



TABELA DE CONTÊUDO

Visão/Objetivos	2
Motivação	2
Responsabilidade	2
Persistência	2
Enfrentar o medo	2
“Agir como se”	2
Pedir coisas	2
Gerir o tempo	2
Comunicação & Falar em Público	2
Continuar a marcar	2
Finanças	2
Dar de volta	2
Conclusão	2

VISÃO/OBJETIVOS

Objetivos são a chave, a chave para o sucesso. Escrevendo seus objetivos estabelecidos e persegui-los ativamente com o pensamento e zelo, é a maneira mais simples de impulsionar-se para o sucesso. Alcançar o suficiente de seus objetivos e sucesso não será apenas um sonho, irá ser um subproduto.

“Obstáculos são aquelas coisas assustadoras que vê quando tira os seus olhos dos seus objetivos.

Henry Ford

Recursos Online

- ★ [Wishbomb](#) - Um site para afixar os seus objetivos.
- ★ [Really Simple Goal Setting](#) - Um simples guia para definir os seus objetivos com a cortesia de ZenHabits.com
- ★ [Stickk](#) - Um site que permite você criar "acordos de compromisso" que pode até incluir colocar algum do seu dinheiro
- ★ [Everest](#) - Uma aplicação do iPhone que ajuda a visualizar e viver os seus sonhos/objetivos.
- ★ [Joe's Goals](#) - Um site simples que passou o teste do tempo. " Joe queria acompanhar seus objetivos, desse modo, ele construiu um site ... você pode usá-lo também!
- ★ [Reach Your Goals](#) -Uma aplicação para android que ajuda a acompanhar e atingir objetivos.

MOTIVAÇÃO

A Motivação é outro ingrediente chave para a receita do sucesso. Identificar o que o motiva a buscar a excelência é de vital importância para o sucesso. Continuar motivado é uma das melhores formas de continuar focado nos seus objetivos/visão.

“As pessoas dizem muitas vezes que a motivação não dura. Bom, também o banho - por isso é recomendado diariamente.

Zig Ziglar

Recursos Online

- ★ [ET Inspires](#) - A casa de Eric Thomas, uma estrela em ascensão rápida no mundo da motivação.
- ★ [Top 20 Motivation Hacks](#) - 20 dicas motivacionais com a cortesia de ZenHabits.com
- ★ [Top 10 Motivation Boosters](#) - 10 intensificadores motivacionais instantaneos com a cortesia da lifehacker.com e Seth Godin.
- ★ [Motivational Quotes](#) - Uma coletânea das melhores frase motivacionais.
- ★ [Drive](#) - Um vídeo de animação RSA com uma surpreendente verdade sobre o que nos motiva a todos.

RESPONSABILIDADE

Enquanto todos nós nos esforçamos para fazer o nosso melhor, às vezes nós apenas não o fazemos. Como seres humanos deixamo-nos por vezes facilmente ir a baixo. No entanto, mesmo que apenas inconscientemente, achamos mais difícil deixar aqueles que nos rodeiam ir a baixo. A prestação de contas é a chave para o sucesso. Se você se expor publicamente colocando prazos -, então você vai se sentir mais responsável para alcançá-los.

“As chaves para o sucesso da marca são auto-definição, transparência, autenticidade e responsabilidade”

Simon Mainwaring

Recursos Online

- ★ [The Role of Accountability](#) - O papel de um parceiro de prestação de contas na realização do objetivo.
- ★ [The Value of Accountability](#) - O valor da prestação de contas na realização do objetivo.
- ★ [Accountability App](#) - Um aplicativo parceiro de responsabilidade útil para o iPhone.

PERSISTÊNCIA

Persistência é a capacidade de continuar em seu caminho, apesar de dificuldades ou obstáculos. Essa definição só destaca por que a persistência é uma peça-chave para o enigma sucesso. Você pode definir todos os objetivos do mundo, ser motivado e responsável, mas se você desistir ao primeiro sinal de perigo, você nunca terá sucesso.

“A Educação não irá (tirar o lugar da persistência); o mundo está cheio negligentes educados. Persistência e determinação por si só são onnipotentes. O Slogan "pressione para ligar" já resolveu e irá sempre resolver os problemas da raça humana.”

Calvin Coolidge

Recursos Online

- ★ [How to be Persistent](#) - Um guia “como ser persistente” da wikihow.com
- ★ [Persistence, Entrepreneurs, & Millionaires](#) - Vídeo Youtube de Brian Tracy falando sobre persistência.
- ★ [6 Effective Ways to Become Persistent](#) - Guia para se tornar persistente da lifehacker.com
- ★ [Persistence Quotes](#) - Uma coleção das melhores frases sobre persistência.

ENFRENTANDO O MEDO

O medo é algo que todo mundo tem de lidar. Podemos crescer fora dos medos da infância, mas mesmo quando adultos, muitos de nós ainda têm medos. Podemos ter medo de tentar coisas novas, falar em público, fracasso ... e sim, mesmo sucesso! Não seja um escravo do seu medo. Enfrente-o. O seu sucesso depende disso.

“Eu não devo temer. O medo é a mente do assassino. O medo é a pequena morte que traz a destruição total. Vou enfrentar o meu medo ... E quando ele for passado, eu ficarei com o olho interior para ver seu caminho. Quando o medo se for não haverá nada. Apenas eu permaneceréi.”

Frank Herbert

Recursos Online

- ★ [Overcoming Fear of Failure](#) - Um guia completo para superar o medo de mindtools.com.
- ★ [Facing Fears](#) - Um vídeo da série de televisão "This Life Emocional" * cortesia do Hulu - não pode jogar em todas as regiões.
- ★ [Facing Fear Tips](#) - 13 Dicas sobre enfrentando o seu medo, cortesia de lifehack.com.
- ★ [Fear Quotes](#) - Uma coleção das melhores frases sobre o medo.

"AGIR COMO SE"

Todo o mundo já ouviu "fake it until you make it" (Finja at.

Um pensamento bonito e simples, mas há uma semente sabedoria lá? Sim. "Muitas pessoas acham que não têm os traços certos. Quantas vezes já ouviu (ou disse):

"Não tenho muita autoconfiança"

"Não me sinto confortável em grupo"

"Não consigo falar em público"

Etc...

Se você se sente assim, tentar agir como se não! Não pode ser assim tão simples certo? Nada é. Dito isto, fazer algo como agir confiante quando você não está sentindo, tem um efeito estranho em nós. Se fizermos o suficiente - ele começa a se tornar uma segunda natureza. Nunca se sinta como se não pertence-se ou que não tenha valor. Se você realmente não sente isso - aja como se você senti-se.

"Aja como se aquilo que você faz, faz a diferença. E faz."

William James

Recursos Online

- ★ [Lifehacker Article](#) - Lifehacker oferece um conceito de "aja como se".
- ★ [Body Language](#) - A linguagem corporal é uma grande parte de "aja como se" - Body language is a big part of "acting as if"

PEDIR COISAS

Eu conheço um monte de pessoas que valorizam a capacidade de fazer algo por si mesmos. Há, claramente, um grande valor em ser independente. Nós nunca questionamos essas ideias. No entanto, também há valor em ser capaz de pedir algo quando você realmente precisa dele. Qualquer pessoa que seja bem sucedida e que você escolheu para estudar, é quase garantido eles aprenderam a pedir alguma coisa no seu caminho. Não há nada de errado em pedir conselho, oportunidade ou ajuda. Não tenha medo de ouvir não - pessoas bem sucedidas não têm.

Uma criança estava a ter dificuldade a levantar uma pedra pesada. O seu pai chegou ao pé dele. Notando a falha do garoto, ele perguntou: "Você está usando toda a sua força?"

"Sim, estou," disse o garoto impaciente.

"Não, não está" disse o pai.

"Estou aqui apenas à espera, e você não me pediu ajuda."

Anónimo

Recursos Online

- ★ [Ask For Things Cleverly](#) - Guia da Lifestealers de como não ser chato quando pede coisas
- ★ [If You Need Something, Ask](#) - Um vídeo de 50-minutos da Stanford Business sobre o poder de pedir coisas.

GESTÃO DE TEMPO

Quando se trata de gestão de tempo e estamos todos em um campo de jogo nivelado. Cada um de nós tem 24 horas por dia. É por isso que a gestão do tempo é tão importante. A única maneira de obtermos uma vantagem, é usar essas horas de forma mais eficaz do que outras pessoas.

“Aqueles que utilizam da pior forma o seu tempo, são os que mais se queixam de ter pouco tempo.”

La Bruyere

Recursos Online

- ★ [Toggl](#) - Um site muito simples que permite cronometrar suas tarefas. Saiba quanto tempo você leva para concluir um projeto.
- ★ [My Hours](#) - A solução de controle de tempo mais avançado.
- ★ [Time Management Ninja](#) - Um website inteiro dedicado à gestão de tempo e cheio de recursos.
- ★ [Wunderlist](#) - Wunderlist é uma app que ensina como fazer listas de tarefas, de uma forma simples e com um bom interface de imagem.
- ★ [Timesheet: Time Tracker](#) - Um aplicativo altamente cotado para controle de tempo para smartphones Android.
- ★ [OmniFocus](#) - A suíte de produtividade para usuários de Mac e iPhone.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

