SÉRIE: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL - 2º E-BOOK

PERSISTÊNCIA





Sobre o autor

Paulo Vieira

Escritor e conferencista internacional, Paulo Vieira é Ph.D. em coaching pela Florida Christian University (FCU) e é um dos mais conceituados coaches do Brasil. Ao longo dos últimos 18 anos, vem acumulando mais de 10.500 horas em sessões individuais de coaching.

É o criador da revolucionária metodologia do Coaching Integral Sistêmico (CIS®), que já impactou mais de 250 mil pessoas pelo mundo. O CIS é tido como o futuro do coaching por conquistar, em curto prazo, resultados muito maiores e efetivos do que o coaching tradicional.

No meio empresarial, é reconhecido como uma autoridade em temas como Coaching, Liderança, Negociação, Relações Humanas e Gestão Eficaz de Pessoas, e já realizou consultoria em cerca de 500 empresas ao longo de seus quase 20 anos de carreira nesse segmento.

SUMÁRIO

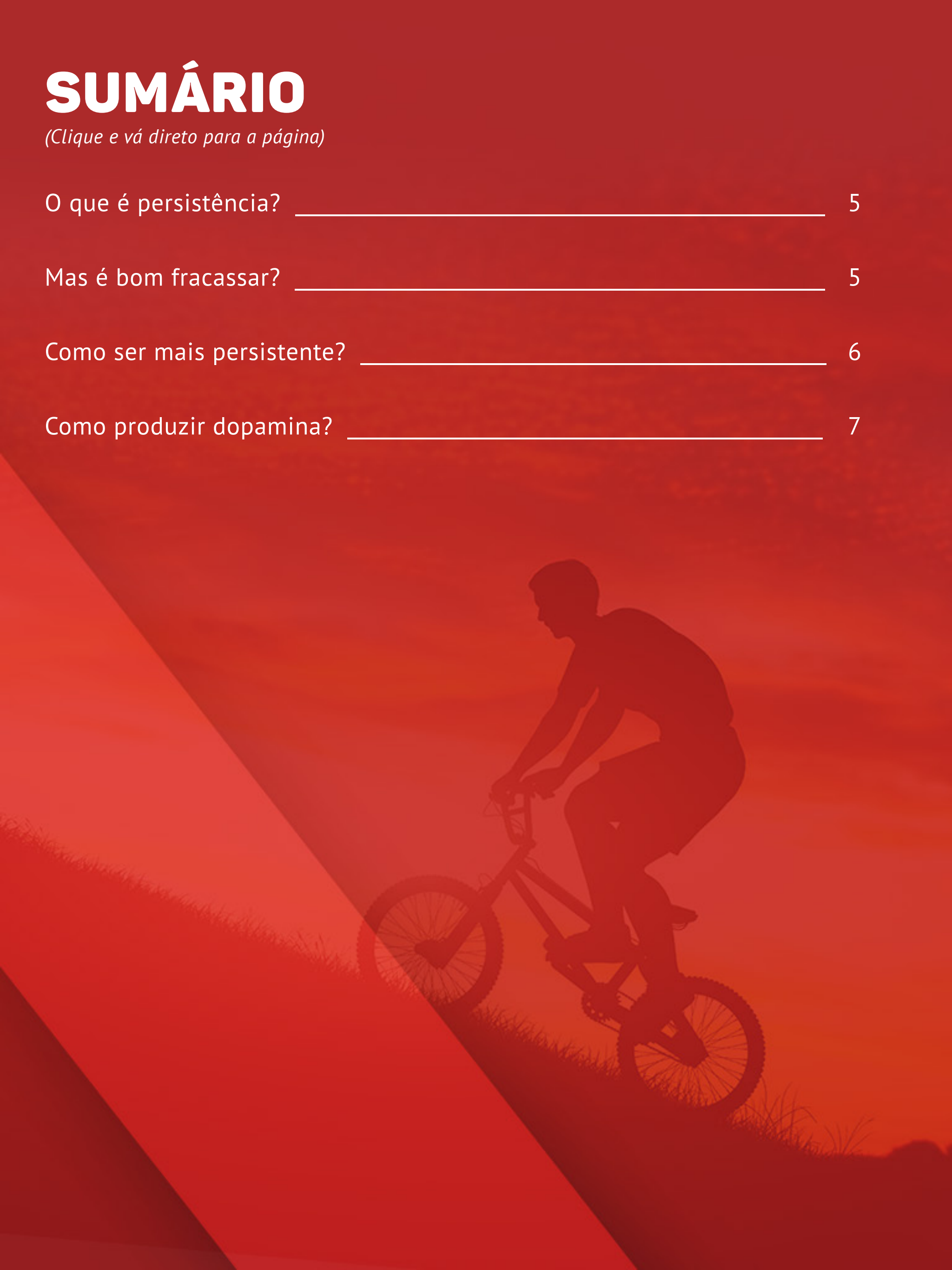
(Clique e vá direto para a página)

O que é persistência? 5

Mas é bom fracassar? 5

Como ser mais persistente? 6

Como produzir dopamina? 7



Esta obra é uma produção da Febracis, empresa destaque no mercado por transformar vidas por meio do Coaching Integral Sistêmico (CIS).
febracis.com.br/ebooks

Esta obra está licenciada sob Creative Commons - Atribuição - Uso não-comercial - Vedada a criação de obras derivadas 2.5 Brasil.

Você pode:

copiar, distribuir, exibir e executar a obra.

Sob as seguintes condições:

Atribuição. Você deve dar crédito, indicando o nome do autor e endereço do site onde o livro está disponível para download.

Uso Não-Comercial. Você não pode utilizar esta obra com finalidades comerciais.

Vedada a Criação de Obras Derivadas. Você não pode alterar, transformar ou criar outra obra com base nesta.

Para mais informações, visite:
http://www.creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/br/

O que é persistência?

É continuar caminhando na direção dos seus objetivos, mesmo diante de obstáculos, problemas e adversidades. A maioria das pessoas para diante do primeiro obstáculo, acreditando que o oposto de sucesso é fracasso, mas não é. O contrário de sucesso é desistir e não fracassar. **Quando as pessoas não fracassam, é porque elas estão desistindo antes que isso aconteça.**

Mas é bom fracassar?

Não, bom é ter sucesso. O fracasso é necessário para que aprendamos com o que passou e com as adversidades, criando novos paradigmas, conceitos e ferramentas. Quanto mais sucesso, mais adversidades. **Grandes realizações têm resultados diferentes de pequenas realizações, uma vez que os obstáculos, o estímulo, a determinação e a persistência são sempre maiores.**

"A maioria das pessoas para diante do primeiro obstáculo, acreditando que o oposto de sucesso é fracasso, mas não é."

De zero a dez, o quanto você é persistente? Muitas pessoas alcançam pequenos objetivos e param ali mesmo com medo de se desafiar, com medo de ir além e fracassar. O medo, talvez, seja o maior obstáculo, depois as dúvidas, os problemas e as adversidades. **Você pode ter certeza de que a sua persistência é proporcional ao seu sucesso.**



“A nota do sucesso é igual à da persistência e não da insistência.”

Você, talvez, tenha dito “Eu sou persistente, mas não venho tendo sucesso”. Mas, nesse caso, **você é insistente, alguém que não para, que vai tentando fazer, mas sempre da mesma maneira.** Quando não dá certo, continua do mesmo jeito, querendo ter resultados diferentes, mas adotando as mesmas estratégias.

Já o persistente continua fazendo, mas, **diante da dificuldade, do fracasso, aprende e faz um pouco diferente, e vai chegando, e crescendo.** O persistente aprende, estuda, investiga, conversa e, sobretudo, faz. A nota do sucesso é igual à da persistência, e não da insistência.

Como ter mais da vida, como gerar mais resultados, como ser mais persistente?

O corpo humano funciona porque existem hormônios e neuro-hormônios para tudo. **Há uma qualidade hormonal específica para todo comportamento.** A luta gera adrenalina. Em cada momento de amor, seu cérebro produz ocitocina. Uma pessoa estressada produz um elevado nível de cortisol.

O hormônio da persistência é a dopamina e quanto mais ela for produzida no organismo e na corrente sanguínea, mais persistente você se torna. A Neurociência mostra que nosso cérebro é o único capaz de produzir esse hormônio.



“Quanto mais emoção e mais veracidade para o seu cérebro, mais real se torna o seu objetivo.”

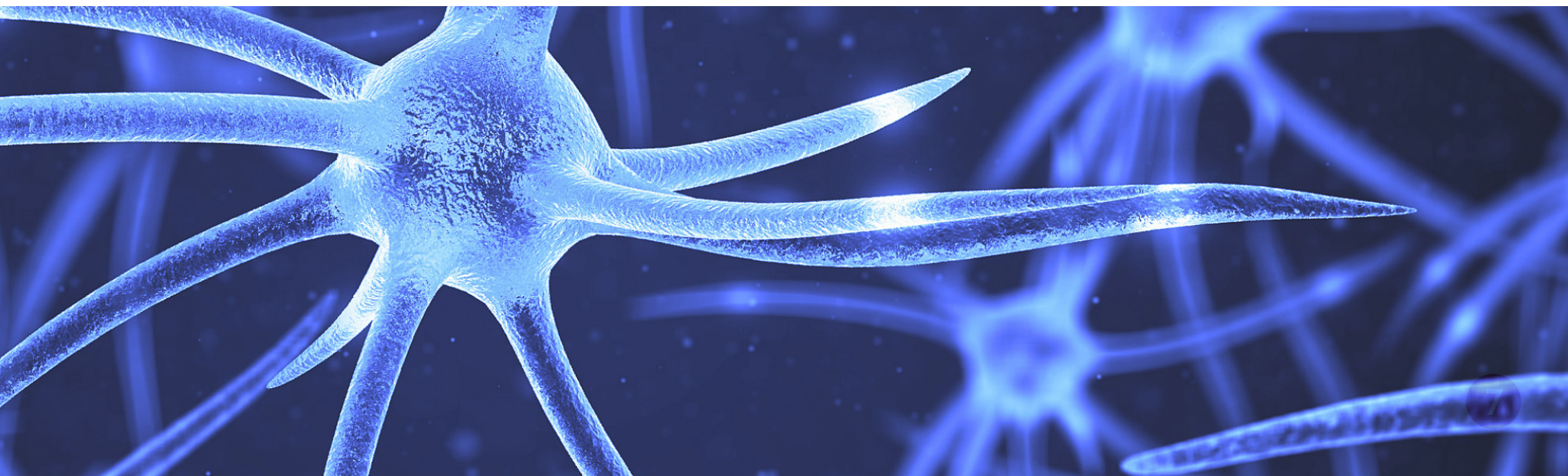
Como produzir dopamina?

Basta fazer um **ensaio mental** das suas metas, fechando os olhos e imaginando seu objetivo sendo realizado, com toda a clareza de detalhes, de cinco a sete minutos por dia. Sempre que você tiver uma conquista, o corpo produzirá dopamina.

A neurociência afirma que cérebro humano não distingue o real do imaginário. Quando você visualiza seus sonhos com toda clareza, o seu cérebro não sabe que isso é apenas uma imaginação e produz dopamina.
Desta forma, você muda seu comportamento, e sua mente passa a lutar pelo seu objetivo com mais persistência.

Você está disposto(a) a acessar o seu cérebro e fazê-lo produzir dopamina por meio de ensaios mentais fortes, reais e visuais durante cinco, sete minutos todos os dias e mudar a sua vida?

Observe a sua persistência com a visualização dos seus objetivos. **Você verá que a persistência é muito parecida com a capacidade de fechar os olhos e visualizar.** Quanto mais emoção e mais veracidade para o seu cérebro, mais real se torna o seu objetivo.





Lembre-se de que o grande campo de batalha não está lá fora, mas dentro do cérebro.

Nosso próximo e-book falará sobre vícios emocionais. Como acontecem, quais as consequências, por que são produzidos e quais prejuízos nos causam.

GOSTOU DO E-BOOK?

Esse conteúdo faz parte da sequência de vídeos “Inteligência Emocional” disponível no YouTube. Inscreva-se em nosso canal e fique por dentro de todos os vídeos.

ASSISTA AGORA

YOUTUBE.COM/PAULOIPV



MAIS CONTEÚDO

Clique e tenha acesso

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL,
Prosperidade, Autorresponsabilidade, Carreira e Relacionamento.

CONTEÚDOS OBJETIVOS
Voltados para formação pessoal e nos negócios.

MOTIVAÇÃO,
treinamentos e qualidade de vida

NETWORKING,
Carreira e dicas para profissionais.

IMERSÃO
em um conteúdo dinâmico para diversas áreas de sua vida.

SAIBA MAIS

FEBRACIS
COACHING INTEGRAL SISTÊMICO