preparar para o reencontro - seu poder do porquê (como explicarei em breve) - estava alimentando seus novos hábitos de saúde. O Efeito Composto havia sido posto em movimento e estava iniciando seu processo milagroso.

Em seguida, pedi a Beverly para aumentar sua distância em um oitavo de milha a cada passeio (uma extensão quase imperceptível, talvez apenas 300 passos adiante). Em seis meses, ela estava correndo *nove* milhas sem qualquer desconforto. Em nove meses, ela estava correndo 13,5 milhas regularmente (mais do que a distância de uma meia maratona) como parte de sua rotina de corrida. Mais emocionante, porém, foi o que aconteceu em outras áreas de sua vida. Beverly perdeu o desejo por chocolate (uma obsessão de toda a vida) e alimentos pesados e gordurosos. Perdido. O aumento da energia que ela sentiu com os exercícios cardiovasculares e as melhores escolhas alimentares ajudaram-na a trazer mais entusiasmo ao trabalho. Seu desempenho de vendas dobrou durante o mesmo período (o que foi ótimo para mim!).

Como vimos no capítulo anterior, o efeito cascata de todo esse ímpeto aumentou sua auto-estima, o que a tornou mais afetuosa para com o marido. O relacionamento deles se tornou mais apaixonado do que desde a faculdade. Porque ela

tinha energia renovada, sua interação com os filhos tornou-se mais ativa e animada. Ela percebeu que não tinha mais tempo para sair com suas amigas “Debbie Downer”, que ainda se reuniam depois do trabalho para aperitivos e bebidas gordurosas. Ela fez novos amigos “saudáveis” em um clube de corrida de que entrou - o que a levou a uma série de escolhas, comportamentos e hábitos positivos adicionais.

Após aquela primeira conversa em meu escritório e a decisão de Beverly de encontrar seu poder do porquê e se comprometer com uma série de pequenos passos, ela perdeu mais de dezoito quilos, tornando-se um outdoor ambulante (e correndo) para mulheres em forma e com poder. Hoje, Beverly corre maratonas completas!

Sua vida é o produto de suas escolhas de momento a momento. Na nossa*SUCESSO* CD (maio de 2010), TV's *Maior perdedor* A instrutora de fitness Jillian Michaels compartilhou comigo uma poderosa história de infância: “Quando eu era criança, minha mãe fazia essas caçadas elaboradas de ovos de Páscoa para mim. Eu corria pela casa e, quando chegava perto de um ovo escondido, ela dizia: 'Oh, você está quente.' Você sabe, você chega mais perto disso, 'Oh, você está pegando fogo.' E então você se afastava do ovo e ela dizia, 'Oh, você está com frio, você está congelando.' Eu ensino os concorrentes que, a cada momento, preciso que eles pensem em sua felicidade e em seu objetivo final como sendo calorosos - como cada escolha e cada decisão que eles tomam no momento os aproxima desse objetivo final. ”

Uma vez que todos os seus resultados são resultado de suas escolhas de momento a momento, você tem um poder incrível de mudar sua vida mudando essas escolhas. Passo a passo, dia a dia, suas escolhas vão moldar suas ações até que se tornem hábitos, onde a prática os torna permanentes.

Perder é um hábito. Então, está ganhando. Agora vamos trabalhar para incutir permanentemente hábitos de vitória em sua vida. Elimine os hábitos de sabotagem e instale os hábitos positivos necessários, e você poderá levar sua vida em qualquer direção que desejar, nas alturas de sua maior imaginação. Deixa-me mostrar-te como...

Coloque o efeito composto para trabalhar para você

Passos de ação resumidos

Com que área, pessoa ou circunstância da sua vida você mais luta? Comece a registrar no diário todos os aspectos dessa situação pela qual você é grato. Mantenha um registro de tudo que reforce e expanda sua gratidão nessa área.

Onde em sua vida você não está assumindo 100 por cento de responsabilidade pelo sucesso ou fracasso de sua condição atual? Escreva três coisas que você fez no passado que bagunçaram as coisas. Liste três coisas que você deveria ter feito, mas não fez. Escreva três coisas que aconteceram com você, mas você respondeu mal. Escreva três coisas que você pode começar a fazer agora para assumir de volta a responsabilidade pelos resultados de sua vida.

Comece rastreando pelo menos um comportamento em uma área de sua vida que você gostaria de mudar e melhorar (por exemplo, dinheiro, nutrição, condicionamento físico, reconhecimento de outras pessoas, paternidade ... qualquer área).

CAPÍTULO 3

HÁBITOS

Um sábio professor estava passeando pela floresta com um jovem aluno e parou diante de uma pequena árvore.

“Puxe aquela muda”, o professor instruiu seu aluno, apontando para um broto que acabava de surgir da terra. O jovem puxou-o facilmente com os dedos. “Agora puxe esse aqui”, disse o professor, indicando uma muda mais estabelecida que tinha crescido para cerca de joelho na altura do menino. Com pouco esforço, o rapaz deu um puxão e a árvore apareceu, com raízes e tudo. “E agora, este”, disse a professora, apontando para uma sempre-viva mais desenvolvida que era tão alta quanto o jovem aluno. Com grande esforço, colocando todo o seu peso e força na tarefa, usando gravetos e pedras que encontrou para arrancar as raízes teimosas, o menino finalmente conseguiu soltar a árvore.

"Agora", disse o sábio, "gostaria que você puxasse este aqui." O menino seguiu o olhar do professor, que caiu sobre um

carvalho poderoso tão alto que o menino mal conseguia ver o topo. Sabendo da grande luta que acabara de enfrentar para puxar a árvore muito menor, ele simplesmente disse ao professor: “Sinto muito, mas não posso”.

“Meu filho, você acaba de demonstrar o poder que os hábitos terão sobre sua vida!” a professora exclamou. “Quanto mais velhos eles ficam, quanto maiores ficam, mais profundas as raízes crescem e mais difícil é arrancá-las. Alguns ficam tão grandes, com raízes tão profundas que você pode até hesitar em tentar ”.

Criaturas de Hábito

Aristóteles escreveu: “Somos o que fazemos repetidamente”. Merriam-Webster define o hábito desta forma: “Um modo de comportamento adquirido que se tornou quase ou completamente involuntário.”

Há uma história sobre um homem cavalgando, galopando rapidamente. Parece que ele está indo para algum lugar muito importante. Um homem parado na beira da estrada grita: "Onde você está indo?" O cavaleiro responde: “Não sei. Pergunte ao cavalo! ” Esta é a história da vida da maioria das pessoas; eles estão montando o cavalo de seus hábitos, sem nenhuma ideia para onde estão indo. É hora de assumir o controle das rédeas e mover sua vida na direção que você realmente deseja ir.

Se você vive no piloto automático e permite que seus hábitos o controlem, quero que entenda por quê. E eu quero que você se deixe escapar. Afinal, você está em boa companhia. Estudos psicológicos revelam que 95% de tudo que sentimos, pensamos, fazemos e alcançamos é resultado de um hábito aprendido! É claro que nascemos com instintos, mas sem nenhum hábito. Nós os desenvolvemos com o tempo. Começando na infância, aprendemos uma série de

respostas condicionadas que nos levaram a reagir automaticamente (como em, sem pensar) à maioria das situações.

No seu dia-a-dia, viver “automaticamente” tem seus pontos positivos. Se você tivesse que pensar conscientemente sobre cada etapa de cada tarefa comum - fazer o café da manhã, levar as crianças à escola, ir para o trabalho e assim por diante - sua vida pararia. Você provavelmente escova os dentes duas vezes por dia no piloto automático. Não há grande debate filosófico; você apenas faz isso. Você coloca o cinto de segurança no minuto em que sua bunda atinge o assento. Sem dúvidas. Nossos hábitos e rotinas nos permitem usar o mínimo de energia consciente para as tarefas diárias. Eles ajudam a nos manter sãos e nos permitem lidar com a maioria das situações razoavelmente bem. E porque não temos que pensar sobre o mundano, podemos concentrar nossa energia mental em pensamentos mais criativos e enriquecedores. Os hábitos podem ser úteis - desde que sejam bons hábitos, claro.

Se você se alimentar de maneira saudável, provavelmente criou hábitos saudáveis em torno dos alimentos que compra e do que pede nos restaurantes. Se você está em forma, provavelmente é porque você se exercita regularmente. Se você for bem-sucedido em um trabalho de vendas, provavelmente é porque seus hábitos de preparação mental e diálogo interno positivo permitem que você permaneça otimista diante da rejeição.

Eu conheci e trabalhei com muitos grandes empreendedores, CEOs e "superstars", e posso dizer que eles *tudo* compartilham um traço comum - todos eles têm bons hábitos. Isso não quer dizer que eles não tenham hábitos ruins; eles fazem. Mas não muitos. Uma rotina diária construída sobre bons hábitos é a diferença que separa os mais bem-sucedidos entre nós de todos os demais. E isso não faz sentido? Pelo que já discutimos, você sabe que pessoas de sucesso não são necessariamente mais inteligentes ou mais talentosas do que ninguém

outro. Mas seus hábitos os levam na direção de se tornarem mais informados, mais bem informados, mais competentes, mais qualificados e mais bem preparados.

Meu pai usou Larry Bird como exemplo para me ensinar sobre hábitos quando eu era criança. "Larry Legend" é conhecido como um dos maiores jogadores profissionais de basquete. Mas ele não era conhecido por ser o jogador mais talentoso do ponto de vista atlético. Ninguém teria descrito Larry como "elegante" na quadra de basquete. No entanto, apesar de sua habilidade atlética natural limitada, ele liderou o Boston Celtics a três campeonatos mundiais e continua sendo um dos melhores jogadores de todos os tempos. Como ele fez isso?

Eram os hábitos de Larry - sua dedicação implacável para praticar e melhorar seu jogo. Bird foi um dos arremessadores de lance livre mais consistentes da história da NBA. Enquanto crescia, seu hábito era praticar quinhentos arremessos de lance livre todas as manhãs antes da escola. Com esse tipo de disciplina, Larry aproveitou ao máximo seus talentos dados por Deus e chutou o traseiro de alguns dos jogadores mais "talentosos" da quadra.

Como Larry Bird, você pode condicionar suas respostas automáticas e inconscientes como as de um campeão desenvolvido. Este capítulo é sobre como escolher compensar o que lhe falta em habilidade inata com disciplina, trabalho árduo e bons hábitos. É sobre se tornar uma criatura de hábitos de campeão.

Com prática e repetição suficientes, qualquer comportamento, bom ou ruim, torna-se automático com o tempo. Isso significa que, embora tenhamos desenvolvido a maioria de nossos hábitos inconscientemente (modelando nossos pais, respondendo a associações ambientais ou culturais ou criando mecanismos de enfrentamento), podemos decidir conscientemente mudá-los. É lógico que, uma vez que você aprendeu todos os hábitos

você tem, você também pode desaprender aqueles que não estão lhe servindo bem. Preparar? Lá vai ...

Comece pensando como sair da armadilha da gratificação instantânea

Nós entendemos que devorar Pop-Tarts não vai diminuir nossas cinturas. Percebemos que registrar três horas por noite assistindo *Dançando com as estrelas* e *NCIS* nos deixa com três horas a menos para ler um bom livro ou ouvir um áudio incrível. Nós "entendemos" que a simples compra de ótimos tênis de corrida não nos deixa prontos para a maratona. Somos uma espécie "racional" - pelo menos é o que dizemos a nós mesmos. Então, por que somos tão irracionalmente escravizados por tantos hábitos ruins? É porque nossa necessidade de gratificação imediata pode nos tornar os animais mais reativos e indiferentes.

Se você deu uma mordida em um Big Mac e imediatamente caiu no chão segurando o peito por causa de um ataque cardíaco, você não pode voltar para aquela segunda mordida. Se a próxima tragada de seu cigarro instantaneamente transformou seu rosto no de um velho de 85 anos de idade, é provável que você também passe adiante. Se você não conseguiu fazer a décima ligação hoje e foi imediatamente demitido e falido, de repente pegar o telefone seria um acéfalo. E, se aquela primeira garfada de bolo colocasse instantaneamente vinte e cinco quilos em sua estrutura, dizer "não, obrigado" à sobremesa seria um verdadeiro pedaço de bolo.

O problema é que a recompensa ou a gratificação instantânea derivada de maus hábitos geralmente supera em muito o que está acontecendo em sua mente racional com relação às consequências de longo prazo. Ceder aos nossos maus hábitos não parece ter nenhum efeito negativo em

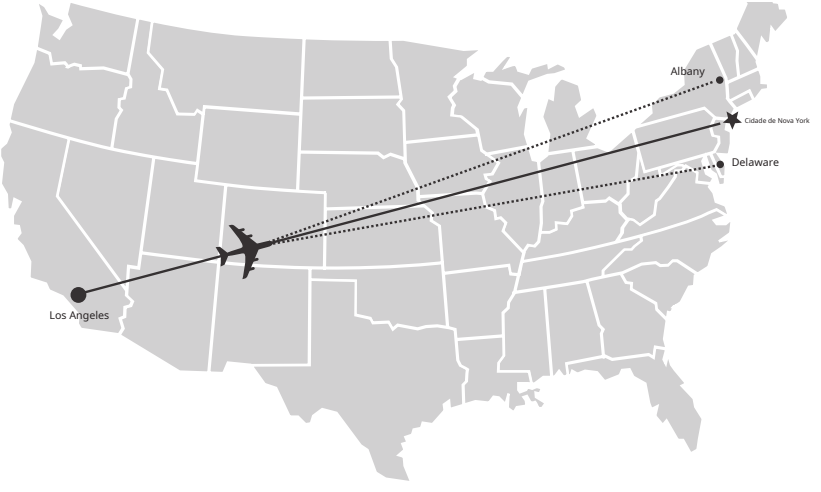
tudo no momento. Você não tem aquele ataque cardíaco, seu rosto não murcha, você não está na fila do desemprego e suas coxas não são estrondosas. Mas isso não significa que você não ativou o Efeito Composto.

É hora de ACORDAR e perceber que os hábitos que você adota podem estar transformando sua vida em desastres repetidos. Os menores ajustes em suas rotinas diárias podem alterar dramaticamente os resultados em sua vida. Novamente, não estou falando sobre saltos quânticos de mudança ou uma revisão completa de sua personalidade, caráter e vida. Ajustes superpequenos e aparentemente inconseqüentes podem e irão revolucionar tudo.

A melhor ilustração que posso dar para enfatizar o poder dos pequenos ajustes é a de um avião viajando de Los Angeles a Nova York. Se o nariz do avião for apontado apenas 1 por cento fora do curso - quase um ajuste invisível quando o avião está parado na pista em Los Angeles - ele acabará ficando cerca de 150 milhas fora do curso, chegando ao interior do estado em Albany ou em Dover, Delaware . Esse é o caso de seus hábitos. Um único mau hábito, que não parece muito no momento, pode, no final das contas, desviá-lo do rumo de seus objetivos e da vida que deseja. Veja a Figura 6.

A maioria das pessoas vagueia pela vida sem devotar muita energia consciente para descobrir especificamente o que querem e o que precisam fazer para chegar lá. Eu quero mostrar a você como acender sua paixão e ajudá-lo a direcionar seu poder criativo imparável na direção dos sonhos e desejos do seu coração. Eliminar os maus hábitos que se transformaram em poderosos carvalhos será árduo e difícil; para ver o processo vai exigir

Fig. 6



O poder dos pequenos ajustes: uma mudança de 1 por cento no curso resulta em estar 150 milhas fora do curso.

algo maior do que até mesmo a determinação mais implacável e a força de vontade por si só não o resolverá.

Encontrando Seu Mojo - Seu Por-Poder

Presumir que a força de vontade é o que você precisa para mudar seus hábitos é o mesmo que tentar manter um urso-pardo faminto longe de sua cesta de piquenique, cobrindo-a com um guardanapo. Para lutar contra o urso de seus maus hábitos, você precisa de algo mais forte.

Quando você está tendo problemas para realizar o trabalho árduo para atingir seus objetivos, é comum acreditar que simplesmente não tem força de vontade. Discordo. Não basta escolher o sucesso. O que o manterá consistente com as novas escolhas positivas que você precisa fazer? O que vai impedi-lo de voltar aos seus maus hábitos estúpidos? O que vai ser diferente desta vez em relação às vezes que você tentou e falhou antes? Assim que você ficar um pouco desconfortável, ficará tentado a voltar à sua velha rotina confortável.

Você já experimentou a força de vontade antes e ela falhou. Você definiu resoluções e as deixou ir. Você pensou que perderia todo aquele peso da última vez. Você pensou que faria todas aquelas ligações de vendas no ano passado. Vamos "parar a loucura" e fazer algo diferente para que você possa ficar diferente e *Melhor* resultados.

Esqueça a força de vontade. É tempo de*poder por quê*. Sua as escolhas só são significativas quando você as conecta aos seus desejos e sonhos. As escolhas mais sábias e motivadoras são aquelas alinhadas com o que você identifica como seu propósito, seu eu central e seus valores mais elevados. Você tem que querer algo, e saber*porque* você quer, ou acabará desistindo facilmente.

Então, qual é o seu *porque*? Você precisa ter um motivo se quiser fazer melhorias significativas em sua vida. E para te fazer *quer* para fazer as mudanças necessárias, seu *porque* deve ser algo fantasticamente motivador - para *tu*. Você tem que querer se levantar e ir, vá, vá, vá, vá - para*anos*! Então, o que mais o move? Identificar o porquê é fundamental. O que*te motiva* é a ignição de sua paixão, a fonte de seu entusiasmo e

o combustível de sua persistência. Isso é tão importante que fiz disso o foco do meu primeiro livro, *Projete o seu melhor ano: uma fórmula comprovada para atingir GRANDES METAS* (Livros de sucesso, 2009). Você DEVE saber o seu *porque*.

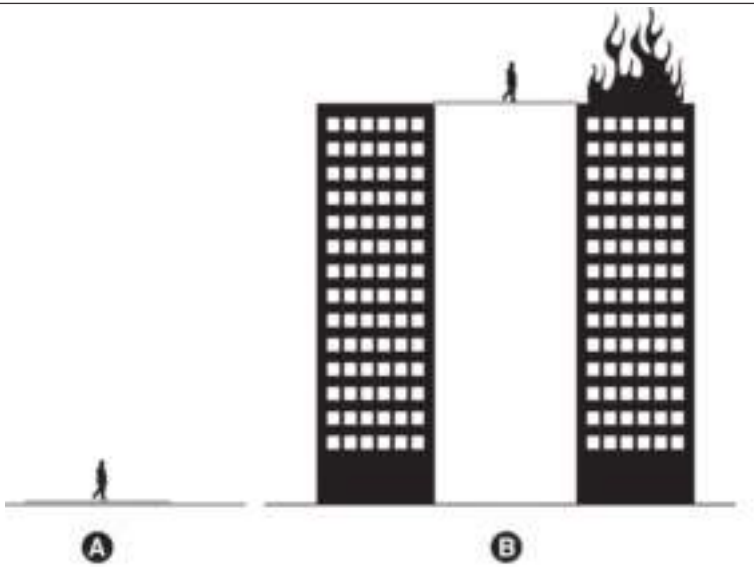
Por que tudo é possível

O poder do seu *porque* é o que o leva a resistir ao cansativo, mundano e laborioso. Todos os *comos* não terá sentido até o seu *porquês* são poderosos o suficiente. Até que você defina seu desejo e motivação, você abandonará qualquer novo caminho que procure para melhorar sua vida. Se seu *porque* - poder - seu desejo - não é grande o suficiente, se a firmeza de seu compromisso não for poderosa o suficiente, você terminará como qualquer outra pessoa que toma uma resolução de Ano Novo e desiste muito rapidamente e reverte para o sonambulismo através dos pobres escolhas. Deixe-me dar uma analogia para ajudar a trazê-lo para casa:

Se eu colocasse no chão uma prancha de dez polegadas de largura e dez de comprimento e dissesse: "Se você caminhar pelo comprimento da prancha, eu lhe darei vinte dólares", você faria? Claro, são vinte dólares fáceis. Mas e se eu pegasse a mesma prancha e fizesse uma "ponte" no topo do telhado entre dois prédios de 100 andares? Os mesmos vinte dólares por andar na prancha de trinta pés não parecem mais desejáveis ou mesmo possíveis, não é? Você olhava para mim e dizia: "Não na sua vida". Veja a Figura 7.

No entanto, se seu filho estivesse no prédio oposto e esse prédio estivesse pegando fogo, você percorreria toda a extensão da prancha para salvá-lo? Sem dúvida e imediatamente - você faria isso, vinte dólares ou não.

Fig. 7



O seu poder do porquê é grande o suficiente?

Por que na primeira vez que pedi para você cruzar aquela prancha alta, você disse que não, ainda, na segunda vez você não hesitou? Os riscos e perigos são os mesmos. O que mudou? Sua *porque* mudou - sua razão para querer fazer isso. Veja, quando o motivo é grande o suficiente, você estará disposto a realizar quase qualquer *Como as*.

Para realmente despertar seu potencial criativo e impulso interior, você deve olhar além da motivação de metas monetárias e materiais. Não é que essas motivações sejam ruins; na verdade, eles são

excelente. Sou um conhecedor de coisas boas. Mas as coisas materiais não podem realmente recrutar seu coração, alma e coragem para a luta. Essa paixão tem que vir de um lugar mais profundo. E, mesmo que adquira o (s) objeto (s) brilhante (s), você não conquistará o prêmio real - felicidade e realização. Em minha entrevista com o especialista em desempenho de pico Anthony Robbins (*SUCESSO*, Janeiro 2009), ele disse: "Tenho visto magnatas dos negócios alcançarem seus objetivos finais, mas ainda vivem em frustração, preocupação e medo. O que está impedindo essas pessoas de sucesso de serem felizes? A resposta é que eles se concentraram apenas na realização e não na realização. Realização extraordinária não garante alegria, felicidade, amor e um senso de significado extraordinários. Esses dois conjuntos de habilidades se alimentam e me fazem acreditar que o sucesso sem realização é o fracasso. "

Bem dito. É por isso que não basta escolher o sucesso. Você tem que cavar mais fundo do que isso para encontrar sua motivação central, para ativar seu superpoder. Seu poder do porquê.

Motivação Central

O ponto de acesso ao seu poder do porquê é através de seu *valores fundamentais*, que definem quem você é e o que você representa. Seus valores essenciais são sua bússola interna, seu farol de orientação, seu GPS pessoal. Eles agem como o filtro através do qual você executa todas as demandas, solicitações e tentações da vida, certificando-se de que estão conduzindo você em direção ao destino pretendido. Ter seus valores essenciais definidos e devidamente calibrados é uma das etapas mais importantes para redirecionar sua vida em direção à sua visão mais grandiosa.

Se você ainda não definiu claramente seus valores, pode acabar fazendo escolhas que entram em conflito com o que deseja. Se, por exemplo, a honestidade é importante para você, mas você anda com mentirosos, há um conflito. Quando suas ações entram em conflito com seus valores, você acaba infeliz, frustrado e desanimado. Na verdade, os psicólogos nos dizem que nada cria mais estresse do que quando nossas ações e comportamentos não são congruentes com nossos valores.

Definir seus valores essenciais também ajuda a tornar a vida mais simples e eficiente. A tomada de decisões também é mais fácil quando você tem certeza de seus valores essenciais. Quando confrontado com uma escolha, pergunte-se: "Isso se alinha com meus valores fundamentais?" Se isso acontecer, faça. Se não, não olhe para trás. Toda inquietação e indecisão
são elim



Para identificar seus valores essenciais, use a folha de avaliação dos valores essenciais na página 167 ou faça o download em www.TheCompoundEffect.com/free.

Encontre sua luta

As pessoas são motivadas por algo que desejam ou por algo que não desejam. O amor é uma força motivadora poderosa. Mas o ódio também. Ao contrário do que é socialmente correto, pode ser bom odiar. Odeie doenças, odeie a injustiça, odeie a ignorância, odeie a complacência e assim por diante. Às vezes, identificar um inimigo acende seu fogo. Algumas das minhas maiores motivações, determinação,

e a persistência obstinada veio quando eu tive um inimigo para lutar. Na história, as histórias e revoluções políticas mais transformacionais surgiram como resultado da luta contra um inimigo. Davi tinha Golias. A América tinha os britânicos. Luke tinha Darth Vader. Rocky tinha Apollo Creed. Vinte e poucos têm "The Man". Rush Limbaugh tem os liberais. Lance Armstrong tem câncer. A Apple tem a Microsoft. A Microsoft tem Apple. Poderíamos continuar indefinidamente, mas você entendeu.

Os inimigos nos dão uma razão para nos erguermos com coragem. Ter que lutar desafia suas habilidades, seu caráter e sua determinação. Ele o força a avaliar e exercitar seus talentos e habilidades. Sem uma luta motivadora, podemos ficar gordos e preguiçosos; perdemos nossa força e propósito.

Alguns de meus clientes como mentores se preocupam com o fato de que seu poder do porquê deriva de objetivos menos que nobres. Eles se sentem culpados por querer provar que os pessimistas estão errados. Ou querer se vingar da pessoa que disse que eles nunca seriam nada, ou vencer a concorrência, ou finalmente superar um irmão que sempre os dominou. Mas, realmente, não importa qual é a motivação (desde que seja legal e moral); você não precisa estar motivado por grandes razões humanitárias. O que importa é que você se sinta totalmente motivado. Às vezes, essa motivação pode ajudá-lo a usar uma emoção ou experiência fortemente negativa para criar um final ainda mais poderoso e bem-sucedido.

Isso certamente é verdade para um dos treinadores de futebol mais famosos da história, Pete Carroll. Quando apresentamos Carroll em *SUCESSO* revista em setembro de 2008, ele explicou sua motivação inicial assim: “Quando eu cresci, eu era um pouco idiota. Não pude fazer muito porque era muito pequeno. Levei alguns anos para entrar em um

lugar onde eu pudesse ser competitivo. Todo aquele tempo, vivia com o fato de que estava muito melhor e precisava lutar para provar isso. Fiquei frustrado porque sabia que poderia ser especial. ”

A necessidade de luta de Carroll, em última análise, trouxe à tona sua grandeza. Nossa edição de março de 2010 de*SUCESSO* A revista apresentou uma entrevista com o aclamado ator Anthony Hopkins. Fiquei surpreso ao saber que seu extraordinário talento e determinação floresceram da raiva. Hopkins admitiu ser um estudante horrível, sobrecarregado com dislexia e transtorno de déficit de atenção e hiperatividade antes que tais diagnósticos existissem. Ele estava acorrentado com o rótulo de "criança problema".

“Eu era uma fonte de preocupação para meus pais”, revelou Hopkins. “Eu não tinha futuro aparente porque escolaridade e educação eram importantes, mas eu não parecia ter a capacidade de entender o que estava sendo ensinado para mim. Meus primos eram todos brilhantes; Eu me sentia ressentido e rejeitado por toda uma sociedade e estava muito deprimido. ”

Hopkins controlou sua raiva. No início, o impulsionou a lutar para obter sucesso fora da academia ou do atletismo. Ele descobriu que tinha um vislumbre de talento na atuação. Então, ele usou sua raiva para os rótulos depreciativos que recebeu para alimentar seu compromisso com a arte de atuar. Hoje, Hopkins é considerado um dos maiores atores vivos. Como resultado da fama e fortuna que adquiriu, Hopkins tem ajudado inúmeras pessoas na luta para se recuperar do abuso de substâncias, além de apoiar um importante trabalho ambiental. Embora, inicialmente, não fosse baseada em uma causa “nobre”, sua luta claramente valeu a pena.

Todos nós podemos fazer escolhas poderosas. Todos nós podemos retomar o controle não culpando o acaso, o destino ou qualquer outra pessoa por nossos resultados. Está ao nosso alcance fazer com que tudo mude. Ao invés de

permitindo que experiências dolorosas do passado minem nossa energia e sabotem nosso sucesso, podemos usá-las para alimentar mudanças positivas e construtivas.

Metas

Como mencionei antes, o Efeito Composto está sempre funcionando e sempre o levará a algum lugar. A questão é: onde? Você pode aproveitar essa força implacável e levá-la a novas alturas. Mas você deve saber para onde quer ir. Quais objetivos, sonhos e destinos você deseja?

Quando assisti ao funeral de Paul J. Meyer, outro mentor meu, lembrei-me da riqueza e da diversidade de sua vida. Ele conquistou, experimentou e contribuiu com mais de dezenas de pessoas juntas. Seu obituário me fez reavaliar a quantidade e o tamanho das metas que estabeleci para mim. Se Paulo estivesse aqui, ele nos diria: “Se você não está fazendo o progresso que gostaria e é capaz de fazer, é simplesmente porque seus objetivos não estão claramente definidos”. Uma das citações mais memoráveis de Paulo nos lembra da importância dos objetivos: "Tudo o que você vividamente imaginar, desejar ardentemente, acreditar sinceramente e agir com entusiasmo ... deve inevitavelmente acontecer!"

A habilidade mais responsável pela abundância em minha vida é aprender como definir e atingir metas com eficácia. Algo quase mágico acontece quando você organiza e concentra seu poder criativo em um alvo bem definido. Já vi isso uma e outra vez: os maiores empreendedores do mundo tiveram sucesso porque mapearam suas visões. A pessoa que tem uma queima clara, convincente e incandescente, por que sempre derrotará até mesmo o melhor dos melhores em fazer o *Como as*.



Para descobrir onde você pode precisar adicionar ou ajustar seus objetivos, faça a Avaliação de Vida na página 168 ou faça o download em www.TheCompoundEffect.com/free.

Como definição de metas *Na realidade*
Obras: O mistério 'segredo' revelado

Você apenas vê, experimenta e obtém o que procura. Se você não sabe o que procurar, certamente não conseguirá. Por nossa própria natureza, somos criaturas em busca de objetivos. Nosso cérebro está sempre tentando alinhar nosso mundo exterior com o que vemos e esperamos em nosso mundo interior. Portanto, quando você instruir seu cérebro a procurar as coisas que deseja, começará a vê-las. Na verdade, o objeto de seu desejo provavelmente sempre existiu ao seu redor, mas sua mente e seus olhos não estavam abertos para "vê-lo".

Na verdade, é assim que *Lei da Atração* funciona mesmo. Não é o vodu misterioso e esotérico que às vezes parece. É muito mais simples e prático do que isso.

Somos bombardeados com bilhões de dados sensoriais (visuais, sonoros, físicos) de informação a cada dia. Para evitar que fiquemos loucos, ignoramos 99,9% deles, apenas vendo, ouvindo ou experimentando realmente aqueles nos quais nossa mente se concentra. É por isso que, quando você “pensa” algo, parece que milagrosamente o está atraindo para sua vida. Na verdade, agora você está apenas vendo o que já estava lá. Você está realmente "atraindo-o" para sua vida. Não estava lá antes ou acessível a você até que seus pensamentos focalizassem e direcionassem sua mente para vê-lo.

Faz sentido? Isso não é nada misterioso; é, de fato, bastante lógico. Agora, com essa nova percepção, o que quer que sua mente esteja pensando internamente é o que ela focalizará e de repente "verá" dentro dos 99,9 por cento de espaço restante.

Aqui está um exemplo bem usado (porque é tão verdadeiro!): Ao comprar ou comprar um carro novo, você de repente começa a ver aquele modelo e a fabricá-lo em todos os lugares, certo? Parece que há toneladas deles nas ruas de repente quando eles não estavam lá ontem. Mas isso é realista? Claro que não. Eles estavam lá o tempo todo, mas você não estava prestando atenção neles. Assim, eles realmente não "existiam" para você até que você lhes desse sua atenção.

Ao definir seus objetivos, você dá ao seu cérebro algo novo para procurar e focar. É como se você estivesse dando à sua mente um novo par de olhos para ver todas as pessoas, circunstâncias, conversas, recursos, ideias e criatividade ao seu redor. Com essa nova perspectiva (um itinerário interno), sua mente começa a corresponder, por fora, ao que você mais deseja, por dentro de sua meta. É simples assim. A diferença em como você experimenta o mundo e atrai ideias, pessoas e oportunidades para sua vida depois de definir claramente seus objetivos é profunda.

Em uma de minhas entrevistas com Brian Tracy, ele colocou desta forma: "As melhores pessoas têm objetivos muito claros. Eles sabem quem são e o que querem. Eles escrevem e fazem planos para sua realização. Pessoas malsucedidas carregam seus objetivos na cabeça como bolas de gude sacudindo em uma lata, e dizemos que um objetivo que não está escrito é apenas uma fantasia. E todo mundo tem fantasias, mas essas fantasias são como balas sem pólvora no cartucho. As pessoas passam a vida atirando em branco, sem metas escritas - e esse é o ponto de partida. "

Eu sugiro que você tire um tempo *hoje* para fazer uma lista de seus objetivos mais importantes. Eu recomendo considerar metas em todos os aspectos de sua vida, não apenas para seus negócios ou finanças. Desconfie do alto preço de colocar muito foco em um único aspecto de sua vida, com exclusão de todo o resto. Busque o sucesso de toda a vida - equilíbrio em todos os aspectos da vida que são importantes para suas finanças, saúde e bem-estar, espiritualidade, quadris da família e estilo de vida.



Para ajudá-lo a definir metas específicas e significativas, consulte a planilha Criação de metas na página 169 ou faça o download em www.TheCompoundEffect.com/free.

Quem você tem que se tornar

Quando a maioria das pessoas se propõe a atingir novos objetivos, elas perguntam: "Tudo bem, eu tenho meu objetivo; agora o que eu preciso *Faz* para obtê-la?" Não é uma pergunta ruim, mas também não é a primeira pergunta que precisa ser abordada. A pergunta que devemos nos fazer é: "Quem eu preciso me tornar?" Você provavelmente conhece algumas pessoas que parecem fazer todas as coisas certas, mas ainda não produzem os resultados que desejam, certo? Por que não? Uma coisa que Jim Rohn me ensinou é: "Se você quiser ter mais, você deve *tornar-se* mais. O sucesso não é algo que você busca. O que você busca irá escapar de você; pode ser como tentar perseguir borboletas. O sucesso é algo que você atrai pela pessoa que se torna. "

Quando entendi essa filosofia, uau! Isso revolucionou minha vida e crescimento pessoal. Quando eu estava solteiro e pronto

para encontrar minha companheira e me casar, fiz uma longa lista de traços que desejava na mulher perfeita (para mim). Preenchi mais de quarenta páginas de um diário, frente e verso, descrevendo-a em grandes detalhes - sua personalidade, caráter, principais atributos, atitudes e filosofias sobre a vida, até mesmo de que tipo de família ela veio, incluindo sua cultura e maquiagem física, até a textura de seu cabelo. Escrevi em profundidade como seria nossa vida e o que faríamos juntos. Se eu tivesse perguntado: "O que eu tenho que *Faz* encontrar e pegar essa garota? " Eu ainda posso estar naquela caça às borboletas. Em vez disso, olhei de volta para a lista e considerei se eu mesmo incorporava ou não esses mesmos atributos. Eu tinha exatamente as qualidades que esperava dela? Eu me perguntei: “Que tipo de homem uma mulher como essa estaria procurando? Quem eu preciso me tornar para ser atraente para uma mulher desta substância? ”

Preenchi mais quarenta páginas descrevendo todos os atributos, qualidades, comportamentos, atitudes e características que eu precisava para me tornar eu mesmo. Então comecei a trabalhar para me tornar e alcançar essas qualidades. Adivinha? Funcionou! Como se ela tivesse sido arrancada das páginas do meu diário e aparecido na minha frente, minha esposa, Georgia, é exatamente o que eu descrevi e pedi, em detalhes quase misteriosos. A chave era saber quem eu teria que ser para atrair e manter um woman y, e então fazer o trabalho para conseguir isso.



Para identificar maus hábitos e novos hábitos necessários, essenciais para se tornar e alcançar o que deseja, preencha a planilha de Avaliação de Hábito na página 170 ou faça o download em www.TheCompoundEffect.com/free.

Comporte-se

Tudo bem, vamos mapear seu processo para atingir os objetivos que você decidiu. Isto é o*fazendo* processo - ou, em alguns casos, o *Pare de fazer* processo.

O que fica entre você e seu objetivo é o seu *comportamento*. Fazer você precisa parar de fazer qualquer coisa para que o Efeito Composto não o leve a uma espiral descendente? Da mesma forma, o que você precisa começar a fazer para mudar sua trajetória de modo que esteja indo na direção mais benéfica? Em outras palavras, quais hábitos e comportamentos você precisa subtrair e adicionar à sua vida?

Sua vida se resume a esta fórmula:

VOCÊ ESCOLHE + COMPORTAMENTO + HÁBITO + COMPOSTO = OBJETIVOS
(decisão) (açao) (ação repetida) (Tempo)

É por isso que é fundamental descobrir quais comportamentos estão bloqueando o caminho que leva ao seu objetivo e quais comportamentos o ajudarão a alcançá-lo.

Você pode pensar que tem controle sobre todos os seus maus hábitos, mas aposto que você está errado. Novamente, é por isso que o rastreamento é tão eficaz. Quer dizer, honestamente, você sabe quantas horas de TV você realmente assiste todos os dias? Quantas horas você passa sintonizado em canais de notícias ou acompanhando os objetivos e realizações de outras pessoas nas redes de esportes ou estilo? Você sabe quantas latas de refrigerante você bebe? Ou quantas horas você gasta fazendo “trabalho” não essencial no computador (Facebook, lendo fofocas online, etc.)? Como enfatizei no capítulo anterior, sua primeira tarefa é tomar consciência de como você está se comportando. Onde você adormeceu no trabalho e desenvolveu um mau hábito inconsciente que o está levando ao erro?

Não faz muito tempo, um executivo de sucesso com quem trabalho em um conselho de organização sem fins lucrativos me contratou para orientá-lo a melhorar sua produtividade. Ele estava indo bem, mas sabia que poderia otimizar seu tempo e resultados ainda mais com algum treinamento. Fiz com que ele monitorasse suas atividades por uma semana e percebi algo que vejo com muita frequência: ele passou uma quantidade incrível de tempo revisando as notícias - quarenta e cinco minutos lendo o jornal pela manhã, outros trinta minutos ouvindo as notícias em sua manhã comutar, e uma quantidade igual de tempo sintonizando novamente em seu caminho de volta para casa. Durante seu dia de trabalho, ele checava o Yahoo! Notícias várias vezes, gastando pelo menos vinte minutos no total. Quando chegasse em casa, ele pegaria os últimos quinze minutos do noticiário local enquanto cumprimentava sua família. Em seguida, ele se atualizaria com trinta minutos do noticiário esportivo e trinta minutos do noticiário das 10 horas antes de ir para a cama. No total, ele gastava 3,5 horas com as notícias todos os dias! Esse homem não era economista ou negociante de commodities, ou qualquer profissão que viveu ou morreu com as últimas notícias. O tempo que passou com o jornal e os programas de notícias no rádio e na TV excedeu em muito o que ele precisava para ser um eleitor experiente e membro contribuidor da sociedade, ou mesmo para aprimorar seus próprios interesses pessoais. Na verdade, ele estava obtendo muito poucas informações valiosas por meio de suas escolhas de programação - ou melhor, seu O tempo que passou com o jornal e os programas de notícias no rádio e na TV excedeu em muito o que ele precisava para ser um eleitor experiente e membro contribuinte da sociedade, ou mesmo para aprimorar seus próprios interesses pessoais. Na verdade, ele estava obtendo muito poucas informações valiosas por meio de suas escolhas de programação - ou melhor, seu O tempo que passou com o jornal e os programas de notícias no rádio e na TV excedeu em muito o que ele precisava para ser um eleitor experiente e membro contribuinte da sociedade, ou mesmo para aprimorar seus próprios interesses pessoais. Na verdade, ele estava obtendo muito poucas informações valiosas por meio de suas escolhas de programação - ou melhor, seu*falta* de escolhas. Então, por que ele passava quase quatro horas por dia consumindo? Era um hábito.

Sugeri que ele mantivesse a TV e o rádio desligados, cancelasse a assinatura do jornal e configurasse um feeder RSS para que pudesse selecionar e receber apenas as notícias que considerasse importantes para seus negócios e interesses pessoais. Fazer isso imediatamente eliminou 95% do ruído que atrapalhava a mente e sugava o tempo. Ele agora poderia revisar tudo o que importava para ele em menos de vinte minutos por

dia. Restavam os quarenta e cinco minutos da manhã (seu tempo de deslocamento) e aquela hora da noite para atividades produtivas: exercícios, ouvir material instrucional e inspirador, ler, planejar, preparar e passar um tempo de qualidade com sua família. Ele me disse que nunca se sentiu menos estressado (notícias negativas constantes tendem a deixá-lo ansioso) e mais inspirado e focado do que agora. Uma pequena e simples mudança de hábito, um salto gigantesco em equilíbrio e produtividade!

Ok, agora é sua vez. Pegue seu caderninho e escreva seus três principais objetivos. Agora faça uma lista dos maus hábitos que podem estar sabotando seu progresso em cada área. *Escreva cada um*. Hábitos e

comportamentos nunca mentem. Se houver uma discrepância entre o que você diz e o que você faz, vou acreditar no que você *Faz* toda vez. Se você me diz que quer ser saudável, mas tem pó de Doritos nos dedos, estou acreditando nos Doritos. Se você diz que o autoaperfeiçoamento é uma prioridade, mas passa mais tempo com o Xbox do que com a biblioteca, estou acreditando no Xbox. Se você diz que é um profissional dedicado, mas chega atrasado e despreparado, seu comportamento o irrita o tempo todo. Você diz que sua família é sua prioridade, mas se eles não aparecem em sua agenda lotada, eles não são, na verdade. Veja a lista de hábitos ruins que você acabou de criar. Essa é a verdade sobre quem você é. Agora você pode decidir se está tudo bem ou se deseja mudar.

Em seguida, acrescente a essa lista todos os hábitos que você precisa para adotar que, praticados e combinados ao longo do tempo, resultarão em você alcançar gloriosamente seus objetivos.

Fazer esta lista não significa desperdiçar energia sendo crítico e arrependido. Trata-se de ter uma visão clara do que você deseja melhorar. Não vou te deixar aí,

Contudo. Vamos erradicar os maus hábitos que sabotam e plantar outros novos, positivos e saudáveis em seu lugar.

Mudadores de jogo: cinco estratégias para eliminar os maus hábitos

Seus hábitos são aprendidos; portanto, eles podem ser desaprendidos. Se você deseja navegar em uma nova direção, precisa primeiro pegar as âncoras dos maus hábitos que o têm oprimido. A chave é tornar o seu poder do porquê tão forte que supere seus desejos de gratificação instantânea. E para isso, você precisa de um novo plano de jogo. A seguir estão minhas viradas de jogo favoritas de todos os tempos:

1. Identifique seus gatilhos

Olhe para sua lista de maus hábitos. Para cada um que você escreveu, identifique o que o desencadeou. Descubra o que chamo de "The Big 4's" - o "quem", o "o quê", o "onde" e o "quando" subjacentes a cada mau comportamento. Por exemplo:

- É mais provável que você beba demais quando está com certas pessoas?
- Existe uma hora específica do dia em que você apenas *tenho* para ter algo doce?
- Que emoções tendem a provocar seus piores hábitos - estresse, fadiga, raiva, nervosismo, tédio?
- Quando você experimenta essas emoções? Com quem você está, onde está ou o que está fazendo?
- Quais situações levam seus maus hábitos a voltarem à superfície em seu carro, o tempo antes das avaliações de desempenho,

visitas com seus sogros? Conferências? Configurações sociais? Sentindo-se fisicamente inseguro? Prazos?

- Dê uma olhada em suas rotinas. O que você costuma dizer ao acordar? Quando você está em um café ou na hora do almoço? Quando você voltou para casa de um longo dia? Novamente,

pegue seu caderno ou use a Planilha do Assassino do Mau Hábito aqui (que você também pode baixar gratuitamente em www.TheCompoundEffect.com/free) e anote seus gatilhos. Esta ação simples por si só aumenta sua consciência exponencialmente. Mas, é claro, isso não é tudo, porque, como discutimos, aumentar sua consciência sobre um mau hábito não é suficiente para quebrá-lo.

2. Limpar a casa

Comece a esfregar '. E quero dizer isso literal e figurativamente. Se você quiser parar de beber álcool, remova cada gota de sua casa (e de sua casa de férias, se tiver uma). Livre-se dos copos, quaisquer utensílios chiques ou doo-dads que você usa quando você bebe, e também aquelas azeitonas decorativas. Se você quiser parar de beber café, levante a cafeteira e dê aquele pacote de pó gourmet para um vizinho sonolento. Se você está tentando reduzir seus gastos, tire uma noite e cancele todos os catálogos ou ofertas de varejo que chegam em sua caixa de correio ou de entrada, para que você não precise nem mesmo ter disciplina para andar da porta da frente até o Lixeira de reciclagem. Se você quiser comer de forma mais saudável, limpe seus armários de toda a porcaria, pare de comprar junk food - e pare de acreditar no argumento de que “não é justo” negar às outras pessoas de sua família junk food só porque você não a quer em sua vida. Confie em mim; todos em sua família estão melhor sem ele. Não traga para dentro de casa, ponto final. Livre-se de tudo o que permite seus maus hábitos.

3. Troque-o

Reveja sua lista de maus hábitos. Como você pode alterá-los para que não sejam tão prejudiciais? Você pode substituí-los por hábitos mais saudáveis ou abandoná-los completamente? Tipo, para sempre.

Quem me conhece sabe que adoro comer algo doce. Se houver sorvete em casa, o doce se transforma em banana split triplo com todos os acompanhamentos (1.255 calorias). Em vez disso, substituo esse mau hábito por dois beijos de Hershey (50 calorias). Ainda sou capaz de satisfazer os gulosos sem ter que gastar uma hora extra na esteira só para me recuperar.

Minha cunhada começou a comer junk food crocante e salgada quando assistia à TV. Ela mastigava um saco inteiro de chips de tortilla com pouca consciência real. Então ela percebeu que o que ela realmente gostou foi a sensação crocante em sua boca. Ela decidiu substituir seu mau hábito por mastigar cenoura e palitos de aipo e brócolis cru. Ela teve a mesma sensação de alegria e suas porções de vegetais recomendadas pelo FDA ao mesmo tempo.

Um cara que trabalhava para mim tinha o hábito de beber de oito a dez Cocas Diet por dia (que é um hábito RUIM!). Sugeri que ele os substituísse por água carbonatada com baixo teor de sódio, adicionando limão fresco, lima ou laranjas. Ele fez isso por cerca de um mês antes de perceber que não precisava da carbonatação de forma alguma, e mudou para água pura.

Brinque com isso e veja quais comportamentos você pode substituir, excluir ou trocar.

4. Facilitar

Eu moro perto do Oceano Pacífico. Sempre que entro na água, aclimato os tornozelos primeiro, depois chego aos joelhos, depois a cintura e o peito, antes de mergulhar. Algumas pessoas simplesmente correm, mergulham e acabam com isso - bom para elas. Eu não. Gosto de facilitar minha entrada (provavelmente traumas residuais da minha infância, como você verá na próxima estratégia). Para alguns de seus hábitos antigos e arraigados, pode ser mais eficaz dar pequenos passos para relaxá-los com facilidade. Você pode ter passado décadas repetindo, consolidando e fortalecendo esses hábitos, por isso pode ser sábio reservar algum tempo para desvendá-los, um passo de cada vez.

Há alguns anos, o médico de minha esposa exigiu que ela cortasse a cafeína de sua dieta por vários meses. Nós dois *amar* nosso café, então se ela ia ter que sofrer, eu decidi que era justo que fizéssemos isso juntos. Primeiro optamos por 50 / 50-50 por cento descafeinado e 50 por cento regular por uma semana. Depois, 100% descafeinado por mais uma semana. Em seguida, chá descafeinado Earl Grey por uma semana, seguido de chá verde descafeinado. Demoramos um mês para chegar lá, mas não sofremos nenhum momento de abstinência da cafeína - sem dores de cabeça, sem sonolência, sem névoa do cérebro, sem nada. No entanto, se tivéssemos perdido o controle ... bem, estremeço só de pensar.

5. Ou entre em

Nem todo mundo está conectado da mesma maneira. Alguns pesquisadores descobriram que pode ser paradoxalmente mais fácil para as pessoas fazerem mudanças no estilo de vida se mudarem muitos hábitos ruins de uma vez. Por exemplo, o cardiologista pioneiro Dr. Dean Ornish descobriu que poderia reverter as doenças cardíacas avançadas das pessoas - sem

Traduzido do Inglês para o Português - www.onlinedoctranslator.com

medicação ou cirurgia - com mudanças dramáticas no estilo de vida. Ele descobriu que muitas vezes eles achavam mais fácil dizer adeus a quase todos os seus maus hábitos de uma vez. Ele os inscreveu em uma sessão de treinamento em que substituiu a dieta rica em gordura e colesterol por uma dieta com muito baixo teor de gordura. O programa incluía exercícios - tirá-los do sofá e caminhar ou correr -, bem como técnicas de redução do estresse e outros hábitos saudáveis para o coração. Surpreendentemente, em menos de um mês, esses pacientes aprenderam a abandonar uma vida inteira de maus hábitos e adotar novos - e passaram a experimentar benefícios dramáticos para a saúde depois de um ano como resultado. Pessoalmente, acho que esta é a exceção, não a regra, mas você terá que descobrir a estratégia que funciona melhor para você.

Quando eu era criança, minha família acampava em um local pouco conhecido chamado Lago Rollins. O lago, situado não muito longe das Sierras, no norte da Califórnia, é alimentado por geleiras que derretem no topo das montanhas do Lago Tahoe. A água está ridiculamente fria. Todos os dias em que estávamos lá, meu pai insistia que eu esquiasse aquático na lagoa polar. Eu ficava o dia todo ansioso com a temida chamada para entrar. Eu adorava esquiar na água; Eu simplesmente odiava receber*no* a água. Um ligeiro conflito de interesses, porque é claro, não havia como separar um do outro.

Papai garantiu que eu nunca perdesse minha vez, às vezes me jogando fisicamente. Depois de mais ou menos uma dúzia de segundos excruciantes de quase hipotermia, eu sempre achei a água refrescante e rejuvenescedora. Minha expectativa de entrar na água era na verdade pior do que a realidade de apenas pular. Depois que meu corpo se aclimatou, o esqui aquático foi incrível. E, ainda assim, passei por esse ciclo de pavor e alívio todas as vezes.

Essa experiência não é diferente de abandonar repentinamente ou mudar um mau hábito. Por um curto período, pode ser doloroso ou, pelo menos, bastante desconfortável. Mas, assim como o corpo se ajusta a um ambiente em mudança por meio de um processo chamado homeostase, temos uma capacidade homeostática semelhante de nos ajustar a mudanças de comportamento não familiares. E geralmente, podemos nos regular fisiológica e psicologicamente às novas circunstâncias com bastante rapidez.

Às vezes, entrar simplesmente não adianta. Às vezes, você realmente tem que intervir. Quero que se pergunte agora: "Onde posso começar devagar e me responsabilizar?" E, “Onde eu preciso dar esse salto maior? Onde eu tenho evitado dor ou desconforto, quando no fundo sei que vou me adaptar em nenhum momento se eu simplesmente seguir em frente? ”

Um dos meus ex-sócios tem um irmão que era um alcoólatra que reclamava de cerveja, brigava em bares e fazia festas. Ele bebeu no almoço, no jantar, depois do jantar e durante todo o fim de semana. Um dia ele estava no casamento de um ex-colega de quarto da faculdade quando viu o irmão de seu amigo, que era dez anos mais velho que os dois, mas parecia dez anos mais novo! Ele observou o homem dançar, rir e brincar durante o casamento, exalando uma vitalidade que não sentia há muitos anos. Ele decidiu na hora que nunca mais tocaria em uma gota de álcool. Peru frio, era isso, nunca mais. E não o faz há mais de seis anos.

Quando se trata de mudar os maus hábitos em casa, sou um dipper. Mas, em minha vida profissional, acho que dar um grande salto é muito mais eficaz. Seja para se comprometer com um novo negócio ou lidar com novos clientes, parceiros ou investidores em potencial, geralmente não é suficiente. A cada vez, penso em Lake Rollins e sei que será doloroso no início, mas lembro que em pouco tempo será estimulante e valerá a pena o desconforto temporário.

Executar uma verificação de vice

Não estou sugerindo que você elimine todas as coisas “ruins” da sua vida. Quase tudo é bom com moderação. Mas, como você pode saber se um mau hábito está se tornando o seu chefe? Eu acredito em testar meus vícios. De vez em quando eu vou em um "vice-rápido". Eu escolho um vício e verifico para ter certeza de que ainda sou o cão alfa em nosso relacionamento. Meus vícios são café, sorvete, vinho e filmes. Já te contei sobre minha obsessão por sorvetes. Quando se trata de vinho, quero ter certeza de que estou curtindo uma taça e comemorando o dia, não me afogando de mau humor.

Aproximadamente a cada três meses, eu escolho um vício e me abstenho por trinta dias (isso provavelmente se origina da minha educação católica na Quaresma). Adoro provar a mim mesma que ainda estou no comando. Experimente você mesmo. Escolha um vício - algo que você faz com moderação, mas sabe que não contribui para o seu bem maior - e faça uma viagem de carroça por trinta dias. Se você acha seriamente difícil se abster durante esses trinta dias, pode ter encontrado um hábito que vale a pena eliminar de sua vida.

Mudadores de jogo: sete técnicas para instalar bons hábitos

Agora que o ajudamos a eliminar os maus hábitos que o estão levando na direção errada, precisamos criar novas escolhas, comportamentos e, finalmente, hábitos que finalmente o levarão na direção de seus maiores desejos. Eliminar um mau hábito significa remover algo de sua rotina. Instalar um hábito novo e mais produtivo requer um conjunto de habilidades totalmente diferente. Você está plantando a árvore, regando-a, fertilizando-a e certificando-se de que está

devidamente enraizado. Fazer isso exige esforço, tempo e prática. Aqui estão minhas técnicas favoritas para estabelecer bons hábitos.

O especialista em liderança John C. Maxwell disse: "Você nunca mudará sua vida até que mude algo que faz diariamente. O segredo do seu sucesso está na sua rotina diária. " De acordo com a pesquisa, são necessárias trezentas instâncias de reforço positivo para transformar um novo hábito em uma prática inconsciente - isso é quase um ano de prática diária! Felizmente, como falamos antes, sabemos que temos uma chance muito melhor de consolidar um novo hábito em nossas vidas após três semanas de foco diligente. Isso significa que se dermos atenção especial a um novo hábito*Diário* nas primeiras três semanas, temos uma chance muito maior de torná-la uma prática para toda a vida.

A verdade é que você pode mudar um hábito em um segundo ou ainda pode tentar abandoná-lo depois de dez longos anos. A primeira vez que você tocou em um fogão quente, soube imediatamente que nunca faria disso um hábito! O choque e a dor foram tão intensos que mudaram para sempre sua consciência; você sabia que ficaria consciente pelo resto da vida em torno de fogões quentes.

A chave é ficar atento. Se você realmente deseja manter um bom hábito, preste atenção a ele pelo menos uma vez por dia, e você terá muito mais chances de ter sucesso.

1. Prepare-se para ter sucesso

Qualquer novo hábito deve trabalhar em sua vida e estilo de vida. Se você entrar em uma academia que fica a trinta milhas de distância, você não irá. Se você é uma coruja da noite, mas a academia fecha às 18h, não vai funcionar para você. Sua academia deve ser fechada e conveniente e se ajustar à sua programação. Se você quer perder peso e comer mais saudável, certifique-se de que sua geladeira e despensa estejam

abastecido com opções saudáveis. Quer ter certeza de não se empanturrar de lanches em máquinas de venda automática quando tiver pontadas de fome ao meio-dia? Mantenha nozes e lanches saudáveis na gaveta da sua mesa. A coisa mais fácil de pegar quando você está com fome são os carboidratos vazios. Uma estratégia que uso é ter proteína à mão. Eu preparo um punhado de frango no domingo, embalo e preparo para a semana.

Um dos meus hábitos mais perturbadores e destrutivos é meu vício em e-mail. Sério, isso não é assunto para rir. Posso perder horas de foco todos os dias com a enorme quantidade de e-mails inundando minha caixa de entrada se não estiver vigilante para me manter organizado e focado. Para estabelecer a disciplina do meu novo hábito de apenas verificar e-mail três vezes ao dia, desliguei todos os alarmes, todas as funções de recebimento automático e encerrei o programa quando não estou em uma das três janelas de Tempo. Tenho que construir as paredes em torno desse vórtice do tempo, para não cair o dia todo.

2. Pense adição, não subtração

Quando entrevistei Montel Williams para *SUCESSO*, ele disse sobre a dieta rígida que ele mantém por causa da doença que o aflige, a esclerose múltipla. Montel adotou algo chamado "The Add-in Principle," e eu acho que é uma ferramenta extremamente eficaz para qualquer pessoa com qualquer objetivo.

"Não é tanto o que você tenta tirar da dieta", ele me explicou. "É o que você *coloque em* em vez de." Esta se tornou sua analogia para a vida. Em vez de pensar que precisa se privar ou tirar algo de sua dieta (por exemplo, "Não posso comer hambúrguer, chocolate ou laticínio"), ele pensa no que ele *posso* em vez disso (por exemplo, "Hoje vou comer uma salada com legumes cozidos no vapor e figos frescos"). Ele preenche seu foco e sua barriga com o que pode ter,

então ele não tem mais atenção ou fome pelo que não pode. Em vez de se concentrar no que tem a sacrificar, Montel pensa no que pode "adicionar". O resultado é muito mais poderoso.

Um amigo meu queria quebrar seu péssimo hábito de perder muito tempo assistindo TV. Para ajudar, perguntei o que ele gostaria de fazer com três horas de tempo livre, se tivesse. Ele disse que brincaria mais com os filhos. Também pedi a ele que escolhesse um hobby que sempre quis explorar. Sua escolha foi a fotografia. Totalmente técnico, ele saiu e comprou todo esse equipamento de edição de alta tecnologia, que alegremente carregou consigo em mais passeios em família para poder tirar ótimas fotos de seus filhos. Em seguida, ele passava horas à noite editando e montando apresentações de slides e álbuns de fotos para toda a família desfrutar. Eles acabaram passando um tempo juntos, rindo e se lembrando de como se divertiram. Por estar tão focado nos filhos e na fotografia, ele não tinha mais tempo nem vontade de sentar e assistir TV à noite. Ele percebeu que estava pensando nisso porque era uma fuga mental fácil de seu dia de trabalho. Ao substituir ver TV por seu novo hábito de brincar com os filhos e trabalhar em seu hobby de fotografia, ele descobriu paixões com muito mais poder e recompensas muito maiores.

O que você pode escolher “adicionar” para enriquecer sua experiência de vida?

3. Procure um PDA: Demonstração Pública de Responsabilidade

Imagine qualquer funcionário público prestando juramento de posse. “Eu juro solenemente ...” e então vem o discurso sobre como ela vai transformar suas promessas de campanha em realidades reais. Uma vez que ela o publica publicamente, ela sabe que

ela será responsabilizada por qualquer ação que reverta suas promessas e elogiada por qualquer progresso em direção a seus objetivos.

Quer consolidar esse novo hábito? Faça o Big Brother observar você. Nunca foi tão fácil com todas as redes sociais disponíveis. Ouvi falar de uma mulher que decidiu obter o controle de suas finanças postando em um blog sobre cada centavo que gasta todos os dias. Ela tem sua família, amigos e muitos colegas seguindo seus hábitos de consumo e, como resultado dos muitos olhos de escrutínio, ela se tornou muito mais responsável e disciplinada em suas finanças.

Certa vez, ajudei um colega de trabalho a parar de fumar, dizendo a todos na empresa: "Escutem! Zelda decidiu parar de fumar! Não é ótimo? Ela acabou de fumar seu último cigarro! " Em seguida, coloquei um calendário de parede enorme do lado de fora de sua cúbica. Todos os dias em que não fumava, Zelda desenhava um grande e gordo X vermelho no calendário. Os colegas de trabalho perceberam e começaram a torcer por ela, e o desfile de grandes X's vermelhos começou a preencher o gráfico, que ganhou vida própria. Zelda não queria desistir naquele gráfico, desistir de seus colegas de trabalho ou desistir de si mesma. Mas ela parou de fumar!

Conte para sua família. Conte aos seus amigos. Conte para o Facebook e o Twitter. Divulgue que há um novo xerife na cidade e você está no comando.

4. Encontre um amigo de sucesso

Existem poucas coisas tão poderosas quanto duas pessoas de braços dados e braços marchando em direção ao mesmo objetivo. Para aumentar suas chances de sucesso, arranje um amigo de sucesso, alguém que o manterá responsável enquanto você cimenta seu novo hábito enquanto retorna

o favor. Eu, por exemplo, tenho o que chamo de "Parceiro de desempenho máximo". Todas as sextas-feiras às 11h em ponto, temos uma ligação de trinta minutos durante a qual trocamos nossas vitórias, derrotas, correções, ah-ha, e solicitamos o feedback necessário e responsabilizamos uns aos outros. Você pode procurar um companheiro de sucesso para caminhadas regulares, corridas ou encontros na academia, ou para se encontrar para discutir e trocar livros sobre desenvolvimento pessoal.

5. Competição e camaradagem

Não há nada como uma competição amigável para aguçar seu espírito competitivo e mergulhar em um novo hábito com um estrondo. O Dr. Mehmet Oz uma vez me disse em uma entrevista: "Se as pessoas simplesmente dessem mais mil passos por dia, elas mudariam suas vidas". VideoPlus, a empresa-mãe da *SUCESSO*, realizou uma competição de passos usando pedômetros de sapato para contar os passos. Os funcionários se organizaram em equipes e competiram para ver qual equipe poderia acumular mais etapas. Foi incrível para mim que as pessoas que não se exercitavam anteriormente para sua própria saúde ou benefício de repente começaram a andar quatro, cinco ou seis milhas por dia! Na hora do almoço, eles entraram no estacionamento. Se eles soubessem que tinham uma chamada em conferência, de repente eles estavam fazendo isso em seus telefones celulares enquanto caminhavam! Por causa da competição, eles encontraram maneiras de aumentar sua atividade. Os passos de todos foram rastreados e todo o escritório pôde ver quem estava relaxando e quem estava avançando. A contagem de passos das pessoas aumentava a cada dia.

No entanto, assim que a competição acabou, fiquei fascinado ao observar que a contagem de passos caiu completamente do penhasco - em mais de 60 por cento apenas um mês após a competição. Quando

a competição foi reorganizada novamente, a contagem de passos disparou de volta. Bastou um pouco de competição para manter os motores das pessoas funcionando - e elas tiveram um maravilhoso senso de comunidade e compartilharam experiências e camaradagem na barganha.

Que tipo de competição amigável você pode organizar com seus amigos, colegas ou companheiros de equipe? Como você pode injetar rivalidade divertida e um espírito competitivo em seu novo hábito?

6. Comemore!

Todo o trabalho e nenhuma diversão fazem de Jack um menino enfadonho, e é uma receita para a apostasia. Deve haver um tempo para comemorar, para aproveitar alguns dos frutos de suas vitórias ao longo do caminho. Você não pode passar por isso se sacrificando sem nenhum benefício. Você precisa encontrar pequenas recompensas para dar a si mesmo a cada mês, todas as semanas, todos os dias - até mesmo algo pequeno para reconhecer que você se manteve em um novo comportamento. Talvez um tempo para si mesmo para dar um passeio, relaxar no banho ou ler algo apenas para se divertir. Para marcos maiores, reserve uma massagem ou jante em seu restaurante favorito. E prometa a si mesmo um grande pote de ouro quando chegar ao fim do arco-íris.

Mudar é difícil: Yippee!

Há uma coisa que 99% das pessoas “fracassadas” e “bem-sucedidas” têm em comum - todas elas odeiam fazer as mesmas coisas. A diferença é que as pessoas bem-sucedidas os praticam de qualquer maneira. Mudar é difícil. É por isso que as pessoas não transformam seus maus hábitos e porque tantas pessoas acabam infelizes e pouco saudáveis.

O que me empolga nessa realidade, porém, é que se a mudança fosse fácil e todos estivessem fazendo, seria muito mais

difícil para você e para mim nos destacarmos e nos tornarmos um sucesso extraordinário. Comum é fácil. *Extra*-ordinário é o que o separará da multidão.

Pessoalmente, fico sempre feliz quando algo está difícil. Porque? Porque eu sei que a maioria das pessoas não fará o que for preciso; portanto, será mais fácil para mim entrar na frente do grupo e assumir a liderança. Adoro o que o Dr. Martin Luther King Jr. disse com tanta eloquência: "A medida final de um homem não é onde ele se encontra em momentos de conforto e conveniência, mas onde ele se encontra em momentos de desafio." Quando você prossegue apesar da dificuldade, do tédio e do sofrimento, é quando você ganha seu aprimoramento e ganha passos na competição. Se for difícil, estranho ou entediante, que seja. Apenas faça. E continue fazendo isso, e a magia do Efeito Composto o recompensará generosamente.

Seja paciente

Quando se trata de quebrar velhos hábitos ruins e começar novos, lembre-se de ser paciente consigo mesmo. Se você passou vinte, trinta ou quarenta anos ou mais repetindo os comportamentos que está tentando mudar, deve esperar que levará tempo e esforço antes de ver resultados duradouros. A ciência mostra que padrões de pensamentos e ações repetidos muitas vezes criam o que é chamado de neuroassinatura ou "sulco cerebral", ou uma série de neurônios interconectados que carregam os padrões de pensamento de um hábito específico. A atenção alimenta o hábito. Quando damos nossa atenção a um hábito, ativamos o sulco do cérebro, liberando os pensamentos, desejos e ações relacionadas a esse hábito. Felizmente, nossos cérebros são maleáveis. Se

paramos de dar atenção aos maus hábitos, esses sulcos enfraquecem. Quando formamos novos hábitos, aprofundamos novos grooves a cada repetição, eventualmente superando os anteriores.

Criar novos hábitos (e gravar novos sulcos em seu cérebro) levará tempo. Seja paciente consigo mesmo. Se você cair do vagão, escove-se (não se culpe!) E volte a montar. Sem problemas. Todos nós tropeçamos. Basta ir novamente e tentar outra estratégia; Reforce o seu compromisso e consistência. Ao prosseguir, você receberá grandes recompensas. Falando em recompensas, o próximo capítulo é onde realmente começamos a nos separar do rebanho, onde o efeito multiplicador realmente toma forma. Com todo o esforço disciplinado que você aplicou a partir dos fundamentos dos três primeiros capítulos, é aqui que você é recompensado - muito!

Coloque o efeito composto para trabalhar para você

Passos de ação resumidos

Identifique seus três melhores hábitos - aqueles que sustentam seu objetivo mais importante.

Identifique seus três maus hábitos que o desviam do seu objetivo mais importante.

Identifique três novos hábitos que você precisa desenvolver para se colocar no caminho certo para sua meta mais importante.

Baixe a folha de hábitos: www.TheCompoundEffect.com/free.

Identifique sua motivação central. Descubra o que o anima e o que o mantém ativo para alcançar grandes resultados. Baixe o documento Avaliação dos Valores Essenciais em www.TheCompoundEffect.com/free.

Encontre o seu poder do porquê. Projete seus objetivos concisos, atraentes e inspiradores. Baixe a planilha de metas em www.TheCompoundEffect.com/free.

CAPÍTULO 4

MOMENTUM

Eu gostaria de apresentar a você um grande amigo meu. Este amigo, também próximo de Bill Gates, Steve Jobs, Richard Branson, Michael Jordon, Lance Armstrong, Michael Phelps e todos os outros super-realizadores, terá um impacto em sua vida como nenhum outro. Gostaria de apresentá-lo a Mo, ou "Big Mo", como gosto de chamá-lo. Big Mo é, sem dúvida, uma das forças mais poderosas e enigmáticas de sucesso. Você não pode ver ou sentir Mo, mas sabe quando o consegue. Você não pode contar com Mo aparecendo em todas as ocasiões, mas quando isso acontecer - UAU! Big Mo pode catapultar você para a estratosfera do sucesso. E uma vez que você tem Mo do seu lado, quase não há como alguém te pegar.

Estou animado com este capítulo. Quando você implementar as ideias descritas a seguir, sua recompensa será mil vezes (ou mais) o que você pagou por este livro. Sério, essas ideias são GRANDES!

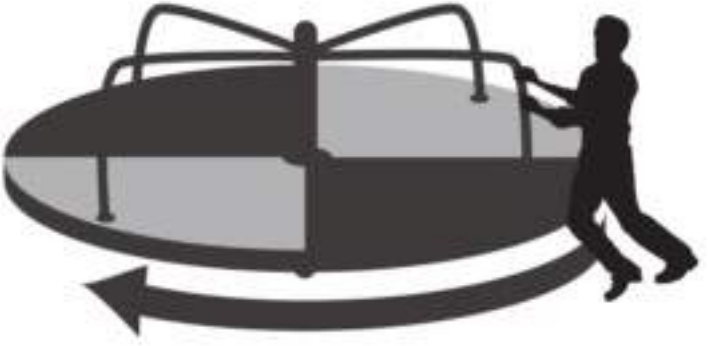
Aproveitando o poder do Big Mo

Se você se lembra da aula de física do ensino médio (lembra, não é?), Você se lembrará da Primeira Lei de Newton, também conhecida como a *Lei da inércia*: Objetos em repouso tendem a permanecer em repouso, a menos que sejam acionados por uma força externa. Objetos em movimento tendem a permanecer em movimento, a menos que algo interrompa seu impulso. Dito de outra forma, as batatas de sofá tendem a permanecer batatas de sofá. Empreendedores - pessoas que entram em um ritmo bem-sucedido continuam se esforçando e acabam alcançando cada vez mais.

Não é fácil ganhar impulso, mas quando o fizer, tome cuidado! Você se lembra de brincar nos carrosséis quando era criança? Um bando de seus amigos se amontoou, pesando a coisa e então cantando enquanto você trabalhava para colocá-la em movimento. Começar foi lento. O primeiro passo foi sempre o mais difícil conseguir que ele saísse da paralisação. Você teve que empurrar e puxar, fazer caretas e gemer e lançar todo o seu corpo no esforço. Um passo, dois passos, três passos - parecia que você não estava chegando a lugar nenhum. Depois de um longo e árduo esforço, finalmente você conseguiu ganhar um pouco de velocidade e correr ao lado dela. Mesmo que você estivesse se movendo (e seus amigos estivessem gritando mais alto), para obter a velocidade que você realmente queria, você tinha que continuar correndo cada vez mais rápido, puxando-o atrás de você enquanto corria com todas as suas forças. Finalmente, sucesso! Você saltou e se juntou a seus amigos na alegria de sentir o vento em seu rosto e ver o mundo exterior se transformar em uma mancha de cores. Depois de um tempo, quando o carrossel começasse a desacelerar, você saltaria e correria ao lado por um minuto para aumentar a velocidade - ou poderia simplesmente dar alguns bons empurrões e voltar a montar. Assim que o carrossel começou a girar a bom ritmo, o ímpeto assumiu o controle, tornando mais fácil mantê-lo funcionando.

Adotar qualquer mudança é da mesma forma. Você começa dando um pequeno passo, uma ação de cada vez. O progresso é lento, mas assim que um hábito recém-formado entra em ação, Big Mo se junta à festa. Seu sucesso e resultados aumentam rapidamente. Veja a Figura 8.

Fig. 8



Leva tempo e energia para obter o Big Mo, mas com ele, o sucesso e os resultados se combinam rapidamente.

A mesma coisa acontece quando um foguete é lançado. O ônibus espacial usa mais combustível durante os primeiros minutos de seu vôo do que no resto de toda a viagem. Porque? Porque tem que se libertar da força da gravidade. Assim que o fizer, pode deslizar em órbita. A parte difícil? Saindo do chão. Seus velhos hábitos e seu antigo condicionamento são como a inércia do carrossel ou do

tração da gravidade. Tudo quer apenas ficar em repouso. Você precisará de muita energia para quebrar sua inércia e iniciar seu novo empreendimento. Mas, depois de obter impulso, será difícil parar - virtualmente imbatível - mesmo que agora você esteja aplicando consideravelmente menos esforço e recebendo melhores resultados.

Você já se perguntou por que as pessoas de sucesso tendem a ter mais sucesso ... os ricos ficam mais ricos ... os felizes ficam mais felizes ... os sortudos têm mais sorte?

Eles têm Mo. Quando chove, transborda.

Mas o momentum funciona em ambos os lados da equação - pode funcionar a seu favor ou contra você. Uma vez que o efeito composto é *sempre* hábitos de trabalho negativos, quando deixados sem controle, podem acumular força e colocá-lo em uma espiral de circunstâncias e consequências "azaradas". Isso é o que nosso amigo Brad do Capítulo 1 experimentou. Ele ganhou trinta e três libras com alguns pequenos hábitos ruins e experimentou um grande estresse no trabalho e no casamento por causa do ímpeto negativo que esses hábitos geraram. A lei da inércia diz que objetos em repouso tendem a permanecer em repouso - esse é o efeito composto funcionando *contra* tu. Quanto mais tempo você passa sentado naquele sofá assistindo *Dois homens e Meio*, mais difícil será para você se levantar e se mexer. Então, vamos começar AGORA MESMO!

Como você faz com que Big Mo lhe faça uma visita? Você constrói para isso. Você entra no ritmo, na "zona", fazendo as coisas que abordamos até agora:

1) Fazer novas escolhas com base em seus objetivos e valores essenciais
2) Colocar essas escolhas em prática por meio de novos comportamentos positivos
3) Repetir essas ações saudáveis por tempo suficiente para estabelecer novos hábitos

4) Construir rotinas e ritmos em suas disciplinas diárias

5) Permanecendo consistente por um período de tempo longo o suficiente Então, BANG! Big Mo chuta sua porta (isso é uma coisa boa)! E você é virtualmente imparável.

Pense no nadador Michael Phelps, que ganhou as lendárias oito medalhas de ouro nos Jogos Olímpicos de 2008 em Pequim. Como ele fez isso? Trabalhando com seu treinador, Bob Bowman, Phelps aprimorou seus talentos ao longo de doze anos. Juntos, eles criaram rotinas e ritmos e desenvolveram uma consistência de desempenho que preparou Phelps para pegar o impulso bem na hora certa - os Jogos Olímpicos. A relação simbiótica de Phelps e Bowman é lendária por seu escopo e ambição - e sua previsibilidade absoluta. Bowman exigia tal consistência quando se tratava de praticar que uma das memórias mais vívidas de Phelps é quando Bowman permitiu que ele terminasse uma sessão de treinamento *15 minutos mais cedo* para que ele pudesse se preparar para um baile do ensino médio! Isso é uma vez em doze anos! Não admira que Phelps fosse tão imbatível na piscina!

Provavelmente, você tem um iPod. Já pensou na evolução que possibilitou que aquele pequeno aparelho acabasse no seu bolso? A Apple já existia muito antes de lançar o iPod. Embora os computadores Mac sempre tenham tido seguidores intensamente leais, eles ainda representam uma pequena fração do mercado geral de PCs. O iPod certamente não foi o primeiro MP3 player lá fora; A Apple chegou atrasada ao jogo. Mas eles tinham algo poderoso a seu favor: a consistência de seus esforços para manter a fidelidade do cliente, um compromisso constante com a alta qualidade, design inovador e facilidade de uso. Eles tornaram o MP3 player simples, legal, fácil de usar e brincar e o promoveram por meio de campanhas publicitárias divertidas e criativas. Funcionou! Acertou um nervo.

Mas o iPod não foi um sucesso da noite para o dia. Em 2001, o ano em que a Apple lançou o iPod, eles passaram de um crescimento de receita de 30% no ano anterior para -33%. O ano seguinte, 2002 também foi um ano de crescimento de receita negativo de -2 por cento. Mas 2003 viu uma mudança para 18% positivos. O crescimento voltou em 2004, até 33 por cento. E em 2005, eles pegaram Mo e BANG! A Apple teve um crescimento de 68% na receita e agora detém mais de 70% da participação no mercado de tocadores de MP3. Como você sabe, Big Mo os ajudou a dominar o mercado de smartphones (com o iPhone) e a distribuição de música digital com o iTunes. Esse impulso também deu a eles um ressurgimento do crescimento em seu mercado original de computadores pessoais. Com o Big Mo do lado deles, não ficaria surpreso se eles se expandissem para outros mercados.

O Google foi um mecanismo de busca pequeno e problemático por um tempo; hoje também possui mais de 60% de seu mercado. YouTube, o espaço de compartilhamento de vídeos criado em fevereiro de 2005, lançado oficialmente em novembro daquele ano. Mas não foi até que eles apresentassem o curta digital "Lazy Sunday", que foi ao ar originalmente no*Saturday Night Live* que as pessoas começaram a ir ao YouTube em grande número para encontrá-lo. Aquele videoclipe do YouTube se tornou viral - teve mais de 5 milhões de visualizações antes que a NBC pedisse para removê-lo. Então, não havia como pegá-los - eles tinham Mo. Hoje, o YouTube possui mais de 60% do mercado de vídeo! O Google alcançou os dois jovens fundadores do You Tube e pagou a eles US $ 1,65 bilhão para comprar seu Mo. Uau!

O que Michael Phelps, Apple, Google e YouTube têm em comum? Eles estavam fazendo as mesmas coisas antes e depois de ganhar impulso. Seus hábitos, disciplinas, rotinas e

consistência foram as chaves que desbloquearam o impulso para cada um. E eles se tornaram *imparável* quando Big Mo apareceu na festa deles.

Potência de rotina

Algumas de nossas melhores intenções falham porque não temos um sistema de execução. No final das contas, suas novas atitudes e comportamentos devem ser incorporados em suas rotinas mensais, semanais e diárias para afetar qualquer mudança real e positiva. Uma rotina é algo que você faz todos os dias sem falhar, de modo que, eventualmente, como escovar os dentes ou colocar o cinto de segurança, você o faz sem pensamento consciente. Semelhante à nossa discussão na seção Hábitos, se você observar qualquer coisa que faça com sucesso, verá que provavelmente desenvolveu uma rotina para isso. Essas rotinas aliviam o estresse da vida, tornando nossas ações automáticas e eficazes. Para atingir novos objetivos e desenvolver novos hábitos, é necessário criar novas rotinas para apoiar seus objetivos.

Quanto maior o desafio, mais rigorosas nossas rotinas precisam ser. Você já se perguntou por que o acampamento militar é tão difícil - onde tarefas relativamente menores, como fazer a cama, engraxar os sapatos ou ficar em posição de sentido, tornam-se extremamente importantes? Construir rotinas para preparar soldados para o combate é a maneira mais eficaz de obter um desempenho eficiente, produtivo e confiável sob intensa pressão. As rotinas aparentemente simplistas construídas e desenvolvidas durante o treinamento básico são tão exatas que adolescentes moles, medrosos e desleixados se transformam em soldados magros, confiantes e voltados para a missão em apenas oito a doze semanas. Suas rotinas são tão bem ensaiadas que esses jovens soldados podem agir instintivamente com precisão em meio ao caos do combate. Tão intenso

O nível de treinamento e prática prepara os soldados para cumprirem seus deveres - mesmo sob ameaça de morte iminente.

Agora, seus dias podem não ser tão perigosos, mas sem as rotinas adequadas embutidas em sua programação, os resultados de sua vida podem ser indisciplinados e desnecessariamente difíceis. Desenvolver uma rotina de disciplinas diárias previsíveis prepara você para ser vitorioso no campo de batalha da vida.

O jogador de golfe Jack Nicklaus era famoso por sua rotina pré-lançamento. Ele era religioso sobre a "dança" que faria antes de cada cena, uma série de passos mentais e físicos de rotina que o deixavam totalmente focado e pronto para a cena. Jack começava atrás da bola e depois selecionava um ou dois pontos intermediários entre a bola e o alvo. Conforme ele caminhava e se aproximava da bola, a primeira coisa que faria era alinhar a face do taco ao alvo intermediário. Ele não colocaria os pés na posição até que sentisse que sua face do taco estava devidamente alinhada. Então ele tomaria sua posição. De lá, ele balançava o taco e olhava para seu alvo, então de volta para seu alvo intermediário e de volta para o taco de golfe, com uma repetição da visão. Então, e só então, ele acertaria a bola.

Durante um dos importantes Majors, um psicólogo cronometrou Nicklaus desde o momento em que ele puxou o taco da sacola até o momento em que acertou a bola, e adivinha? Em cada tacada, do primeiro tee ao décimo oitavo green, o momento da rotina de Jack supostamente *nunca* variou mais do que *1* segundo. Isso é incrível! O mesmo psicólogo mediu Greg Norman durante seu infeliz colapso no Masters de 1996. Vejam só, sua rotina pré-tiro ficava cada vez mais rápida conforme o round avançava. A variação de sua rotina atrofiou seu ritmo e consistência; ele nunca foi capaz de pegar impulso. No momento em que Norman mudou

sua rotina, seu desempenho tornou-se imprevisível e seus resultados erráticos.

Os chutadores de futebol também valorizam suas rotinas de pré-chute, o que lhes permite entrar em sincronia com as milhares de vezes que fizeram a mesma ação. Previsivelmente, sem uma rotina de pré-chute, seu desempenho sob pressão de tempo diminui muito. Os pilotos examinam sua lista de verificação pré-vôo. Mesmo quando um piloto registrou milhares de horas e o avião acabou de chegar com uma avaliação de desempenho "perfeita" de um destino anterior, o piloto passa por uma lista de verificação pré-vôo todas as vezes, sem falhar. Isso não apenas prepara o avião, mas, mais importante, centra o piloto e o prepara para a próxima apresentação.

De todos os empreendedores e empresários com quem trabalhei, vi que, junto com os bons hábitos, cada um desenvolveu rotinas para cumprir as disciplinas diárias necessárias. É a única maneira pela qual qualquer um de nós pode regular nosso comportamento de maneira previsível. Simplesmente não há maneira de contornar isso. Uma rotina diária baseada em bons hábitos e disciplinas separa os mais bem-sucedidos entre nós de todos os demais. Uma rotina é excepcionalmente poderosa.

Para criar rotinas lucrativas e eficazes, você deve primeiro decidir quais comportamentos e hábitos deseja implementar. Reserve um momento para revisar seus objetivos do Capítulo 3, bem como os comportamentos que deseja adicionar e subtrair. Agora é a sua vez de ser Jack Nicklaus e descobrir sua melhor rotina pré-tiro. Seja intencional sobre quais componentes pertencem. Depois de estabelecer, digamos, uma rotina matinal, quero que a considere lançada em concreto até novo aviso. Você levanta. Você faz isso - sem discussão. Se alguém ou algo o interromper, comece do início para ancorar sua base para o desempenho que se segue.

Reserve seus dias

A chave para se tornar uma empresa de classe mundial em seus empreendimentos é construir seu desempenho em torno de rotinas de classe mundial. Pode ser difícil, até mesmo fútil, prever ou controlar o que aparecerá no meio do seu dia de trabalho. Mas você quase sempre pode controlar como seu dia começa e termina. Tenho rotinas para ambos. Compartilharei aspectos de cada um aqui para lhe dar algumas idéias e ajudá-lo a entender melhor o poder e a importância de transformar seus novos comportamentos em rotinas disciplinadas. Começando com meus objetivos em mente, projetei meus comportamentos e rotinas de acordo. Talvez, ao compartilhar o que funciona para mim, você identifique estratégias que gostaria de experimentar ...

Levante e brilhe

Minha rotina matinal é minha preparação pré-dose de Jack Nicklaus; isso me deixa preparado para o dia inteiro. Porque acontece todas as manhãs, está trancado e não tenho que pensar nisso. O alarme do meu iPhone dispara às 5h (confissão: às vezes, 5h30) e eu aperto o botão Soneca. Então eu sei que tenho oito minutos. Por que oito? Não tenho ideia, pergunte a Steve Jobs; ele o programou. Durante esses oito minutos, faço três coisas: primeiro, penso em todas as coisas pelas quais sou grato. Eu sei que preciso sintonizar minha mente com a abundância. O mundo parece, age e responde a você de maneira muito diferente quando você começa o dia com um sentimento e orientação de gratidão por aquilo que você já tem. Em segundo lugar, faço algo que parece um pouco estranho, mas mando lembranças para alguém. A maneira de conseguir amor é dar, e uma coisa que quero mais é amor.

matéria) e, então, envio-lhes amor, imaginando tudo o que desejo e espero para eles. Alguns chamariam isso de bênção ou oração; Eu chamo isso de carta de amor mental. Terceiro, penso em minha meta número 1 e decido quais três coisas farei neste dia para chegar mais perto de alcançá-la. Por exemplo, no momento em que escrevo este livro, meu objetivo número 1 é aprofundar o amor e a intimidade em meu casamento. Todas as manhãs, planejo três coisas que posso fazer para garantir que minha esposa se sinta amada, respeitada e bonita.

Quando me levanto, coloco um bule de café e, enquanto ele está fervendo, faço uma série de alongamentos por cerca de dez minutos - algo que aprendi com o Dr. Oz. Se você levantou pesos a vida inteira como eu, você fica rígido. Percebi que a única maneira de incorporar mais alongamento à minha vida seria tornando isso uma rotina. Eu tinha que descobrir onde na minha agenda eu poderia colocá-lo - e enquanto o café está sendo preparado tão bom quanto qualquer outro.

Depois de me esticar e servir minha xícara, sento-me em minha confortável poltrona reclinável de couro, coloco meu iPhone por trinta minutos (nem mais, nem menos) e leio algo positivo e instrutivo. Quando o alarme toca, pego meu projeto mais importante e trabalho nele por uma hora de esforço totalmente concentrado e sem distrações (observe que ainda não abri o e-mail). Então, todas as manhãs às 7h, eu tenho o que chamo de meu compromisso de calibração, um compromisso recorrente definido em meu calendário, onde eu levo quinze minutos para calibrar meu dia. É aqui que examino minhas três principais metas de um e cinco anos, meus principais objetivos trimestrais e minha principal meta para a semana e o mês. Então, para a parte mais importante do compromisso de calibração, eu reviso (ou defino) meus três principais MVPs (Prioridades Mais Valiosas) para aquele dia, perguntando a mim mesmo: “Se eu fizesse apenas três coisas hoje,

maiores resultados em me aproximar de meus grandes objetivos? ” Então, e só então, abro o e-mail e envio uma enxurrada de tarefas e delegações para fazer com que o resto da minha equipe comece o dia. Então, rapidamente fecho meu e-mail e começo a trabalhar em meus MVPs.

O resto do dia pode assumir um milhão de formas diferentes, mas enquanto eu cumprir minha rotina matinal, a maioria das disciplinas-chave que preciso praticar são atendidas, e estou devidamente aterrado e preparado para um desempenho muito superior nível do que se eu começasse cada dia de forma irregular - ou pior, com um conjunto de maus hábitos.

Bons sonhos

À noite, gosto de “sacar” - algo que aprendi servindo mesas na minha juventude. Antes de podermos ir para casa, tínhamos que sacar, ou seja, devolver todos os nossos recibos, recibos de cartão de crédito e dinheiro. Tudo tinha que se encaixar, ou haveria um grande problema!

É importante sacar o desempenho do seu dia. Comparado com seu plano para o dia, como foi? O que você precisa para transferir para o plano de amanhã? O que mais precisa ser adicionado, com base no que apareceu ao longo do dia? O que não é mais importante e precisa ser riscado? Além disso, gosto de registrar em meu diário todas as novas ideias, ah-has ou percepções que peguei ao longo do dia - é assim que coletei mais de quarenta diários de ideias, percepções e estratégias incríveis. Finalmente, gosto de ler pelo menos dez páginas de um livro inspirador antes de dormir. Sei que a mente continua a processar a última informação consumida antes de dormir, então quero concentrar minha atenção em algo construtivo e útil para fazer progresso com meus objetivos e ambições. É isso. Todo o inferno pode

me solto ao longo do dia, mas como eu controlo os suportes de livros, sei que sempre vou começar e terminar forte.

No Ritmo

De vez em quando, gosto de interromper minhas rotinas. Caso contrário, a vida fica obsoleta e eu estagnado. Um exemplo fácil é malhar com pesos. Quando eu treino da mesma maneira ao mesmo tempo, fazendo os mesmos movimentos repetitivos semana após semana, meu corpo para de mostrar resultados combinados. Eu fico entediado, perco minha paixão, e Mo grande não aparece. É por isso que é importante misturar tudo, desafiar-se de novas maneiras e renovar sua experiência!

No momento, estou trabalhando para adicionar mais aventura à minha vida. Eu defino metas semanais, mensais e anuais para fazer algo que normalmente não faria. Na maioria das vezes, não é nada surpreendente, mas coisas como comer diferentes tipos de alimentos, fazer aulas, visitar um novo destino ou entrar em um clube para conhecer novas pessoas. Essa mudança de ritmo me faz sentir viva, ajuda a recuperar minha paixão e me oferece oportunidades para novas perspectivas.

Observe suas rotinas. Se algo que costumava energizá-lo se tornou o mesmo de sempre ou não está mais gerando resultados poderosos, troque-o.

Entrando no ritmo: Encontrando seu novo ritmo

Depois que suas disciplinas diárias se tornarem uma rotina, você deseja que a sucessão dessas etapas crie um ritmo. Quando suas disciplinas e ações combinam em um regular semanal, mensal,

ritmo trimestral e anual, é como colocar um tapete de boas-vindas na porta da frente para Big Mo.

É como as rodas de uma locomotiva a vapor. Parado, é preciso muito pouco para impedi-lo de se mover para a frente - um bloco de madeira de uma polegada colocado sob a roda dianteira fará o trabalho. É preciso uma quantidade incrível de vapor para fazer os pistões se moverem e causar uma série de conexões que fazem as rodas se moverem. É um processo lento. Mas assim que o trem começa a andar, as rodas entram em um ritmo. Se a pressão permanecer consistente, o trem ganha impulso e cuidado! A 55 milhas por hora, aquele trem pode se chocar contra uma parede de concreto reforçado com aço de cinco pés e seguir em frente. Imaginar seu sucesso como uma locomotiva imparável pode ajudá-lo a ficar entusiasmado para entrar em seu próprio ritmo. Veja a Figura 9.

Fig. 9



Quando suas disciplinas e ações desenvolvem um ritmo, você dá as boas-vindas a Big Mo.

Junto com meus ritmos diários, também planejo com antecedência. Por exemplo, ao olhar novamente para minha meta de aprofundar o amor e a intimidade de meu casamento, projetei uma programação de ritmo semanal, mensal e trimestral. Não parece muito romântico, eu sei. Mas talvez você tenha percebido que, mesmo quando algo é de alta prioridade para você, se não está programado na sua agenda, muitas vezes não acontece, certo? Certamente não com a regularidade que você precisa para entrar em qualquer tipo de ritmo.

É assim que funciona. Toda sexta à noite é "noite de encontro", e Georgia e eu saímos ou fazemos algo especial juntas. Às 18h00, um alarme dispara em ambos os nossos iPhones e, independentemente do que estejamos fazendo, a noite do encontro vai começar! Todo sábado é FD (Family Day) - o que significa NÃO trabalhar. Essencialmente, do pôr do sol na sexta-feira à noite até o amanhecer do domingo é o tempo que devotamos ao casamento e à família. Se você não criar esses limites, um dia terá a tendência de fluir para o próximo. Infelizmente, as pessoas que são postas de lado costumam ser as mais importantes.

Todos os domingos à noite, também às 18 horas, temos nossa RR (Revisão de Relacionamento). Esta é uma prática que aprendi com os especialistas em relacionamento Linda e Richard Eyre durante uma entrevista que fiz com eles para nossa Série de Áudio com SUCESSO de outubro de 2009. Durante esse tempo, discutimos as vitórias e derrotas da semana anterior, bem como os ajustes que precisamos fazer em nosso relacionamento. Começamos a conversa contando um ao outro algumas coisas que apreciamos sobre o outro durante a semana anterior - é útil começar com as coisas boas. Então, usando uma ideia que peguei em minha entrevista com Jack Canfield, perguntamos um ao outro: "Em uma escala de um a dez (dez sendo o melhor), como você avaliaria nosso relacionamento esta semana?" Isso faz com que a discussão de vitórias e perdas fluam - oh, cara! Em seguida, discutimos os ajustes que precisam ser feitos por meio desta pergunta de acompanhamento:

sua experiência é dez? ” Ao final da discussão, ambos nos sentimos ouvidos e validados, e deixamos nossas observações e desejos claros no início da próxima semana. Este é um processo incrível. Eu recomendo fortemente ... se você ousar!

Todos os meses, Georgia e eu também programamos algo único e memorável. Jim Rohn me ensinou que a vida é simplesmente uma coleção de experiências; nosso objetivo deve ser aumentar a frequência e a intensidade das boas experiências. Uma vez por mês, tentamos fazer algo que crie uma experiência que tenha uma intensidade memorável. Pode ser dirigir até as montanhas, fazer uma caminhada aventureira, dirigir até Los Angeles para experimentar um novo restaurante chique, velejar na baía - tanto faz. Algo fora do comum que tem uma experiência intensificada e cria uma memória indelével.

Uma vez por trimestre, planejamos uma viagem de dois a três dias. Gosto de fazer uma revisão trimestral de todos os meus objetivos e padrões de vida, e este é um ótimo momento para fazer uma verificação mais profunda de como as coisas estão indo em nosso relacionamento. Em seguida, temos nossas férias especiais de viagem, além de nossas tradições de feriado e nossa caminhada de ano novo e ritual de definição de metas. Você pode ver que, uma vez que tudo isso esteja programado, você não precisa mais pensar no que precisa fazer. Tudo acontece naturalmente. Criamos um ritmo que nos dá impulso.

Registrando Seu Ritmo

Quero compartilhar com vocês algo que criei para mim mesmo que me ajuda a acompanhar o ritmo de um novo comportamento. Eu o chamo de “Registro de ritmo” e acho que você o achará extremamente útil. Se você quiser beber mais água ou dar mais passos a cada dia ou

FIG.

Weekly Rhythm Register [EXAMPLE]

Behavior/Action	Mon	Tues	Weds	Thurs	Fri	Sat	Sun	Achieved	Goal	Net
3 additional calls	X			X	X			3	**5**	<2>
3 additional presentations		X		X				2	**3**	<1>
30 minutes of cardio		X			X			2	**3**	<1>
Weight-training sessions	X	X		X				3	**3**	☺
Read 10 pages of a good book	X	X		X	X			4	**5**	<1>
Listen to 30 minutes of instructional audio	X	X	X			X		4	**5**	<1>
5 liters of water		X	X	X		X	X	5	**7**	<2>
Eat healthy breakfast	X	X		X		X		4	**7**	<3>
Dedicated time with kids	X			X		X		3	**4**	<1>
Date night with spouse					X			1	**1**	☺
Prayer/meditation time		X	X				X	3	**5**	<2>
Daily journaling	X		X		X	X	X	5	**5**	☺
							TOTAL	**39**	**53**	**<14>**

Commitment is doing the thing you said you were going to do long after the mood you said it in has left you.

Date Range: _____–_____

Reconheça seu cônjuge com mais carinho - seja qual for o comportamento que você decidiu que precisa para atingir seu objetivo - você vai querer rastreá-lo para ter certeza de que está estabelecendo um ritmo. Veja a Figura 10. Você pode baixar uma cópia do documento gratuitamente em www.TheCompoundEffect.com/free.

Os ritmos da vida

Quando as pessoas começam um novo empreendimento, quase sempre exageram. Claro, eu quero que você se sinta animado em estabelecer um ritmo para o sucesso, mas você precisa encontrar um programa que possa de forma absoluta e positiva a longo prazo, sem renegociação. Não quero que você pense nos ritmos que pode fazer nesta semana, mês ou mesmo nos próximos noventa dias; Quero que você pense no que pode fazer pelo resto da vida. O efeito composto - os resultados positivos que você deseja experimentar em sua vida - será o resultado de escolhas (e ações) inteligentes repetidas de forma consistente ao longo do tempo. Você ganha quando dá os passos certos dia após dia. Mas você se prepara para o fracasso ao fazer muito cedo.

Um amigo para o *SUCESSO* A equipe (que permanecerá sem nome para proteger o culpado) decidiu depois de ver uma foto que postei dele no Twitter que ele iria entrar em forma. Esta foi uma grande mudança de estilo de vida para ele. No trabalho, ele fica sentado pelo menos uma dúzia de horas por dia e odeia fazer exercícios. Anteriormente, ele explicou que encontraria maneiras de evitar o uso de certos pratos ou acessar arquivos se isso exigisse que ele se agachasse e se abaixasse para pegá-los - isso é o quanto ele tinha aversão à atividade física. Mesmo assim, ele decidiu entrar em forma. Ele ingressou na academia, contratou um personal trainer e começou a malhar duas horas por dia, cinco dias por semana. “Richard

[vamos chamá-lo] ", eu disse," isso é um erro. Você não será capaz de manter esse compromisso e, eventualmente, deixará de fazê-lo. Você está se preparando para o fracasso. " Ele empurrou de volta, garantindo-me que ele mudou para sempre. Até mesmo seu treinador havia recomendado o empurrão intenso. "Estou comprometido", disse ele. "Eu quero ser capaz de ver meu abdômen."

"Richard, qual é o seu verdadeiro objetivo?" Eu perguntei a ele. Eu sabia que ele não pretendia estar na capa de *Fitness masculino*.

"Eu quero estar em forma; Eu quero ser saudável ", ele me disse. "Por que?" Eu perguntei. "Eu quero vitalidade. Quero ficar aqui o tempo suficiente para ver meus filhos terem filhos ", respondeu ele. Essas eram suas motivações reais e significativas; Richard queria estar nisso por um longo tempo. Isso significava que ele estava contratando não para a temporada de biquínis, mas um compromisso de longo prazo com a boa forma.

"Tudo bem", eu disse. "Você me convenceu. Mas você está exagerando. Você terá dois ou três meses de trabalho e dirá: 'Não tenho duas horas para malhar, então acho que não posso fazer hoje'. Isso vai acontecer com você repetidamente. Treinar cinco dias por semana se transformará em dois ou três e você ficará desanimado. Logo isso vai acabar. Eu sei que você está realmente empolgado agora, então vamos fazer isso: faça suas duas horas por dia, cinco dias por semana, por enquanto [leva muito vapor para fazer as rodas se moverem da inércia], mas não t fazer isso por mais de sessenta ou noventa dias. Então, quero que você reduza para uma hora ou uma hora e quinze. Você ainda pode fazer seus cinco dias por semana, mas eu provavelmente o encorajaria a fazer quatro. Faça isso por mais sessenta a noventa dias. Então, quero que você considere uma hora por dia durante, no mínimo, três dias por semana, quatro se estiver se sentindo mais ágil. Esse é o programa que quero que você trabalhe, porque se você não entrar em algo que possa manter, você não o fará de jeito nenhum. "

Eu realmente tive que lutar para fazer Richard compreender isso porque, naquele momento, ele estava todo entusiasmado. Ele pensou que seria capaz de manter sua nova rotina para o resto da vida. Para alguém que nunca deu certo, começar a se exercitar duas horas por dia, cinco dias por semana, é um beco sem saída infalível. Você precisa criar um programa que possa cumprir por cinquenta anos, não cinco semanas ou cinco meses. Tudo bem se você for forte por um tempo, mas você precisa ver a luz no fim do túnel, onde pode começar a escalar para trás. Você sempre pode encontrar de quarenta e cinco minutos a uma hora algumas vezes por semana, mas encontrar duas horas, cinco dias por semana, para fazer sua rotina funcionar, isso nunca acontecerá. Lembre-se de que a consistência é um componente crítico do sucesso.

O poder da consistência

Mencionei que, se há uma disciplina que me dá uma vantagem competitiva, é a minha capacidade de ser consistente. Nada mata Big Mo mais rápido e com mais certeza do que a falta de consistência. Mesmo pessoas boas, apaixonadas e ambiciosas com boas intenções podem ficar aquém quando se trata de consistência. Mas é uma ferramenta poderosa que você pode usar para lançar o vôo em direção aos seus objetivos.

Pense assim: se você e eu voássemos de Los Angeles a Manhattan, mas você decolasse e pousasse em todos os estados intermediários, enquanto eu voava direto, mesmo que você voasse quinhentas milhas por hora no ar e eu só viajasse a uma velocidade de duzentas milhas por hora, ainda assim eu venceria você por uma grande margem. O tempo e a energia necessários para você parar e começar repetidamente e voltar ao impulso tornam sua viagem pelo menos dez vezes mais longa. Na verdade, muito provavelmente você não conseguiria - você ficaria sem combustível (energia, motivação, crença, vontade) em algum momento. É muito mais fácil e requer um

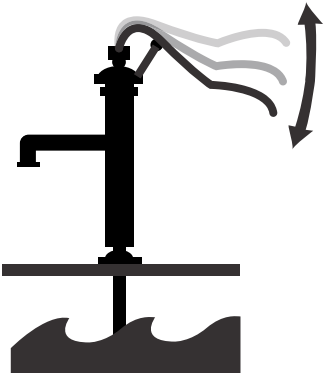
muito menos energia para decolar uma vez e manter uma velocidade regular (mesmo que mais lenta do que a maioria dos outros) ao longo do caminho.

O poço da bomba

Quando você começar a pensar em relaxar suas rotinas e ritmos, considere o enorme custo da inconsistência. Não é a perda da ação única e dos resultados minúsculos que ela cria; é o colapso total e a perda de impulso que todo o seu progresso sofrerá.

Pense em um poço de água bombeado manualmente, que usa um cano para puxar a água do lençol freático vários metros abaixo da superfície. Para levar a água à superfície, você tem que bombear a alavanca do poço para criar a sucção que leva a água acima do solo e para fora da bica. Veja a Figura 11.

Fig. 11



Consistência é a chave para alcançar e manter o ímpeto.

Quando a maioria das pessoas inicia um novo empreendimento, elas agarram a alavanca e começam a bombear com muita força. Assim como Richard estava com seu plano para entrar em forma, eles estão animados e comprometidos ... eles bombeiam e bombeiam e bombeiam, mas depois de alguns minutos (ou algumas semanas), quando eles não veem nenhuma água (resultados), eles desista de bombear a alavanca completamente. Eles não percebem quanto tempo leva para criar o vácuo necessário para sugar a água para dentro do cano e, eventualmente, para fora da bica para o balde. Assim como o carrossel, o foguete ou a máquina a vapor se libertando da inércia, leva tempo, muita energia e consistência para bombear água. A maioria das pessoas desiste, mas os sábios continuam a bombar.

Aqueles que perseverarem e continuarem a apertar a alavanca acabarão recebendo algumas gotas de água. É quando muitas pessoas dizem: "Você deve estar brincando comigo! Todo esse bombeamento, e para quê - algumas gotas miseráveis? Esqueça!" Muitas pessoas levantam as mãos em derrota e desistem, mas os sábios persistem ainda mais.

E é aqui que a mágica acontece: se você continuar a bombear, não demorará muito para obter um fluxo completo e constante de água. Você tem o seu sucesso! Agora que a água está fluindo, você não precisa mais bombear a alavanca com tanta força ou rapidez. Na verdade, torna-se fácil. Tudo que você precisa fazer para manter a pressão estável é apenas bombear a alavanca*consistentemente*. Esse é o efeito composto.

Agora, o que acontece se você soltar a alavanca por muito tempo? A água volta a cair no solo e você está de volta à estaca zero. Se você tentar bombear a alavanca de maneira fácil e constante, não conseguirá água. Mo se foi; a água está no fundo. o

a única maneira de colocá-lo de volta no ar é bombeá-lo com bastante força de novo. É assim que a maioria de nós leva nossas vidas, aos trancos e barrancos. Começamos um novo empreendimento comercial e então saímos de férias. Começamos uma rotina de fazer dez ligações de prospecção por dia, encontrar um pouco de ouro e depois mudar para o neutro. Ficamos entusiasmados com nossa nova rotina de "encontro noturno" com nosso cônjuge, mas em algumas semanas, ele estará de volta ao Netflix e à pipoca de micro-ondas no sofá nas sextas-feiras à noite. Vejo pessoas comprando um novo livro, se inscrevendo em um novo programa ou seminário e enlouquecendo por algumas semanas ou meses. Então eles param e terminam de volta onde começaram. (Soa familiar?)

Perca apenas algumas semanas de qualquer coisa - exercícios na academia, gestos afetuosos em direção ao seu cônjuge ou telefonemas que fazem parte de sua rotina de prospecção - e você não perde apenas os resultados que essas duas semanas teriam produzido. Se isso foi tudo que você perdeu (o que a maioria das pessoas supõe), não haveria muito dano. Mas relaxando mesmo por um curto período de tempo, você matou Mo. Ele está morto. E isso é uma tragédia.

Ganhar a corrida tem tudo a ver com ritmo. Seja a tartaruga. A pessoa que, com tempo suficiente, vencerá praticamente qualquer pessoa em qualquer competição como resultado de hábitos e comportamentos positivos aplicados de forma consistente. Isso vai colocar o mojo em seu impulso. E mantenha-o aí!

Fazer a escolha certa, manter os comportamentos certos, praticar hábitos perfeitos, permanecer consistente e manter o ímpeto é mais fácil falar do que fazer, especialmente no mundo dinâmico, em constante mudança e sempre desafiador que compartilhamos com bilhões de outras pessoas. No próximo capítulo, discutirei as muitas influências que (principalmente sem saber)

pode ajudar ou atrapalhar sua habilidade de ter sucesso. Essas influências são penetrantes, persuasivas e constantes. Aprenda a usá-los ou você pode acabar perdendo por causa deles. Deixa-me mostrar-te como...

Coloque o efeito composto para trabalhar para você

Passos de ação resumidos

Construa suas rotinas de manhã e à noite no final do livro. Projete um cronograma de rotina de classe mundial previsível e à prova de falhas para sua vida.

Liste três áreas da vida nas quais você não é consistente o suficiente. O que essa inconsistência custou a você na vida até agora? Faça uma declaração para permanecer firme em seu novo compromisso com a consistência.

Em seu registro de ritmo, escreva meia dúzia de comportamentos-chave relevantes para seus novos objetivos. Esses devem ser comportamentos com os quais você deseja estabelecer um ritmo e, eventualmente, criar impulso - Big Mo. Baixe o Registro de Ritmo emwww.TheCompoundEffect.com/free.

CAPÍTULO 5

InfluêncIos

Espero que agora você entenda exatamente como suas escolhas são importantes. Mesmo aqueles que parecem insignificantes, quando combinados, podem causar um impacto extremo em sua vida. Também discutimos o fato de que você é 100% responsável por sua vida. Você é o único responsável pelas escolhas que faz e pelas ações que realiza. Dito isso, você também deve perceber que suas escolhas, comportamentos e hábitos são influenciados por forças externas muito poderosas. A maioria de nós não tem consciência do controle sutil que essas forças exercem sobre nossas vidas. Para sustentar sua trajetória positiva em direção a seus objetivos, você precisa entender e governar essas influências para que possam apoiar, em vez de atrapalhar sua jornada em direção ao sucesso. Todos são afetados por três tipos de influências: input (o que você alimenta sua mente), associações (as pessoas com quem você passa o tempo),

I. Entrada: Entrada de Lixo, Saída de Lixo

Se você deseja que seu corpo funcione com desempenho máximo, você precisa estar atento para não consumir os nutrientes da mais alta qualidade e evitar a tentação de junk food. Se você quer que seu cérebro funcione em seu pico, você precisa estar ainda mais vigilante sobre como você o alimenta. Você está enviando resumos de notícias ou sitcoms estonteantes? Você está lendo os tablóides, ou *SUCESSO*? Controlar a entrada tem um impacto direto e mensurável em sua produtividade e resultados.

Controlar o que nosso cérebro consome é especialmente difícil porque muito do que ingerimos é inconsciente. Embora seja verdade que podemos comer sem pensar, é mais fácil prestar atenção ao que colocamos em nosso corpo porque a comida não pula em nossa boca. Precisamos de um nível extra de vigilância para evitar que nosso cérebro absorva informações irrelevantes, contraproducentes ou totalmente destrutivas. É uma batalha sem fim ser seletivo e ficar de guarda contra qualquer informação que possa prejudicar seu potencial criativo.

Seu cérebro não foi projetado para te fazer feliz. Seu cérebro tem apenas um objetivo em mente: sobrevivência. Está sempre atento a sinais de "falta e ataque". Seu cérebro está programado para buscar o negativo - recursos cada vez mais escassos, clima destrutivo, o que quer que esteja querendo prejudicá-lo. Então, quando você liga o rádio a caminho do trabalho e é bombardeado com todos aqueles relatórios sobre roubos, incêndios, ataques, a economia do tanque, seu cérebro acende-se - agora ele vai passar o dia todo mastigando aquele banquete de medo, preocupação, negatividade. Mesma coisa quando você liga o noticiário da noite depois do trabalho. Mais más notícias? Perfeito! Sua mente vai ficar pensando nisso a noite toda.

Deixada por conta própria, sua mente trafegará no negativo, preocupante e amedrontado dia e noite. Não podemos mudar nosso DNA, mas nós*posso* mudar nosso comportamento. Podemos ensinar nossas mentes a enxergar além da "falta e do ataque". Como? Podemos proteger e alimentar nossos filhos, sendo disciplinados e proativos sobre o que

permitir eu



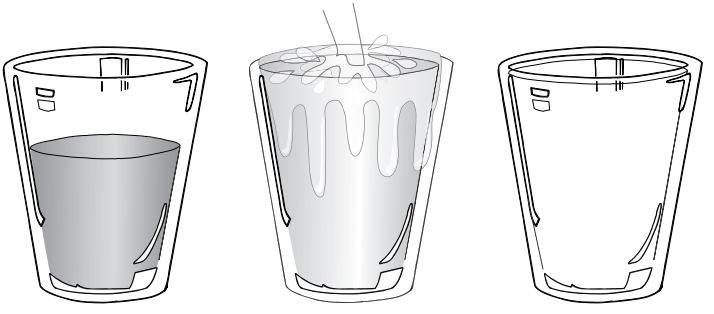
Para identificar a influência que as informações e seu ambiente têm sobre você, preencha a folha de folha de influências de entrada na página 172 ou faça o download em www.TheCompoundEffect.com/free.

Não beba água suja

Você obtém na vida o que você cria. A expectativa impulsiona o processo criativo. O que você espera? Você espera tudo o que está pensando. Seu processo de pensamento, a conversa em sua cabeça, está na base dos resultados que você cria na vida. Então a questão é,*O que você pensa sobre?* O que está influenciando e direcionando seus pensamentos? A resposta: tudo o que você está se permitindo ouvir e ver. Esta é a entrada com a qual você está alimentando seu cérebro. Período. Veja a Figura 12.

Sua mente é como um copo vazio; ele reterá qualquer coisa que você colocar nele. Você publica notícias sensacionais, manchetes obscenas, discursos de talk shows e está despejando água suja em seu copo. Se você tem água escura, sombria e preocupante em seu copo, tudo o que você criar será filtrado por aquela bagunça lamacenta, porque é nisso que você estará pensando. Lixo

Fig. 12



Elimine o negativo (água suja) com ideias positivas, inspiradoras e de apoio (água limpa).

entra, sai lixo. Todo aquele papo de rádio sobre assassinatos, conspiração, mortes, economia e batalhas políticas direciona seu processo de pensamento, que direciona suas expectativas, que direciona sua produção criativa. Isso é uma má notícia. Mas, assim como um copo sujo, se você jogá-lo com água limpa e clara embaixo da torneira por tempo suficiente, acabará com um copo de água pura e limpa. O que é essa água limpa? Contribuições e ideias positivas, inspiradoras e de apoio. Histórias de aspirações, pessoas que, apesar dos desafios, estão superando obstáculos e conquistando grandes coisas. Estratégias de sucesso, prosperidade, saúde, amor e alegria. Idéias para criar mais abundância, para crescer, expandir e se tornar mais. Exemplos e histórias do que é bom, certo e possível no mundo. É por isso que trabalhamos tanto em *SUCESSO* revista. Queremos fornecer a você esses exemplos, essas histórias e as principais dicas que você pode usar para melhorar seu

visão do mundo, de você mesmo e dos resultados que você cria. É também por isso que leio algo inspirador e instrutivo por trinta minutos pela manhã e à noite, e tenho CDs de desenvolvimento pessoal tocando em meu carro. Estou liberando meu copo e alimentando minha mente. Isso me dá uma vantagem sobre o cara que se levanta e lê o jornal a primeira coisa, ouve notícias de rádio em seu trajeto de ida e volta para o trabalho e assiste ao noticiário da noite antes de ir para a cama? Pode apostar que sim! E pode para você também.

Etapa 1: ficar de guarda

A menos que você decida se esconder em uma caverna ou em uma ilha deserta, você vai colocar água suja no seu copo. Vai estar nos outdoors, na CNN enquanto você está caminhando pelo aeroporto, nas manchetes dos tablóides barulhentos no caixa quando você está comprando mantimentos, etc. Até mesmo seus amigos, familiares e suas próprias fitas mentais negativas podem se sujar água em seu copo.

Mas isso não significa que você não possa tomar medidas para limitar sua exposição a toda essa sujeira. Talvez você não possa evitar os tablóides empilhados na caixa registradora, mas pode cancelar suas assinaturas. Você pode se recusar a ouvir o rádio durante o trabalho e, em vez disso, colocar um CD instrutivo e inspirador. Você pode desligar o noticiário da noite e falar com seus entes queridos. Você pode comprar um DVR e gravar apenas os programas que você acha que são realmente educacionais e de afirmação da vida - e acelerar os comerciais com o objetivo de fazer você se sentir inadequado ou carente, a menos que compre mais porcaria.

Eu realmente não cresci com a TV; Eu lembro de assistir *Ouro sólido* e *O time A* (lembra deles?), mas a televisão não era um

grande parte de nossa vida familiar. De alguma forma, consegui prosperar sem ele, e isso me deu uma perspectiva mais clara quando assisto a um programa ocasional agora. Claro, vou rir junto com a sitcom, mas depois, sinto o mesmo como se eu comesse fast food - inchado e desnutrido. E não consigo entender como os comerciais atacam nossa psicologia, nossos medos, dores, necessidades e fraquezas. Se eu caminhar pela vida pensando que não sou o suficiente do jeito que sou - que preciso comprar isso, aquilo e outras coisas para ficar bem - como posso esperar criar resultados surpreendentes?

Estima-se que os americanos (com 12 anos ou mais) passem 1.704 horas assistindo TV por ano. Isso dá em média 4,7 HORAS por dia. Estamos gastando quase 30% de nossas horas de vigília assistindo à TV. Quase trinta e três horas por semana - mais de um dia inteiro por semana! É o equivalente a assistir TV por dois meses inteiros em cada doze! UAU! E as pessoas se perguntam por que não conseguem progredir na vida?

Coloque-se em uma dieta de mídia

A mídia prospera em nos fazer reféns. Já ficou preso na rodovia com o tráfego paralisado por quilômetros, fazendo você se atrasar, se perguntando o que diabos está segurando tudo? Com certeza, quando você finalmente chega perto, você vê que nada físico está bloqueando o fluxo de carros; o naufrágio claramente aconteceu há um tempo e, desde então, foi movido para o lado da rodovia. O engatinhamento de 3 mph foi causado por pessoas rastejando! Agora você está realmente irritado. Mas o que acontece quando *sua* o carro passa pelos destroços? Você desacelera, tira os olhos da estrada à sua frente e estica o pescoço!

Por que pessoas boas e decentes querem ver algo trágico e grotesco? É nossa herança genética, remontando ao nosso senso pré-histórico de autopreservação. Não podemos ajudar a nós mesmos. Mesmo que sejamos adeptos a evitar a negatividade e nos treinamos para ser implacavelmente positivos, quando se trata de sensacionalismo, nossa natureza básica não consegue resistir. Os mestres da mídia entendem isso. Eles conhecem sua natureza, em muitos aspectos melhor do que você. A mídia sempre usou manchetes chocantes e sensacionalistas para chamar a atenção. Mas hoje, em vez de três redes de notícias de TV e rádio, existem centenas, funcionando 24 horas por dia, 7 dias por semana. Em vez de alguns jornais, existem intermináveis portais que chegam de nossos computadores a nossos telefones. A competição por sua atenção nunca foi tão sangrenta, e os jóqueis da mídia continuamente aumentam o valor do choque. Eles encontram uma dúzia ou mais das coisas mais hediondas, escandalosas, criminosas, assassinas, sombrias e horríveis que acontecem no mundo a cada dia, e as exibem em nossos jornais, canais de notícias e na Web continuamente. Enquanto isso, durante o mesmo período de vinte e quatro horas, milhões de coisas maravilhosas, lindas e incríveis aconteceram. No entanto, ouvimos muito pouco sobre eles. Por estarmos programados para buscar o negativo, criamos a demanda por mais e mais. Como as notícias positivas poderiam ter a esperança de competir com essas classificações ou verbas publicitárias? No entanto, ouvimos muito pouco sobre eles. Por estarmos programados para buscar o negativo, criamos a demanda por mais e mais. Como as notícias positivas poderiam ter a esperança de competir com essas classificações ou verbas publicitárias? No entanto, ouvimos muito pouco sobre eles. Por estarmos programados para buscar o negativo, criamos a demanda por mais e mais. Como as notícias positivas poderiam ter a esperança de competir com essas classificações ou verbas publicitárias?

Vamos voltar para nossa rodovia. Em vez de um naufrágio ao lado da estrada, e se houvesse o pôr do sol mais deslumbrante e milagroso que você já viu? O que aconteceria com o tráfego então? Já vi isso muitas vezes. Ele passa zunindo em alta velocidade.

O grande perigo da mídia é que ela nos dá uma visão muito pervertida do mundo. Porque o foco e a repetição da mensagem estão no negativo, é isso que nossas mentes

comece a acreditar. Essa visão distorcida e limitada do que não está funcionando tem uma forte influência em seu potencial criativo. Pode ser paralisante.

Meu filtro de lixo eletrônico pessoal

Vou compartilhar o que faço para proteger minha mente. Mas te aviso, tenho uma dieta mental rigorosa. Você vai querer se ajustar às suas próprias preferências, mas este sistema funcionou perfeitamente para mim.

Como você pode imaginar, eu não assisto ou ouço *algum* notícias e não leio jornais ou revistas de notícias. Noventa e nove por cento de todas as notícias não têm relação com minha vida pessoal ou meus objetivos, sonhos e ambições pessoais, de qualquer maneira. Eu configurei alguns feeds RSS identificando as notícias e atualizações do setor que*Faz* pertencem aos meus interesses e objetivos diretos. As notícias que são úteis para mim são retiradas da briga para que eu não tenha que jogar lama no meu copo d'água. Enquanto a maioria das pessoas vagueia por horas de lixo irrelevante que atrapalha seu pensamento e esmaga seu espírito, eu obtenho as informações mais produtivas de que preciso, quando preciso, em menos de quinze minutos por dia.

Etapa 2: Inscreva-se no Drive-Time U

Não é suficiente eliminar a entrada negativa. Para se mover em uma direção positiva, você deve eliminar o que é ruim e preencher o que é bom. Meu carro não se move sem duas coisas: gasolina e uma biblioteca sempre presente de CDs instrutivos que ouço enquanto dirijo. O americano médio dirige cerca de 12 mil milhas por ano. Isso são trezentas horas de potencial de lavagem bem aqui! Brian Tracy me ensinou o conceito de transformar meu carro em um celular

Sala de aula. Ele me explicou que, ao ouvir CDs de instrução enquanto dirijo, adquiro conhecimento equivalente a dois semestres de um diploma universitário avançado - todos os anos. Pense nisso; usando o tempo que você está perdendo ouvindo o rádio do drive-time, você poderia obter o equivalente a um doutorado. em liderança, sucesso de vendas, construção de riqueza, excelência de relacionamento - ou qualquer curso que você escolher. Este compromisso, em combinação com sua rotina de leitura, separa você do rebanho da média - um CD, DVD ou livro por vez.

II. Associações: quem está influenciando você?

Pássaros da mesma pena voam juntos. As pessoas com as quais você se associa habitualmente são chamadas de "grupo de referência". De acordo com uma pesquisa do psicólogo social Dr. David McClelland, de Harvard, seu “grupo de referência” determina até 95% do seu sucesso ou fracasso na vida.

Com quem você passa mais tempo? Quem são as pessoas que você mais admira? Esses dois grupos de pessoas são exatamente iguais? Se não, porque não? Jim Rohn ensinou que nos tornamos a média combinada das cinco pessoas com quem mais convivemos. Rohn diria que poderíamos avaliar a qualidade de nossa saúde, atitude e renda olhando para as pessoas ao nosso redor. As pessoas com quem passamos nosso tempo determinam quais conversas dominam nossa atenção e a quais atitudes e opiniões somos regularmente expostos. Eventualmente, começamos a comer o que comem, a falar como falam, a ler o que lêem, a pensar como pensam, a ver o que vêem, a tratar as pessoas como as tratam, até a vestir-nos como se vestem. O engraçado é que, na maioria das vezes, nós

desconhecem completamente as semelhanças entre nós e nosso círculo de cinco.

Como não estamos cientes? Porque suas associações não o empurram em uma direção; eles cutucam você levemente com o tempo. A influência deles é tão sutil que é como estar em um tubo interno no oceano, sentindo como se estivesse flutuando no mesmo lugar, até que você olha para cima e percebe que a corrente suave o empurrou por oitocentos metros costa abaixo.

Pense nos seus amigos que pedem aperitivos gordurosos ou um coquetel antes do jantar, e essa é a rotina deles. Divirta-se com eles o suficiente e você se pegará pegando nachos de queijo e cascas de batata e juntando-se a eles para uma cerveja ou taça de vinho a mais, acompanhando o ritmo deles. Enquanto isso, seus outros amigos pedem comida saudável e falam sobre os livros inspiradores que estão lendo e suas ambições nos negócios, e você começa a assimilar seus comportamentos e hábitos. Você lê e fala sobre o que eles falam, vê os filmes que os animam e vai aos lugares que eles recomendam. A influência que seus amigos exercem sobre você é sutil e pode ser positiva ou negativa; de qualquer forma, o impacto é incrivelmente poderoso. Atenção! Você não pode sair com pessoas negativas e esperar viver uma vida positiva.

E daí *é* a renda média combinada, saúde ou atitudes das cinco pessoas com quem você passa a maior parte do tempo? A resposta te assusta? Nesse caso, a melhor maneira de aumentar seu potencial para quaisquer características que você deseja é passar a maior parte do tempo com pessoas que já as possuem. Você verá então o poder de influência trabalhar a seu favor, em vez de contra você. Os comportamentos e atitudes que os ajudaram a obter o sucesso

que você admira começará a fazer parte de sua rotina diária. Fique com eles por tempo suficiente e provavelmente terá resultados de sucesso semelhantes em sua vida.

Se você ainda não fez isso, anote os nomes das cinco pessoas com quem você anda mais. Anote também suas principais características, positivas e negativas. Não importa quem eles são. Pode ser seu cônjuge, seu irmão, seu vizinho ou seu assistente. Agora, calcule a média deles. Qual é a sua saúde média e saldo bancário? Qual é a média de relacionamento deles? Ao olhar para os resultados, pergunte-se: "Esta lista é adequada para mim? É para onde eu quero ir? "

É hora de reavaliar e priorizar as pessoas com quem você passa o tempo. Esses relacionamentos podem nutri-lo, deixá-lo morrer de fome ou mantê-lo preso. Agora que você começou a considerar cuidadosamente com quem passa seu tempo, vamos um pouco mais fundo. Como Jim Rohn me ensinou, é importante mudar suas associações em três categorias:
dissociar associações e associações expandidas.



Para avaliar suas associações atuais, preencha a folha do avaliador de associação na página 173 ou faça o download em www.TheCompoundEffect.com/free.

Dissociações

Você se protege das influências às quais seus filhos são expostos e das pessoas com quem eles andam. Você está ciente da influência que essas pessoas podem ter sobre seus filhos e das escolhas que podem fazer como resultado. Eu acredito que este mesmo princípio deve se aplicar a você! Você já sabe disso: existem algumas pessoas de quem você precisa se separar. Completamente. Esse

pode não ser um passo fácil de dar, mas é essencial. Você tem que fazer a difícil escolha de não permitir que certas influências negativas o afetem mais. Determine a qualidade de vida que você deseja ter e, a seguir, cerque-se das pessoas que representam e apóiam essa visão.

Estou constantemente eliminando da minha vida as pessoas que se recusam a crescer e viver positivamente. Crescer e mudar suas associações é um processo que dura a vida toda. Algumas pessoas podem dizer que sou muito rigoroso a respeito disso, mas gostaria de ser mais rigoroso. Eu tinha um relacionamento comercial com alguém de quem realmente gostava, mas quando a economia ficou difícil, a maior parte de sua conversa se concentrou em como as coisas estavam horríveis, o quanto sua empresa estava sentindo o golpe e como era difícil lá fora. Eu disse: "Cara, você tem que parar de trabalhar na sua apresentação sobre como a vida é ruim. Posso ouvir você coletando todos os pontos de dados para reforçar suas crenças. " Ele insistia em ver tudo como mais sombrio e sem esperança do que era, e decidi que não devíamos fazer negócios juntos.

Quando você tomar a difícil decisão de colocar limites entre você e as pessoas que o arrastam para baixo, perceba que eles lutarão contra você - especialmente aqueles mais próximos de você. Sua decisão de viver uma vida mais positiva e orientada para objetivos será um espelho para suas próprias escolhas erradas. Você os deixará desconfortáveis e eles tentarão puxá-lo de volta ao nível deles. A resistência deles não significa que eles não o amem ou queiram o melhor para você - na verdade, não tem nada a ver com você. É sobre seu medo e sua culpa por suas próprias escolhas erradas e falta de disciplina. Apenas saiba que se separar não será fácil.

Associações Limitadas

Existem algumas pessoas com quem você pode passar três horas, mas não três dias. Outros com os quais você pode passar três minutos, mas não três horas. Lembre-se sempre de que a influência das associações é poderosa e sutil. A pessoa com quem você está caminhando pode determinar se você diminui ou acelera o passo, literal e figurativamente. Da mesma forma, você não pode deixar de ser tocado pelas atitudes, ações e comportamentos dominantes das pessoas com quem passa o tempo.

Decida quanto você pode "se dar ao luxo" de ser influenciado, com base em como essas pessoas se representam. Isso é difícil, eu sei. Tive de fazer isso várias vezes, até mesmo com parentes próximos. Não permitirei, entretanto, que as ações ou atitudes de outra pessoa tenham uma influência negativa sobre mim.

Eu tenho um vizinho que é um amigo de três minutos. Por três minutos, tivemos um ótimo bate-papo, mas não nos entrosaríamos por três horas. Eu posso sair com um velho amigo do colégio por três horas, mas ele não é um cara de três dias. E, então, há algumas pessoas com quem posso ficar por alguns dias, mas não sairia de férias prolongadas. Observe seus relacionamentos e certifique-se de não passar três horas com uma pessoa de três minutos.

Associações Expandidas

Acabamos de falar sobre eliminar os influenciadores negativos. Enquanto você faz isso, você também vai querer*alcançar* Fora. Identifique pessoas que tenham qualidades positivas nas áreas da vida nas quais você deseja melhorar - pessoas com o sucesso financeiro e comercial que você deseja, as habilidades parentais que deseja, os relacionamentos que você

anseia, o estilo de vida que você ama. E então passe mais tempo com eles. Junte-se a organizações e empresas e clubes de saúde onde essas pessoas se reúnem e fazem amigos. À frente, você verá como eu costumava dirigir até uma cidade diferente para passar um tempo de qualidade - com resultados fortuitos.

Eu elogio Jim Rohn ao longo deste livro porque, além de meu pai, Jim continua sendo meu principal mentor e influenciador. Meu relacionamento com Jim exemplifica perfeitamente uma associação expandida. Embora eu pudesse compartilhar algumas refeições privadas e passar um pouco de tempo com ele durante nossas entrevistas e nos bastidores antes dos eventos, a maior parte do meu tempo com Jim era gasto ouvindo-o em meu carro ou lendo suas palavras na minha sala de estar. Passei mais de mil horas recebendo instruções diretas de Jim, e 99% disso foi por meio de livros e programas de áudio. O que é empolgante nisso é que não importa onde você esteja na sua vida - talvez ocupado em casa com crianças pequenas ou cuidando de pais idosos, trabalhando longas horas com pessoas com quem você tem pouco em comum ou morando em um país longe de prédio de escritórios - você também, pode ter quase qualquer mentor que você quiser, se ele reuniu seus melhores pensamentos, histórias e ideias em livros, CDs, DVDs e podcasts. Você tem uma recompensa ilimitada para sacar. Tire vantagem disso.

Se você deseja ter um relacionamento melhor, mais profundo e mais significativo, pergunte-se: "Quem tem o tipo de relacionamento que eu desejo? Como posso passar (mais) tempo com essa pessoa? Quem posso encontrar que pode me influenciar positivamente? " Deixe o brilho deles passar para você. Faça amizade com a pessoa que você acha que é a maior, mais malvada e mais bem-sucedida pessoa em sua área. O que eles lêem? Onde eles vão almoçar? Quão

essa associação pode influenciar você? Você pode construir essas associações expandidas juntando-se a grupos de rede, Toastmasters e organizações semelhantes. Encontre as organizações de caridade, sinfonias, clubes de campo, onde as pessoas que você deseja imitar se reúnem.

Encontre um parceiro de desempenho máximo

Outra maneira de aumentar sua exposição a associações expandidas é formar uma equipe com um parceiro de alto desempenho, alguém tão comprometido com o estudo e o crescimento pessoal quanto você. Essa pessoa deve ser alguém em quem você confie, alguém ousado o suficiente para dizer o que realmente pensa sobre você, suas atitudes e desempenho. Pode ser que essa pessoa seja um amigo de longa data, mas pode ser alguém que não o conhece bem. O objetivo é obter (e dar) uma perspectiva externa imparcial e honesta.

Meu atual "parceiro de responsabilidade" é meu bom amigo Landon Taylor. Como mencionei antes, temos uma ligação de trinta minutos todas as sextas-feiras para discutir nossas vitórias, derrotas, correções semanais, "ahhas" e onde estamos em nossos planos de crescimento. A antecipação da ligação e o fato de saber que devo prestar contas a Landon me mantém ainda mais comprometido ao longo da semana.

Eu registro as perdas de Landon ou qualquer feedback de que ele precise e me certifico de perguntar a ele sobre isso na próxima semana. Ele faz o mesmo por mim. Dessa forma, responsabilizamos uns aos outros. Ele pode dizer: "Ok, você estragou tudo aqui na semana passada e admitiu isso e se comprometeu a mudar. O que você fez sobre isso esta semana? " Vida é vida. Somos ambos executivos ocupados, mas é incrível para mim que acabemos fazendo isso todas as semanas sem falhar. Não é fácil. Às vezes estarei voando no meu dia e

pense: “Oh, que merda! Eu tenho que fazer isso." Mas, muitas vezes, no meio da chamada, penso: “Estou tão feliz por estarmos tendo essa conversa!” Mesmo me preparando para isso e pensando nas minhas grandes vitórias e derrotas da semana, aprendo sobre mim mesmo. Esta semana eu disse a Landon: “Sabe, estou no meio de tantas coisas. Estou escrevendo meu livro. Estou tendo muitas realizações e tantos ah-tem, mas nada que seja realmente atraente. ” Ele disse: "Que esta seja a última semana em que você não venha até a mesa com um ah-ha." Gole. “Não me engane”, disse ele. Ponto tomado. Na verdade, eu estava me enganando ao não identificar uma coisa memorável o suficiente para compartilhar.

Eu tenho um sério desafio para você se você estiver pronto para isso. Quer um feedback real? Encontre pessoas que se importam o suficiente com você para serem brutalmente honestas com você. Faça-lhes as seguintes perguntas: “Como posso aparecer para você? Quais você acha que são meus pontos fortes? Em que áreas você acha que posso melhorar? Onde você acha que eu me saboto? O que posso parar de fazer e que mais me beneficiaria? Qual é a única coisa que devo começar a fazer? ”

Investir em mentoria

Paul J. Meyer é outro homem que serviu como mentor para mim. Paul faleceu em 2009 aos oitenta e um anos. Sempre que pensava que estava realmente fazendo coisas, realmente jogando em alto nível, contornava Paul - ele era minha verificação da realidade. O que ele fez antes do almoço foi incompreensível para mim. Passei muito tempo com ele; Paul comprou uma de minhas empresas e então fiz uma reviravolta para uma de suas empresas. Ele era um espírito muito poderoso em minha vida.

Depois de passar algumas horas com Paul, ouvindo sobre todos os seus planos, empreendimentos e atividades, minha cabeça girava. Apenas tentar entender tudo o que ele estava acontecendo me deixava exausta. Depois de um tempo com Paul, eu gostaria de tirar uma soneca! Mas minha associação com ele melhorou meu jogo. Seu ritmo de caminhada era o meu ritmo de corrida. Isso expandiu minhas ideias sobre o quão grande eu poderia jogar e quão ambicioso eu poderia ser. Você tem que contornar pessoas assim!

Você nunca é bom demais para um mentor. Durante minha entrevista com Harvey Mackay, ele me disse: "Tive vinte treinadores, se você pode acreditar. Tenho um instrutor de fala, um instrutor de redação, um instrutor de humor, um instrutor de idiomas e assim por diante. " Sempre achei interessante que as pessoas mais bem-sucedidas, os realmente de alto desempenho, sejam aquelas dispostas a contratar e pagar pelos melhores treinadores e treinadores que existem. Vale a pena investir em seu desempenho aprimorado.

Encontrar e envolver um mentor também não precisa ser um processo misterioso ou intimidante. Quando me sentei com Ken Blanchard, ele explicou a simplicidade de envolver um mentor (*SUCESSO*, Janeiro de 2010): "A primeira coisa que você quer lembrar com um mentor é que não precisa tomar muito do seu tempo. O melhor conselho que já recebi é em clipes curtos, almoçando ou tomando café da manhã com alguém, apenas dizendo a eles no que estou trabalhando e pedindo seus conselhos e tudo. Você ficará surpreso ao ver como os empresários de sucesso estão dispostos a ser mentores das pessoas quando isso não está levando muito tempo. " John Wooden reforça o ponto de que outros desejam ser mentores (*SUCESSO*, Setembro
2008): "O mentoreamento é o seu verdadeiro legado. É a maior herança que você pode dar aos outros. E isso nunca deve acabar. É por isso que você se levanta todos os dias. Para ensinar e ser ensinado. " Ele passou a explicar

que a orientação também é uma via de mão dupla. “Um indivíduo precisa estar aberto para ser orientado. É nossa responsabilidade estar dispostos a permitir que nossas vidas e nossas mentes sejam tocadas, moldadas e fortalecidas pelas pessoas que nos cercam. ”

Desenvolva Seu Próprio Conselho Pessoal de Consultores

Como parte do meu plano para ser mais sábio, mais estratégico e operar com mais eficácia, bem como expandir o tempo e a interação que tenho com líderes nobres, venho desenvolvendo um quadro de conselheiros em minha vida pessoal.

Eu selecionei uma dúzia de pessoas por causa de suas áreas de especialização, capacidade de pensamento criativo e / ou meu grande respeito por quem elas são. Uma vez por semana, estendo a mão para alguns deles e solicito ideias, examino os pensamentos deles e peço feedback e sugestões. Tendo iniciado este processo, posso dizer que os benefícios que já recebi foram profundos - muito mais do que eu esperava! É surpreendente como as pessoas geniais estão dispostas a compartilhar quando você mostra interesse sincero.

Quem deve fazer parte do seu quadro de conselheiros pessoais? Procure pessoas positivas que alcançaram o sucesso que você deseja criar em sua própria vida. Lembre-se do ditado: “Nunca peça conselhos a alguém com quem você não gostaria de trocar de lugar.”

III. Ambiente: Mudar sua visão muda sua perspectiva

Quando eu estava no mercado imobiliário, trabalhando na East Bay de San Francisco, vivi e trabalhei dentro de um grupo demográfico muito limitado.

Eu vi o mesmo tipo de pessoa operando no mesmo nível repetidamente. Eu sabia que precisava encontrar um círculo elevado de associações para ir aonde queria.

Comecei a dirigir pela baía até um dos lugares mais ricos e bonitos do planeta, Tiburon, no condado de Marin, ao norte de São Francisco. Se você já esteve em Mônaco, Tiburon é assim, mas muito mais peculiar. É um local espetacular. Eu iria a um restaurante de frutos do mar delicioso, Sam's on the Wharf. A comida era ótima, mas o mais importante, o restaurante era popular entre os residentes mais abastados da área.

Além de ir até a casa de Sam para expandir minhas associações, também me sentava no cais e olhava para a encosta. Fiquei hipnotizado pelas casas multimilionárias que pendiam dos penhascos. Um em particular sempre chamou minha atenção - uma casa azul de quatro andares com um elevador e um pára-raios de baleia no topo. *Qual seria a casa perfeita?* Eu costumava me perguntar o tempo todo. *Se alguém pudesse me dar um deles, qual eu escolheria?* A resposta era sempre a mesma - este lindo azul. Estava no local perfeito com uma vista brilhante, o melhor do grupo.

No caminho para casa depois do brunch de uma manhã, vi uma placa de inauguração e achei que seria divertido dar uma olhada. Uma placa levou a outra enquanto eu os seguia subindo em zigue-zague as falésias ao longo das ruas estreitas. Finalmente cheguei ao topo da colina e encontrei a casa anunciada. Quando entrei e caminhei até uma janela saliente espetacular, o mundo se abriu na minha frente - a ponta da península de Tiburon, a Angel Island do outro lado da baía, Berkeley e East Bay, a Bay Bridge e todo o horizonte de São Francisco sobre para a ponte Golden Gate em uma extensão de 300 graus. Saí para a varanda e olhei em volta. De repente, percebi que esta era a mesma casa que eu tinha estado

olhando por anos! Essa era a casa azul! Assinei o contrato na hora. Minha casa de sonho agora era minha!

Não posso dizer que conheci alguém no Sam's que mudou minha vida. No entanto, aquele ambiente teve um efeito poderoso sobre mim. Ver aquelas casas nos penhascos alimentou minha ambição e expandiu meus sonhos. Acabei trabalhando mais do que jamais pensei ser possível para tornar esses sonhos realidade - e eles conseguiram!

O sonho em seu coração pode ser maior do que o ambiente em que você se encontra. Às vezes, você tem que sair desse ambiente para ver esse sonho realizado. É como plantar uma muda de carvalho em um vaso. Uma vez que se torna rootbound, seu crescimento é limitado. Precisa de um grande espaço para se tornar um carvalho poderoso. Você também.

Quando falo sobre seu ambiente, não estou me referindo apenas a onde você mora. Estou me referindo ao que quer que esteja ao seu redor. Criar um ambiente positivo para apoiar o seu sucesso significa limpar toda a desordem de sua vida. Não apenas a desordem física que torna difícil para você trabalhar de forma produtiva e eficiente (embora isso também seja importante!), Mas também a desordem psíquica de tudo ao seu redor que não está funcionando, o que está quebrado, o que faz você se encolher. Cada coisa incompleta em sua vida exerce uma força drenante sobre você, sugando a energia da realização e do sucesso de você com tanta certeza quanto um vampiro roubando seu sangue. Cada promessa, compromisso e acordo incompletos esgota sua força porque bloqueia seu ímpeto e inibe sua capacidade de seguir em frente. Tarefas incompletas continuam chamando você de volta ao passado para cuidar delas. Portanto, pense no que você pode concluir hoje.

Além disso, quando você está criando um ambiente para apoiar seus objetivos, lembre-se de que você obtém na vida o que você *tolerar*.

Isso é verdade em todas as áreas de sua vida - principalmente em seus relacionamentos com familiares, amigos e colegas. O que você decidiu tolerar também se reflete nas situações e circunstâncias de sua vida agora. Dito de outra forma, *você obterá na vida o que aceita e espera ser digno.*

Se você tolerar o desrespeito, será desrespeitado. Se você tolerar que as pessoas cheguem atrasadas e te façam esperar, as pessoas vão chegar atrasadas para você. Se você tolera ser mal pago e sobrecarregado, isso continuará para você. Se você tolerar que seu corpo esteja acima do peso, cansado e perpetuamente doente, isso acontecerá.

É incrível como a vida se organiza em torno dos padrões que você define para si mesmo. Algumas pessoas pensam que são vítimas do comportamento de outras pessoas, mas na verdade, temos controle sobre como as pessoas nos tratam. Proteja seu espaço emocional, mental e físico para que possa viver em paz, em vez de no caos e estresse que o mundo irá lançar sobre você.

Se você deseja promover uma rotina disciplinada de ritmos e consistência para que Big Mo não apenas faça uma visita à sua casa, mas também se mude para lá, você deve ter certeza de que seu ambiente é acolhedor e apóia seu tornar-se, fazer e se apresentar em níveis de classe mundial.

Enquanto estamos no tópico de classe mundial, no próximo capítulo, quero ajudá-lo a pegar tudo o que você aprendeu até agora e dar-lhe o segredo para acelerar seus resultados agora. Obter melhores resultados com apenas um pouco mais de esforço pode parecer um pouco como trapacear ... como uma vantagem injusta. Mas quem disse que a vida era justa?

CAPÍTULO 6

Aceleração

Quando eu morava em La Jolla, Califórnia, para fazer exercícios e um teste de força de vontade, eu costumava andar de bicicleta três quilômetros direto até o Monte Soledad. Existem muito poucas coisas que você pode fazer voluntariamente que causam mais dor e sofrimento do que subir uma montanha íngreme sem parar de bicicleta. Chega um ponto em que você "bate na parede" e fica cara a cara com seu verdadeiro caráter interior. De repente, todas as projeções e ideias que você tinha sobre você são arrancadas e você fica com a verdade nua e crua. Sua mente começa a inventar todos os tipos de álibis convenientes sobre por que não há problema em parar. É então que você se depara com uma das maiores questões da vida: você supera a dor e continua ou vai quebrar como uma noz e desistir?

Lance Armstrong era o *SUCESSO* recurso de capa em junho 2009. Lembro-me de assistir Lance durante sua primeira vitória no Tour de France. O Tour havia entrado nas exaustivas fases de montanha de

a corrida. Os outros cavaleiros dispensaram Lance, porque ele nunca tinha sido um escalador renomado. Durante a terceira subida da montanha em meio a chuvas geladas, névoa e granizo, Lance se separou de sua equipe. Ele foi deixado lutando contra os melhores escaladores do mundo, sozinho. Na subida final, dezoito milhas em linha reta até Sestriere, depois de cinco horas e meia escalando montanhas, todos os cavaleiros estavam sofrendo. Cada um precisava pesquisar as profundezas de sua resistência e autodefinição - eles poderiam resistir? Tornou-se um teste de quem poderia sobreviver melhor às adversidades e encontrar a força para continuar - quem iria ceder e quem não iria.

Com cinco milhas pela frente, Lance estava trinta e dois segundos atrás dos líderes, uma eternidade enquanto escalava uma montanha em uma bicicleta. Durante uma curva, Lance se levantou e avançou até alcançar os dois líderes - ambos escaladores de renome mundial. Tendo gasto quase tudo que tinha nele, Lance então lançou um ataque e ganhou vários comprimentos sobre os líderes. Ele mais tarde disse em seu livro *Não se trata da bicicleta: minha jornada de volta à vida* (Putnam, 2000), "Quando você abre uma lacuna e seus concorrentes não respondem, isso lhe diz algo. Eles estão sofrendo. E quando eles estão doendo, é quando você os toma. " Completamente exausto, lutando para respirar, suas pernas e braços queimando de fadiga, Lance continuou batendo nos pedais. Alguns tentaram, mas ninguém conseguiu pegá-lo, eles simplesmente não tinham. Na linha de chegada, com os punhos erguendo-se no ar, o adversário inesperado venceu a corrida por etapas e, por fim, o Tour de France.

Neste capítulo, quero falar com você sobre aqueles momentos da verdade e como o Efeito Composto pode ajudá-lo a romper para níveis novos e maiores de sucesso - mais rápido do que você imaginou ser possível. Quando você preparou, praticou, estudou,

e colocar o esforço necessário de forma consistente, mais cedo ou mais tarde você será apresentado ao seu próprio momento da verdade. Nesse momento, você definirá quem você é e quem está se tornando. É naqueles momentos em que o crescimento e a melhoria vivem - quando damos um passo à frente ou recuamos, quando subimos ao topo do pódio e conquistamos a medalha ou continuamos a aplaudir carrancudo da multidão pelas vitórias dos outros.

Também veremos como você pode entregar consistentemente mais do que as pessoas esperam, aumentando ainda mais sua sorte.

Momentos de verdade

"Há um ponto em cada corrida em que um piloto encontra seu verdadeiro oponente e entende que é ele mesmo", escreve Lance em sua autobiografia. "Nos meus momentos mais dolorosos na moto, fico muito curioso e sempre me pergunto como vou reagir. Vou descobrir minha fraqueza mais íntima ou vou buscar minha força mais íntima? "

Quando estava no mercado imobiliário, batia na parede várias vezes ao dia. Enquanto dirigia para um imóvel com uma lista expirada, depois de ser espancado pelo último cliente em potencial, começava a inventar todos os tipos de desculpas para pular a ligação de vendas e voltar para o escritório. Enquanto vasculhavam a vizinhança, cachorros rosnavam para mim ou parecia que ia começar a chover. Eu estaria no meio da "hora do dinheiro" (das 17h às 21h, ligações não solicitadas) e freqüentemente seria criticado por interromper o jantar de alguém ou seu programa de TV favorito. Eu tinha certeza de que precisava fazer uma pausa para ir ao banheiro ou tomar um copo d'água. Mas, em vez de desistir, toda vez que eu batia em uma dessas paredes mentais e emocionais, reconhecia que meus concorrentes

estavam enfrentando os mesmos desafios. Eu sabia que esse era mais um momento em que, se continuasse, estaria a passos largos à frente deles. Esses foram os momentos decisivos de sucesso e progresso. Não foi difícil, doloroso ou desafiador quando eu estava apenas correndo com o rebanho, apenas acompanhando, mas sem realmente progredir. Não é chegar à parede que conta; é o que você faz *depois de* você acertou.

Lou Holtz, o famoso treinador de futebol, sabia que era o que você fazia depois de dar o seu melhor que gerava vitórias. Em um jogo, seu time perdeu por 42-0 no intervalo. Durante o intervalo do intervalo, Lou mostrou a sua equipe uma cena dramática de segundos esforços para bloquear, desarmar e recuperar a bola. Ele então disse aos jogadores que eles não estavam em seu time porque podiam dar tudo de si em cada jogada; cada jogador em cada equipe faz isso. Ele disse que eles estavam *seu* equipe por causa de sua capacidade de fazer aquele esforço extra crítico em cada jogada. É o esforço extra depois de dar o seu melhor que faz a diferença. Seu time acabou vencendo o jogo no segundo tempo. É assim que você vence.

Muhammad Ali foi um dos maiores lutadores de todos os tempos, não só pela velocidade e agilidade, mas também pela estratégia. Em 30 de outubro de 1974, Ali recuperou o campeonato dos pesos pesados, vencendo George Foreman em uma das maiores surpresas da história do boxe no "Rumble in the Jungle". Quase ninguém, nem mesmo o apoiador de longa data de Ali, Howard Cosell, acreditava que o ex-campeão tinha chance de vencer. Joe Frazier e Ken Norton haviam derrotado Ali anteriormente, e George Foreman havia nocauteado os dois apenas no segundo round. A estratégia de Ali? Para tirar proveito da fraqueza do campeão mais jovem - sua falta de resistência. Ali sabia se ele

poderia colocar Foreman contra sua parede, ele poderia então tirar vantagem. Foi quando Ali surgiu com a tática mais tarde denominada "Rope-a-Dope". Ali se apoiava nas cordas, protegendo o rosto, enquanto Foreman dava centenas de socos em sete rodadas. Na oitava rodada, Foreman estava exausto; ele estava em sua parede. Foi então que Ali largou Foreman com uma combinação no anel central.

Bater na parede não é um obstáculo; é uma oportunidade. Durante a segunda tentativa de LanceArmstrong de vencer o Tour de France, era mais uma vez hora de ir para as montanhas. A primeira grande escalada seria onde Lance sofreu uma queda devastadora no início do mesmo ano, causando-lhe uma concussão e quebrando sua sétima vértebra lombar durante um dia chuvoso na primavera. Agora estava chovendo de novo. Em vez de ficar preocupado ou hesitante, disse: “Este é um clima de ataque perfeito, principalmente porque sei que os outros não gostam. Acredito que ninguém no mundo sofre melhor. É um bom dia para mim. ” Ele estava certo. Lance trouxe para casa sua segunda vitória.

Quando as condições são ótimas, as coisas são fáceis, não há distrações, ninguém interrompe, as tentações não atraem e nada atrapalha o seu passo; também é quando quase todos os outros se saem bem. Só quando as situações se tornam difíceis, quando surgem problemas e a tentação é grande, é que você prova que é digno de progredir. Como Jim Rohn diria: “Não gostaria que fosse mais fácil; gostaria que você estivesse melhor. ”

Quando você atinge a parede em suas disciplinas, rotinas, ritmos e consistência, perceba que é quando você está se separando de seu antigo eu, escalando essa parede e encontrando seu novo eu poderoso, triunfante e vitorioso.

Multiplicando seus resultados

Tenho uma excelente oportunidade para você. Já falamos sobre como as disciplinas e comportamentos simples irão se acumular com o tempo, entregando resultados surpreendentemente poderosos para você. E se você pudesse acelerar o processo e multiplicar seus resultados? Você estaria interessado? Quero mostrar como um pouco mais de esforço pode aumentar exponencialmente seus resultados.

Digamos que você esteja treinando com pesos e seu programa exija que você faça doze repetições de um determinado peso. Agora, se você fizer os doze, estará cumprindo a expectativa do seu programa. Bom trabalho. Mantenha a consistência e, no final das contas, verá essa disciplina se transformar em resultados poderosos para você. No entanto, se você chegar a doze, mesmo que tenha atingido seu máximo, e fizer mais três a cinco repetições, seu impacto nessa série será multiplicado várias vezes. Você não vai apenas adicionar algumas repetições ao conjunto do seu treino. Não. Essas repetições feitas depois que você atinge sua vontade máxima *multiplicar* seus resultados. Você acabou de ultrapassar a barreira do seu máximo. Os representantes anteriores acabaram de te levar lá. O verdadeiro crescimento acontece com o que você faz *depois de* você está na parede.

Arnold Schwarzenegger tornou famoso um método de treinamento de peso chamado "The Cheating Principle". Arnold era um defensor da técnica perfeita. Ele argumentou que, uma vez que você alcançou seu número máximo de levantamentos de forma perfeita, ajustar seus pulsos ou inclinar-se para trás para recrutar outros músculos para auxiliar os músculos trabalhando (trapaceando um pouco) permitiria que você fizesse mais cinco ou seis repetições, o que melhoraria significativamente os resultados desse conjunto. (Você também pode conseguir isso tendo um parceiro de treino que assiste as últimas repetições que você não poderia ter feito sozinho.)

Se você é um corredor, conhece a experiência. Você atinge a meta que estabeleceu para si mesmo naquele dia e está sentindo a queimadura, está na sua parede, mas vai um pouco mais longe, um pouco mais. Este "pouco mais" é realmente uma expansão massiva de seus limites. Você multiplicou os resultados dessa única execução.

Pegue o centavo mágico de que falamos no Capítulo 1, aquele que dobra de valor a cada dia, mostrando o resultado de pequenas ações compostas. Se você dobrasse esse centavo uma vez a mais por semana durante os mesmos 31 dias, o centavo composto resultaria em $ 171 milhões em vez de $ 10 milhões. Novamente, bastou um esforço extra em quatro dias e o resultado foi muitas vezes maior. É assim que funciona a matemática de fazer um pouco mais do que o esperado.

Ver-se como seu concorrente mais difícil é uma das melhores maneiras de multiplicar seus resultados. Vá acima e além quando você bater na parede. Outra maneira de multiplicar seus resultados é ultrapassar o que *de outros* as pessoas esperam de você - fazendo mais do que "o suficiente".

Supere as expectativas

Oprah é famosa por usar este princípio - superando as expectativas de qualquer pessoa com sua generosidade e capacidade de viver e trabalhar de uma forma GRANDE. Você se lembra de como ela lançou sua décima nona temporada em setembro de 2004? Quando se trata de Oprah, sabemos que podemos esperar alguma fanfarra ... mas ela surpreendeu a todos. A abertura da temporada foi tudo o que a mídia ou qualquer outra pessoa falou nos dias seguintes.

Vamos voltar no tempo por um minuto.... Os membros do público foram selecionados porque seus amigos e familiares tinham

escrito dizendo que cada um deles precisava desesperadamente de um carro novo. Oprah abriu o show chamando onze pessoas para o palco. Ela deu a cada um deles um carro - um Pontiac G6 2005. Então a verdadeira surpresa: ela superou as expectativas de todos ao distribuir caixas de presente para o resto do público, dizendo que uma das caixas continha a chave do décimo segundo carro. Mas quando os membros da audiência abriram suas caixas, cada um deles tinha um molho de chaves. Ela gritou: "Todo mundo ganha um carro! Todo mundo ganha um carro! "

Embora este possa ser seu exemplo mais famoso, Oprah continua a ir além de nossas expectativas em quase tudo que faz. Em outros segmentos, Oprah surpreendeu uma garota de 20 anos que passou anos em orfanatos e abrigos para sem-teto com uma bolsa de estudos de quatro anos, uma reforma e US $ 10.000 em roupas. E ela deu a uma família com oito filhos adotivos que seriam expulsos de sua casa $ 130.000 para pagar e consertar sua casa.

Agora você pode estar dizendo, sim, mas ela é Oprah, é claro que ela pode fazer essas coisas. Mas a verdade é que há muitos outros na posição de Oprah - com as finanças e a fama - que poderiam fazer essas coisas, mas nunca se aventurar no reino do extraordinário. Oprah, sim. Isso é o que a torna Oprah. Aprenda uma lição com ela. Você pode fazer mais do que o esperado em todos os aspectos de sua vida.

Quando chegou a hora de propor casamento a minha esposa, Georgia, eu poderia ter feito o que era esperado e me encontrado com seu pai para pedir a mão de sua filha em casamento. Em vez disso, decidi prestar um grande respeito ao pai dela, preparando meu discurso em português (pedi à irmã da Geórgia para traduzir o que eu queria dizer). Ele entendia inglês bem o suficiente, mas não se sentia totalmente confortável com isso. Todo o caminho até Los Angeles de San Diego, eu ensaiava o

palavras. Eu entrei pela porta carregando flores e guloseimas e pedi ao pai dela para se juntar a nós na sala de estar. Em seguida, fiz meu discurso memorizado. Felizmente, ele disse: "Sim!"

Mas eu não parei por aí. No caminho de volta, e nos dias seguintes, liguei para cada um de seus CINCO irmãos e também pedi sua bênção para se juntar à família. Alguns foram fáceis de convencer, outros passaram a fazer com que eu "merecesse". A questão é que ela me disse mais tarde que um dos aspectos mais especiais sobre como eu propus foi como eu honrei seu pai e como eu chamei cada um de seus irmãos (e sua irmã me ensinou português). Isso tornou o ato ainda mais especial. O resultado desse esforço extra valeu a pena exponencialmente.

Stuart Johnson possui a empresa-mãe de *SUCESSO*, VideoPlus LP Stuart colocou muito dinheiro e uma reputação de vinte e dois anos em jogo quando decidiu adquirir *SUCESSO* revista, SUCCESS.com e outras propriedades da SUCCESS Media. Durante uma das economias mais desafiadoras da história recente, e como a publicação impressa estava sendo vista como desfavorável, o movimento em si foi ousado e audacioso, mas ele fez ainda mais do que o esperado. Enquanto a nova empresa ainda estava encontrando suas pernas (tradução: ainda operando no vermelho) e seu negócio principal estava dando alguns passos para trás como o resto do mundo durante o tsunami econômico de 2008 e 2009, Stuart lançou uma fundação sem fins lucrativos dedicado às crianças. Se ele fosse se comprometer a ajudar a ensinar os fundamentos do desenvolvimento pessoal para o mundo, ele queria ter certeza de que a informação chegaria aos adolescentes. Então ele lançou a Fundação SUCCESS (www.SUCCESSFoundation.org) Ele tinha o fundamental

princípios de realização pessoal compilados em um livro chamado *SUCESSO para adolescentes* e está distribuindo para *gratuitamente* por meio de parceiros responsáveis e organizações sem fins lucrativos para ajudar a nutrir mentes jovens.

Stuart financiou pessoalmente a administração e gestão da Fundação SUCCESS e, no primeiro ano, com a ajuda de alguns bons amigos, financiou a distribuição de mais de 1 milhão de livros. Hoje, esse número é muito maior e está crescendo! Agora, Stuart já estava em um grande investimento e grande risco sem os encargos de financiar a nova fundação. Mas a contribuição adicional e a dedicação à fundação multiplicaram várias vezes a declaração de seu compromisso com potenciais parceiros, a imprensa, seus colegas e sua própria equipe. Ele estava fazendo muito mais do que o esperado - e isso falava muito.

Onde você pode fazer mais do que o esperado ao bater na parede? Ou onde você pode ir para "WOW"? Não é preciso muito mais esforço, mas o pequeno extra multiplica seus resultados muitas vezes. Esteja você fazendo ligações, atendendo clientes, reconhecendo sua equipe, reconhecendo seu cônjuge, saindo para uma corrida, supino, planejando um encontro noturno, compartilhando tempo com seus filhos, o que for ... o que é o pequeno extra que você pode fazer que excede as expectativas e acelera seus resultados?

Faça o inesperado

Sou contrária por natureza, eu sei. Diga-me o que todo mundo faz, qual é o consenso e o que é popular, e normalmente farei o oposto. Se todo mundo está ziguezagueando, eu vou zagging. Pra mim, o que é popular é mediano, é o que é comum. Comum

coisas entregam resultados comuns. O restaurante mais popular é o McDonald's, a bebida mais popular é a Coca-Cola, a cerveja mais popular é a Budweiser, o vinho mais popular é a Franzia (sim, o que vem em uma caixa!). Consuma essas coisas "populares" e você fará parte do pacote comum e mediano. Mas isso é normal. Não há nada de errado com o comum. Eu apenas prefiro atirar para o extraordinário.

Por exemplo, todo mundo manda cartões de Natal. Mas desde *todos* faz, realmente não tem muito impacto emocional, na minha opinião. Então, em vez disso, escolho enviar cartões de Ação de Graças. Quantos cartões de Ação de Graças você recebe? Exatamente. Isso faz uma declaração. E em vez de cartões impressos em massa, gerados por computador, com os "melhores votos", escrevo à mão sentimentos pessoais expressando o quanto sou grato por meu relacionamento com essa pessoa e o que ela significa para mim - o mesmo esforço, mas um impacto muito maior.

Richard Branson construiu sua carreira fazendo o inesperado. Adoro vê-lo lançar uma nova empresa. Cada façanha é mais ousada, mais assustadora e mais inesperada do que a anterior. Seja voando um balão de ar quente ao redor do mundo ou dirigindo um tanque pela Quinta Avenida em Nova York para apresentar a Virgin Cola aos Estados Unidos, Richard sempre entrega o inesperado. Ele poderia sobreviver com o esperado comunicado à imprensa, uma coletiva de imprensa ou duas, e alguma festa ostentosa e encerrar o dia, mas em vez disso ele vai para o surpreendente. Ele provavelmente gasta tanto quanto (e às vezes até menos do que) outras empresas gastam para lançar um produto; ele apenas faz isso em um estilo inesperado. O fator surpresa faz uma declaração e multiplica o impacto de seus esforços.

Na maioria das vezes, o esforço extra não custa muito mais dinheiro ou energia. Quando eu estava vendendo imóveis,

todos os outros chamariam em listagens expiradas quando elas aparecessem. Em vez disso, entrei no carro, apareci na porta deles e entreguei em mãos uma placa de “VENDIDO”. “Pegue isso”, eu dizia quando eles abriam a porta. "Você vai precisar se você me contratar para assumir esta lista." Pelo preço que custou para manter meu tanque de gasolina cheio, aumentei imediata e exponencialmente minha chance de conseguir a lista.

Recentemente, Alex, um amigo meu, estava pronto para um grande emprego. Ele mora na Califórnia e o trabalho era em Boston. Ele foi um dos doze candidatos finais. Eles iriam entrevistar os candidatos locais pessoalmente e os que estavam fora da área por meio de videoconferência. Ele me ligou perguntando se eu sabia como facilitar uma videoconferência com câmera da Web.

"O quanto você quer este trabalho?" Eu perguntei a ele.

“É o emprego dos meus sonhos”, disse Alex. “É tudo o que passei quarenta e cinco anos me preparando para fazer.”

“Então entre em um avião e apareça pessoalmente.” Eu disse.

"Não há necessidade", disse Alex, "eles estão voando entre os três finalistas para uma última entrevista."

“Escute,” eu disse a ele. “Se você quer estar entre os três finalistas, você deve se separar fazendo o inesperado. Voe pelo país a qualquer momento e apareça pessoalmente. É assim que você faz uma declaração. ”

Se eu tiver como objetivo algo, vou garantir o sucesso indo com tudo para dentro e para fora. Eu lanço o que chamo de campanhas de “choque e pavor”. Durante essa mesma busca de emprego, sugeri que Alex parasse de tudo - ataque de todas as frentes possíveis e implacavelmente.

“Pesquise todos os tomadores de decisão”, eu disse a ele. “Descubra seus interesses, hobbies, hobbies dos filhos, hobbies dos cônjuges, vizinhos

passatempos, etc. Envie-lhes livros, artigos, presentes e outros recursos que você acha que eles podem gostar. - Isso é exagero? Sim, esse é o ponto. Eles saberão que você está tentando bajulá-los, mas apreciarão sua coragem e criatividade - você certamente receberá a atenção deles e, muito provavelmente, o respeito deles. " Então continuei: "Pesquise todas as pessoas da organização. Pegue essa lista e execute-a em toda a sua rede para ver se eles conhecem alguém que possa conhecer alguém nesta organização. Pesquise todos os nomes em seu banco de dados do LinkedIn. Encontre algumas pessoas para se conectar. Fale com eles e peça-lhes que falem bem de você. Envie-lhes presentes, bilhetes e outras coisas, e peça-lhes que entreguem essas coisas em mãos aos tomadores de decisão. Telefone, e-mail, fax, texto, tweet, Facebook, etc., durante o processo. Isso poderia ser excessivamente agressivo? Claro que sim! Mas eu descobri que você pode perder um em cinco por ser muito agressivo, mas você ganha os outros quatro! "

A propósito, Alex não aceitou meu conselho e não conseguiu o emprego. Ele nem chegou a estar entre os três finalistas. Posso dizer inequivocamente que ele foi uma escolha muito melhor do que a pessoa que a organização contratou, mas Alex não conseguiu causar boa impressão e isso lhe custou o emprego dos sonhos.

Estou no conselho de uma empresa que precisava de um parlamentar para aprovar uma legislação que afetava se essa empresa poderia seguir em frente em um projeto importante. Esse cara não estava se mexendo, não por causa da questão real, mas por causa de um machado político que ele estava oprimindo contra outros que publicamente favoreciam a questão. Em vez de fazer mais apelos fúteis para convencê-lo, sugeri que subíssemos acima de sua cabeça e falássemos com seu chefe - sua esposa. Percorremos nossa rede até que uma pessoa nos levou a alguém que era amigo de sua esposa. Então esperamos por ela

do lado de fora, após um culto religioso que ela compareceu, e pediu a uma amiga que nos apresentasse. Explicamos nosso importante caso e causa, que era construir um prédio após o horário escolar em um bairro pobre que afetaria a vida de centenas de crianças se seu marido o apoiasse. Desnecessário dizer que ele assinou na terça-feira da semana seguinte e a empresa conseguiu seu projeto.

Em nossa sociedade saturada de propaganda e déficit de atenção, às vezes é necessário fazer o inesperado para que sua voz seja ouvida. Se você tem uma causa ou um ideal digno de atenção, faça o que for preciso, mesmo o inesperado, para que seu caso seja ouvido. Adicione um pouco de audácia ao seu repertório.

Faça melhor do que o esperado

Crianças Invisíveis (www.InvisibleChildren.com), outra organização sem fins lucrativos da qual sou membro do conselho, ajuda a resgatar e recuperar crianças que foram raptadas e transformadas em soldados no norte de Uganda e no Congo. Para ganhar consciência de sua causa, eles organizaram um evento em cem cidades chamado "O Resgate", onde mais de oitocentos mil jovens acamparam do lado de fora até que líderes proeminentes da comunidade vieram para "resgatá-los", assim ganhando sua atenção e apoio. Depois de quatro dias, todas as cidades, exceto uma, foram resgatadas, tendo pessoas como
Os senadores americanos Ted Kennedy e John Kerry, Val Kilmer, Kristen Bell e muitos outros aparecem em noventa e nove outras cidades. A última cidade a ser resgatada foi Chicago, e isso exigiu Oprah. Depois de seis dias, Oprah não apareceu. No quarto dia, eles organizaram uma marcha que deu voltas e voltas em seus estúdios. No dia seguinte, eles fizeram uma apresentação de canto e dança que continuou

todo o dia e noite. Então, no sexto dia, tendo suportado clima severo e dormindo na chuva, os mais de quinhentos participantes cercaram seu estúdio e ficaram em silêncio segurando cartazes a partir das 3h30. Naquela manhã, Oprah saiu pelos estúdios Harpo, falou com o fundadores da organização e convidou todo o grupo a participar de um segmento de transmissão ao vivo naquela manhã para seus mais de 20 milhões de telespectadores. Essa atenção chamou a atenção das Crianças Invisíveis*Larry King Live* e 232 outros veículos de notícias - para alcançar um total de mais de 65 milhões de pessoas. Um projeto de lei está em tramitação no Congresso apoiando os esforços das Crianças Invisíveis para salvar essas crianças. A organização já havia saído mais do que o esperado com o evento Rescue, mas o pouco mais de coragem e firmeza extra para capturar essa última cidade (e a atenção de Oprah), ganhou Invisible Children seu maior defensor até o momento, multiplicando seus resultados muitas vezes.

Encontre a linha de expectativa e a exceda. Mesmo quando se trata de pequenas coisas - ou talvez especialmente então. Qualquer que seja o padrão de vestimenta para qualquer evento, por exemplo, sempre opto por ir pelo menos um degrau acima. Quando não tenho certeza do traje, sempre errei em me vestir melhor do que suponho que a ocasião exija. Simples, eu sei, mas é apenas uma maneira de tentar atingir meu padrão para sempre fazer e ser melhor do que o esperado.

Quando faço palestras para grandes empresas, passo uma quantidade considerável de tempo me preparando - aprendendo sobre sua organização, produtos, mercados e suas expectativas para minha palestra. Meu objetivo é sempre superar significativamente o que eles esperam, e faço isso com uma preparação incansável. Fazendo melhor do que o esperado

torna-se uma grande parte da sua reputação. Sua reputação de excelência multiplica seus resultados no mercado muitas vezes.

Fiz alguns trabalhos com um CEO cuja filosofia era pagar as pessoas, incluindo seus vendedores e fornecedores, alguns dias antes do compromisso do contrato. Eu sempre ficava surpreso quando recebia um cheque dele no dia 27 do mês para o pagamento do mês seguinte. Quando perguntei a ele sobre isso, ele disse o óbvio: "É o mesmo dinheiro, mas a surpresa e a boa vontade que ele compra são incomensuráveis - por que você não faria isso?"

Esta é uma das razões pelas quais admiro Steve Jobs tanto. De todas as pessoas sensacionais que apresentamos na capa de *SUCESSO*, Jobs é um dos meus favoritos. Quaisquer que sejam suas expectativas em relação ao próximo lançamento de produto da Apple, Jobs sempre tem um pouco (ou muito) algo a mais para surpreender você. No grande esquema das coisas, pode ser apenas uma pequena adição, mas mesmo assim, é melhor do que o esperado e multiplica a impressão e a resposta de seus clientes e aprofunda sua lealdade. Em um mundo onde a maioria das coisas não atende às expectativas, você pode acelerar significativamente seus resultados e se destacar do grupo fazendo melhor do que o esperado. Gosto da ousadia do que Robert Schuller nos disse em seu *SUCESSO* (dezembro de 2008), “Eu digo que nenhuma ideia vale a pena se não começar com 'Uau!' ”

Nordstrom é famosa por este padrão. Quando se trata de atendimento ao cliente, eles sempre se esforçam para fazer melhor do que o esperado. Nordstrom é conhecido por aceitar de volta um item que um cliente comprou há mais de um ano, sem um recibo e, em alguns casos, comprou em uma loja diferente! Por que eles fariam isso? Porque eles sabem que superar as expectativas gera confiança e

cria a lealdade do cliente. Como resultado, eles desenvolveram uma reputação extraordinária que continua a atrair a atenção. Afinal, estou lembrando você disso aqui. o *multiplicador* continua a crescer!

Eu o desafio a adotar essas filosofias em sua própria vida - em seus hábitos, disciplinas e rotinas diárias. Dedicar um pouco mais de tempo, energia ou reflexão a seus esforços não apenas melhorará seus resultados; vai multiplicá-los. É preciso muito pouco para ser EXTRAordinário. Em todas as áreas da sua vida, procure as oportunidades multiplicadoras onde você possa ir um pouco mais longe, se esforçar um pouco mais, durar um pouco mais, se preparar um pouco melhor e entregar um pouco mais. Onde você pode fazer melhor e mais do que o esperado? Quando você pode fazer o totalmente inesperado? Encontre quantas oportunidades para "WOW", e o nível e velocidade de suas realizações irão surpreendê-lo ... e todos os outros ao seu redor.

Coloque o efeito composto para trabalhar para você

Passos de ação resumidos

Identifique a influência que a mídia e as informações têm em sua vida. Determine de quais informações você precisa para proteger seu copo (mente) e como vai mantê-lo (mente) regularmente limpo com informações positivas, edificantes e de apoio. Baixe a folha de influência de entrada emwww.TheCompoundEffect.com/free.

Avalie suas associações atuais. De quem você pode precisar para limitar ainda mais sua associação? De quem você precisa se dissociar completamente? Elabore estratégias de como você expandirá suas associações. Baixe a folha de avaliação da associação emwww.TheCompoundEffect.com/free.

Escolha um parceiro de desempenho máximo. Decida quando, com que regularidade e pelo que responsabilizarão um ao outro e quais ideias você espera que o outro traga para cada conversa.

Identifique as três áreas de sua vida nas quais você está mais focado em melhorar. Encontre e envolva um mentor em cada uma dessas áreas. Seus mentores podem ser pessoas que realizaram o que você deseja e com quem você tem conversas breves, ou podem ser especialistas que escreveram suas idéias em livros ou gravaram suas idéias em CDs.

Coloque o efeito composto para trabalhar para você

Passos de ação resumidos

Quando você atinge seus momentos da verdade (por exemplo, fazendo ligações para clientes potenciais, exercitando-se, comunicando-se com seu cônjuge ou filhos)? Identifique-se para saber quando avançar para encontrar um novo crescimento e onde você pode se separar dos outros e do seu antigo eu.

Encontre três áreas em sua vida onde você pode fazer "extra" (por exemplo, representantes de levantamento de peso, ligações, reconhecimento, sentimentos de apreciação, etc.).

Identifique três áreas em sua vida nas quais você pode superar as expectativas. Onde e como você pode criar momentos “uau”?

Identifique três maneiras de fazer o inesperado. Onde você pode diferenciar do que é comum, normal ou esperado?

CONCLUSÃO

Aprender sem execução é inútil. Não escrevi este livro para me divertir (é um trabalho árduo!) Ou simplesmente para "motivar" você. Motivação sem ação leva à auto-ilusão. Como eu disse na introdução, o Efeito Composto e os resultados que ele se manifestará em sua vida são reais. Nunca mais você desejará e esperará que o sucesso o encontre. O Efeito Composto é uma ferramenta que, quando combinada com uma ação consistente e positiva, fará uma diferença real e duradoura em sua vida. Deixe este livro e sua filosofia se tornarem seu guia. Deixe que as ideias e estratégias de sucesso sejam absorvidas e produzam resultados genuínos, tangíveis e mensuráveis para você. Sempre que você perceber que hábitos pequenos e aparentemente inócuos voltaram a se insinuar em sua vida, leia este livro. Sempre que você cair do vagão da consistência, tire este livro. Sempre que você quiser reacender sua motivação e reforçar seu poder do porquê, leia este livro. Cada vez que você lê este livro, Big Mo faz uma visita à sua vida.

Deixe-me compartilhar com você o que me motiva. Meu principal valor na vida é o significado. Meu desejo é fazer uma diferença positiva na vida de outras pessoas. Então, para cumprir meus objetivos, preciso *tu* realizar *sua* metas. É o seu testemunho de mudança de vida

resultados que procuro. Quero receber seu e-mail ou carta, ou que você me pare no aeroporto no próximo ano (ou mesmo daqui a cinco ou dez anos), para me contar sobre os resultados incríveis que você obteve por causa das ideias que tirou de este livro. Só então saberei que cumpri minhas metas, meus objetivos - que estou vivendo de acordo com meus valores fundamentais na vida.

Para que você obtenha esses resultados (e eu, meu depoimento), sei que você deve agir imediatamente com base em seus novos insights e conhecimentos. Ideias não investidas são desperdiçadas. Eu não quero que isso aconteça Agora é hora de agir de acordo com suas novas convicções. Agora você tem o poder e espero que o aproveite!

Vocês *estão* pronto para fazer melhorias dramáticas, certo? Claro, a resposta óbvia é "SIM!" Mas você já sabe que dizer que está pronto para fazer as mudanças necessárias e realmente fazê-las não é a mesma coisa. Para obter resultados diferentes, você terá que fazer as coisas de maneira diferente.

Não importa onde você esteja ou em que ano você encontra este livro, se pudesse, faria-lhe estas perguntas simples: "Reveja sua vida há cinco anos. Você está*agora* onde você pensou que estaria cinco anos depois? Você abandonou os maus hábitos que jurou abandonar? Você está na forma que gostaria de estar? Você tem uma renda confortável, um estilo de vida invejável e a liberdade pessoal que esperava? Você tem a saúde vibrante, relacionamentos amorosos abundantes e as habilidades de classe mundial que pretendia ter neste ponto da sua vida? " Se não, por quê? Simples - escolhas. É hora de fazer uma nova escolha - optar por não permitir que os próximos cinco anos sejam um continuum dos últimos. Escolha mudar sua vida de uma vez por todas.

Vamos tornar os próximos cinco anos da sua vida fantasticamente diferentes dos últimos cinco! Minha esperança é que você agora removeu seu

antolhos. Você sabe a verdade sobre o que é necessário para obter sucesso. Você não tem mais desculpas. Como eu, você também se recusará a se deixar enganar pelos truques mais recentes ou se distrairá com tentações de solução rápida. Você permanecerá focado nas disciplinas simples, mas profundas, que o conduzirão na direção de seus desejos. Você sabe que o sucesso não é fácil nem da noite para o dia. Você entende que quando está empenhado em fazer escolhas positivas momento a momento (apesar da falta de resultados visíveis ou instantâneos), o Efeito Composto *vai* catapultá-lo para alturas que irão surpreendê-lo, confundir seus amigos, família e seus concorrentes. Quando você se mantém fiel ao seu poder do porquê e permanece consistente com seus novos comportamentos e hábitos, o ímpeto o levará rapidamente adiante. E então, junto, com esse momento e ação consistente e positiva, será impossível nos próximos cinco anos ser mais do mesmo. Ao contrário, quando você colocar o Efeito Composto para trabalhar para você, terá um sucesso que estou disposto a apostar que você atualmente não pode imaginar! Vai ser incrivel.

Tenho mais um princípio de sucesso valioso para transmitir a você. Seja o que for que eu queira na vida, descobri que a melhor maneira de consegui-lo é concentrando-me em dar energia aos outros. Se desejo aumentar minha confiança, procuro maneiras de ajudar alguém a se sentir mais confiante. Se quero me sentir mais esperançoso, positivo e inspirado, tento infundir isso no dia de outra pessoa. Se desejo mais sucesso para mim, a maneira mais rápida de obtê-lo é ajudar outra pessoa a obtê-lo.

O efeito cascata de ajudar os outros e doar generosamente de seu tempo e energia é que você se torna o maior beneficiário de sua filantropia pessoal. Como o primeiro passo simples e pequeno que gostaria que você desse para melhorar a trajetória de sua vida, peço que experimente essa filosofia em sua própria vida. Se você encontrou valor neste livro,

se isso o ajudou de alguma forma, considere dar uma cópia a cinco pessoas de quem você gosta e para quem deseja maior sucesso. Os destinatários podem ser parentes, amigos, membros da equipe, fornecedores, o proprietário de uma pequena empresa local de sua preferência ou alguém que você acabou de conhecer e gostaria de fazer uma diferença marcante em sua vida. Eu sei que isso parece me beneficiar. É verdade. Lembre-se, estou atrás dos testemunhos de sucesso. Meu objetivo é fazer a diferença na vida de milhões de pessoas, mas, para isso, preciso da sua ajuda. Mas eu prometo a você: em última análise, será você quem mais se beneficiará. Ajudar outra pessoa a encontrar as ideias para obter maior sucesso é o primeiro passo para exercitá-las em sua própria vida. Ao mesmo tempo, você pode fazer uma diferença marcante na vida de outra pessoa. Este livro pode alterar para sempre o curso da vida de alguém ... e pode ser você quem o dá a essa pessoa. Sem você, eles podem nunca encontrá-lo.

Escreva as cinco pessoas para as quais você dará uma cópia deste livro:

1) _____
2) _____
3) _____
4) _____
5) _____

Obrigado por me honrar com seu valioso tempo! Estou ansioso por sua história de sucesso.

Para *TU*



Darren Hardy

GUIA DE RECURSOS



The Mentor Pack

Este pacote muito especial inclui as vendas de Darren Hardy *Projete o seu melhor ano de todos* sistema de planejamento de sucesso em formato de passo de trabalho, bem como os extraordinários programas de áudio de Jim Rohn, *Desafio para ter sucesso*, *A Arte de uma Vida Excepcional,* e *Assuma o controle de sua vida.*



Projete o seu melhor ano de todos

Com base em mais de 20 anos de estudo, prática e execução refinados, o *Projete o seu melhor ano de todos*livro descreve o plano específico que *SUCESSO* O editor da revista Darren Hardy desenvolveu para si mesmo para projetar, executar, cumprir e atingir grandes objetivos.

SUCCESS
What *Achievers* Read™



Seu suprimento mensal de novas ideias, inspiração e recursos que continuarão a lhe dar vantagem competitiva na vida. Cada revista vem com um *SUCESSO* CD, com entrevistas com Darren Hardy e os maiores empreendedores da atualidade e os principais especialistas em sucesso.

SUCCESS
BOOK SUMMARY



Resumos de livros de SUCESSO fornecem uma prévia do conteúdo de cada livro apresentado, com um foco especial nos capítulos que atraem empreendedores e realizadores. Com uma assinatura de SUCCESS
Resumos de livros, você receberá resumos de três livros apresentados em formatos impressos, áudio e PDF a cada mês. Ao ler e ouvir os resumos, você saberá se os livros são títulos que gostaria de adicionar à sua biblioteca de sucesso pessoal. Ouça, leia e conquiste mais!

Vamos para www.SUCCESS.com Para maiores informações.

Avaliação de Gratidão

Três pessoas incríveis na minha vida são

1 _____
2 _____
3 _____

Três grandes coisas sobre meu corpo físico são

1 _____
2 _____
3 _____

Três grandes coisas sobre minha casa e onde eu moro são

1 _____
2 _____
3 _____

Três grandes coisas sobre onde trabalho e o que faço para viver são

1 _____
2 _____
3 _____

Três grandes presentes de talento e habilidade únicos que recebi são

1 _____
2 _____
3 _____

Três grandes presentes de conhecimento e experiência que recebi são

1 _____
2 _____
3 _____

Três maneiras pelas quais experimentei "sorte" na minha vida são

1 _____
2 _____
3 _____

Três maneiras pelas quais minha vida é rica, abundante e próspera são

1 _____
2 _____
3 _____

Obtenha a planilha completa para impressão em www.TheCompoundEffect.com/free.

Avaliação de valores essenciais

seus valores são seu sistema de navegação GPS para toda a vida. Defini-los e calibrá-los adequadamente é uma das etapas mais importantes para redirecionar sua vida em direção à sua visão mais grandiosa. A série de perguntas a seguir o ajudará a avaliar e refinar o que é realmente importante para você e o que mais importa na vida. responda a cada pergunta com atenção e então o ajudarei a selecionar a meia dúzia de valores mais importantes para sua vida.

Quem é a pessoa que mais respeito na vida? Quais são os seus valores fundamentais?

Quem é meu melhor amigo e quais são suas três principais qualidades?

Se eu pudesse ter mais de uma qualidade instantaneamente, qual seria?

Quais são as três coisas que odeio? (por exemplo, crueldade com animais, empresas de cartão de crédito, desmatamento, etc.)

Quais são as três pessoas no mundo que eu mais detesto e por quê?

Qual traço de personalidade, atributo ou qualidade as pessoas mais me elogiam?

Quais são os três valores mais importantes que desejo transmitir aos meus filhos?

Avaliação de vida

Encare a verdade

Não há respostas erradas, não há nota, nem classificação, nem mesmo uma interpretação de suas respostas além de sua própria avaliação cuidadosa. seja honesto e verdadeiro consigo mesmo. mesmo quando a resposta verdadeira é um pouco embaraçosa ou dolorosa, lembre-se de que ninguém mais precisa vê-la e que você nunca terá sucesso enganando a si mesmo.

classifique o seguinte em uma escala de 1 a 5, ***1 sendo o menos verdadeiro e 5 sendo o mais verdadeiro:***

Relacionamentos e Família	
Eu passo pelo menos 10 horas de tempo concentrado com minha família a cada semana. Eu	1 2 3 4 5
me reúno com amigos pelo menos uma vez por semana.	1 2 3 4 5
Não há ninguém na minha vida que eu não tenha perdoado completamente.	1 2 3 4 5
Estou ativamente empenhado em aprender como ser um cônjuge, pai e / ou amigo melhor.	1 2 3 4 5
Eu procuro ativamente maneiras de apoiar e ajudar a promover o sucesso de meus amigos e familiares. Assumo total	1 2 3 4 5
responsabilidade por todos os conflitos de relacionamento quando eles surgem. Confio facilmente nas pessoas com quem	1 2 3 4 5
vivo e trabalho.	1 2 3 4 5
Sou 100% honesto e aberto com todos aqueles com quem vivo e trabalho.	1 2 3 4 5
É fácil para mim comprometer-me com os outros e honrar esses compromissos.	1 2 3 4 5
Reconheço quando preciso de apoio e procuro ajuda continuamente.	1 2 3 4 5
pontuação total:	

fisica	
Eu faço treinamento de força pelo menos 3x por semana.	1 2 3 4 5
Eu faço exercícios cardiovasculares pelo menos 3 vezes por semana.	1 2 3 4 5
Eu faço alongamento e / ou exercícios do tipo ioga pelo menos 3 vezes por semana.	1 2 3 4 5
Durante um dia normal, não assisto mais do que 1 hora de TV. Eu tomo café da	1 2 3 4 5
manhã (mais do que apenas café) todos os dias.	1 2 3 4 5
Eu não como fast food, nunca.	1 2 3 4 5
Passo um tempo ao ar livre pelo menos 30 minutos por dia, todos	1 2 3 4 5
os dias. Tenho sono tranquilo por pelo menos 8 horas todas as	1 2 3 4 5
noites. Não bebo mais do que 1 bebida com cafeína por dia. Eu	1 2 3 4 5
bebo pelo menos 8 copos de água por dia	1 2 3 4 5
pontuação total:	

Desenho de metas

DIRETRIZES

Ajustes sutis e aparentemente inconseqüentes transformam desejos e aspirações em resultados.

1. Não apenas pense nisso - INK IT
A tinta mais fraca é mais forte do que a mente mais forte. A menos que você anote seus objetivos, eles geralmente se perdem na confusão e na emoção de novos problemas, desafios e decisões. elimine interrupções externas.

"Reduza o seu plano à escrita ... no momento em que concluir isso, você terá definitivamente dado forma concreta ao desejo intangível." -Napoleon Hill

2. Suspender a realidade
Finja que é apenas um jogo; brincar na fantasia por um tempo. Deixe o gigante adormecido dentro de você jogar. Se você tivesse todas as habilidades, recursos ou habilidades do mundo, o que faria? O que você se propõe a realizar? Não filtre, qualifique ou julgue.

"O mesmo pensamento que o levou para onde você está não o levará para onde você quer ir." -Albert Einstein

lembre-se: não prejulgue sua capacidade ou dignidade de ter e realizar tudo o que sua mente conceber. Deixe seus pensamentos fluírem.

*** * Compreendo**- você não está se comprometendo com tudo, nem com nada, você primeiro anota. você está fazendo um brainstorming, deixando sua imaginação dar uma volta. Haverá tempo para separar o ultrajante do absurdo, mas, para começar, basta jogar com abandono temerário. Se um gênio saltasse de uma lâmpada e pudesse conceder a você 10 desejos em cada uma dessas categorias, o que você escreveria? Vá em frente, jogue com força!

3. Pense grande
Dê a si mesmo permissão para sonhar grande, arriscar grande. O que você escolheria se soubesse que o sucesso está garantido? Se você pudesse escrever o roteiro para o papel do seu personagem na vida - e poderia ser *nada*- que papel você escreveria para si mesmo? Qual é a sua ambição secreta? O que você sempre quis fazer, ter, ser, experimentar, mas teve muito medo?

Qual é o seu bHaG? seu grande e audacioso objetivo. O que é aquela coisa que até mesmo pensar nisso faz suas palmas suarem um pouco?

espere pouco e, como resultado, receba pouco.

"O maior perigo para a maioria de nós não é que nossa mira seja muito alta e não a percamos, mas que ela seja muito baixa e a acertemos".
~ Michelangelo

Avaliação de Hábito

A mágica vem de se tornar a pessoa que você precisa ser para atrair as pessoas ou os resultados que deseja encontrar ou alcançar. Use o exemplo abaixo para determinar o fator mágico para atingir seus objetivos.

exemplo:

META: Ganhar $ 100.000 extras em renda em 2010	
Descrição geral de QUEM PRECISO SE TORNAR:	
• Sou um mestre disciplinado na eficiência do tempo. • Concentro-me exclusivamente em ações de alto retorno e alta produtividade. • Acordo uma hora antes e reviso meus objetivos prioritários todas as manhãs. • Abasteço meu corpo de maneira adequada e me exercito quatro dias por semana, então fico enérgico e altamente eficaz a cada hora de trabalho. • Alimentei minha mente com ideias e inspiração que apoiarão e fortalecerão minha paixão. • Eu me cerco de colegas e mentores que elevam minhas expectativas e me estimulam a alcançar níveis maiores de disciplina, comprometimento e realização. • Sou um líder inteligente, confiante e eficaz. • Procuro e cultivo a força e a grandeza em todos ao meu redor. • Ofereço excelência aos meus clientes e continuamente encontro maneiras de 'impressioná-los', incentivando transações repetidas e referências abundantes.	
Novos hábitos, disciplinas ou comportamentos que preciso para COMEÇAR:	
• Levante-se às 5 da manhã, alimente minha mente com material positivo - 30 minutos de leitura e 30 minutos de áudio de algo inspirador e instrutivo todos os dias • 30 minutos de tempo para pensar silenciosamente • 30 minutos de planejamento, comendo um café da manhã saudável rico em fibras e proteínas • Exercite-se por pelo menos 30 minutos três vezes por semana • Ligar para 10 novas contas principais por semana, verificar, atender e desenvolver ainda mais 10 clientes existentes por semana, planejando cada dia da noite anterior, lembrando aniversários de funcionários e clientes, seguindo notícias, blogs e atualizações de contas-alvo ...	
Há hábitos, disciplinas ou comportamentos saudáveis existentes que preciso EXPANDIR:	
Reconhecer meus companheiros de equipe quando eles realizam, delegar tarefas administrativas, entrar cedo no escritório, ser pontual, vestir-se profissionalmente ...	
Hábitos ou comportamentos ruins que eu preciso PARAR:	
• Assistir duas horas de TV à noite e ouvir notícias no carro • Participar de reuniões improdutivas e dizer sim para projetos em conflito com minhas maiores prioridades • Fofocar com colegas, reclamar da economia, do mercado, membros da equipe ou clientes • Atender chamadas pessoais ou passar o tempo no Facebook ou outros sites pessoais de mídia social durante o dia • Comer depois das 19h30, mais de uma taça de vinho à noite, almoços prolongados sem clientes ...	
As três principais modificações e como irei implementá-las em minha rotina	
diária: HÁBITO, COMPORTAMENTO OU DISCIPLINA	**IMPLEMENTAÇÃO NA ROTINA**
Alimente sua mente com áudio durante o trajeto de ida e volta para o escritório.	Leia 30 minutos logo pela manhã, enquanto o café é servido. Ouvir
Ligue para 10 novos clientes por semana	Ter 14h-17h, Quarta 10h-12h, Qui 13h-16h
Associações de apoio	Junte-se e comprometa-se com o fórum quinzenal do idealizador

Obtenha a planilha completa para impressão em www.TheCompoundEffect.com/free.

Registro de ritmo semanal

Registro de ritmo semanal

Comportamento / Ação	seg	Ter	qua	qui		Sex	Sentado	sol	Alcançou	Meta	Internet
								TOTAL			

Compromisso é fazer o que você disse que faria

muito depois de o humor em que você disse isso ter deixado você.

Intervalo de datas: _____ - _____

Obtenha a planilha completa para impressão em www.TheCompoundEffect.com/free.

Influências de entrada

Avaliando sua opinião

Vejamos todas as maneiras potenciais pelas quais você está alimentando sua mente com informações que não dão apoio. Basta colocar um zero se você não fizer uma atividade específica.

	Tempo		
Atividade	**Por dia**	**Por semana**	**Total por ano**
Ler jornal			
Programas matinais de TV ou noticiários Rádio			
de notícias no carro			
Noticiário da noite na TV			
Notícias na TV durante o dia (CNN, etc.)			
Notícias nas páginas iniciais dos sites RSS			
feeds de notícias			
Notícias, blogs de fofoca, sites, leitores, etc.			
Revistas de notícias (*Newsweek*, *TEMPO*, etc.)			
Revistas de fofoca (*Pessoas*, *Vanity Fair*, etc.)			
Outras fontes de notícias, fofocas e "sitcom			
social ou outra exibição de TV			
Total de visualizações de filmes menos que			
realistas			

Liste três maneiras pelas quais você irá cortar ou limitar significativamente sua contribuição negativa, fomentadora do medo, preocupante, fofoca ou comentários sociais desnecessários por meio de jornais, TV, rádio, revistas, sites da Web ou de outra forma.

1 _____

2 _____

3 _____

Seu plano para alimentar sua mente

Quais são as maneiras pelas quais você irá alimentar sua mente de forma proativa com ideias, informações e contribuições positivas, inspiradoras, abundantes e voltadas para a prosperidade?

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

Avaliador de Associação

Avaliando Suas Associações Atuais

É sobre a quantidade de TEMPO que você gasta com pessoas fora de sua casa imediata (cônjuge e filhos) e seu interações estritas de trabalho (aquelas em seu escritório, a menos que você passe algum tempo fora do trabalho com eles). Avalie seu nível de sucesso em cada uma das áreas abaixo.

Nome	Física	Financeiro	O negócio/ Profissão	Atitude mental	Espiritual / Amoroso	Família	Relacionamentos	Estilo de vida	Média
1									
2									
3									
4									
5									
Média									

Agora, organize suas associações nas três categorias a seguir: dissociações, associações limitadas e associações expandidas.

Dissociações

Talvez você precise se desassociar de alguém no gráfico acima, ou de qualquer outra pessoa que esteja envolvida em sua vida em qualquer grau, que tenha uma influência negativa sobre você - mentalmente, emocionalmente, atitudinalmente, fisicamente ou de outra forma. Essas são pessoas que têm um efeito negativo sobre o que você fala, o que você come, bebe, faz, assiste, ouve, etc.

Nome
1
2
3

O composto EFFECT

Audiobook aprimorado também disponível!

Dê o próximo passo na implementação do Efeito Composto em todas as áreas de sua vida. Lido por Darren Hardy, este audiolivro inspirador inclui anedotas adicionais e estratégias de sucesso de alguns dos maiores empreendedores da atualidade. Esta versão de edição especial irá motivá-lo a agir.

Também em thecompoundEffect.com

- **Recursos e planilhas para download gratuito** isso o ajudará a colocar o poder do Efeito Composto em ação em sua vida.

- **Compartilhado *O efeito composto* com outras pessoas em sua vida.** Preços com desconto especial estão disponíveis para pedidos em massa do livro.

Mais sobre Darren Hardy

Para que Darren Hardy fale com sua organização sobre os princípios encontrados em *O efeito composto* ou outros insights de sucesso, e-mail **speaker@SUCCESS.com**.

Para obter mais informações sobre Darren, visite: **www.DarrenHardy.com**. Conecte-se com Darren e uma comunidade on-line de empreendedores ambiciosos e com ideias semelhantes:



www.twitter.com/darrenHardy



www.facebook.com/darrenHardyfan



http://darrenHardy.suCCess.com

How to get the success you desire and the life you deserve.

"The Compound Effect is a must-read book for success seekers. You want to know what it takes? You want to know what to do? It's all in these pages. The Compound Effect is a clear and concise success operation manual!"
—**John C. Maxwell,** speaker and best-selling author of *The 21 Irrefutable Laws of Leadership*

"Darren Hardy has written a new 'bible' for the self-improvement space. If you are looking for the 'real deal,' a real program, with real tools that can change your life and make your dreams a reality, The Compound Effect is it!"
—**David Bach,** financial expert and best-selling author of *The Automatic Millionaire*

"If you are hungry to be successful, this is it. The fundamentals of all the success you ever wanted to achieve condensed into one book. Don't read this; consume it, study it, make it your operation manual for life."
—**Les Brown,** speaker, speech coach and author of *Live Your Dreams*

"Life doesn't come with an instruction manual for success, so Darren Hardy has written one for you. The Compound Effect shows you how small, smart choices add up to transform your life."
—**Harvey Mackay,** best-selling author of *Swim with the Sharks Without Being Eaten Alive*

"The principles in this book are as practical as they are deceptively powerful. I'll be applying it to my fitness, my family, even my faith life."
—**Patrick Lencioni,** president of The Table Group and author of *The Five Dysfunctions of a Team*

"Darren Hardy has a panoramic view of what it takes to be a success. He's a bona fide expert who shares what he's learned from firsthand experience to help you achieve greater success. This does more than get you pumped up—it gives you a plan. I recommend it!"
—**Mark Sanborn,** leadership expert and best-selling author of *The Fred Factor*

Darren Hardy, publisher of *SUCCESS* magazine, presents THE **COMPOUND EFFECT**, a distillation of the fundamental principles that have guided the most phenomenal achievements in business, relationships, and beyond. This easy-to-use, step-by-step operating system allows you to multiply your success, chart your progress, and achieve any desire.

ISBN 9780981951249 -9
9 780981 951249 >

SUCCESS | BOOKS
THECOMPOUNDEFFECT.COM