

SIM, VOCÊ PODE!!!



Juliana Rassi

Sim, você PODE!

JULIANA RASSI

*O que diferencia pessoas comuns de pessoas com alta performance não é o conhecimento adquirido. Conhecimento sem dúvida é importante, mas existe algo além dele capaz de mudar sua vida toda em apenas um instante: AÇÃO!
Pessoas que obtiveram sucesso em suas vidas AGEM!
São engajadas em tudo o que fazem porque QUEREM, DESEJAM
MUITO o que se dispuseram a fazer! Início este livro com uma pergunta simples: Daqui 5 anos, o que você gostaria de ter feito HOJE? O segredo de estar à frente dos demais é primeiramente INICIAR ALGO.*



Almejamos tanto por realização pessoal e profissional, queremos tanto desenvolver nossas competências ao máximo, que para isso nos matriculamos em todos os cursos, MBAs e treinamentos possíveis.

Estamos errados em buscar mais conhecimento?

Claro que não!

Meu questionamento é: O QUE TEMOS FEITO COM TODAS AS INFORMAÇÕES ADQUIRIDAS?

Temos realmente colocado isso em prática em nosso dia a dia?

Temos usado esse conhecimento em nosso favor para ascendermos rumo ao sucesso?

Ou, mais uma vez tivemos acesso ao conhecimento, e até aprendemos, mas não criamos nossas próprias narrativas práticas, portanto em pouco tempo será mais um conhecimento engavetado?

Vejo nos cursos de Graduação e Pós-Graduação uma parcela de pessoas que, quando questionadas sobre as razões de escolherem determinado curso, respondem que é "para cuidar dos negócios da família" ou que querem ser tão bem sucedidas quanto "executivos da área famosos" são.

O problema é: QUANTO VOCÊ REALMENTE QUER SER BEM SUCEDIDO?

Quanto verdadeiramente está disposto a se sacrificar para obter SUCESSO?

Qual o tamanho do seu apetite para coisas grandiosas?

As respostas para essas perguntas vão determinar suas atitudes mediante a toda bagagem de conhecimento que adquirimos ao longo da vida.

A atitude será de PARTICIPAÇÃO (partir para a ação e treinar, treinar, treinar até ser o melhor no que faz) ou mais uma vez "guardar" conhecimento e tentar outra coisa menos cansativa.

Deixo aqui algumas dicas de ações diárias para que você se mantenha em MOVIMENTO, produzindo mais e motivado para, de fato, alcançar seus objetivos de realização pessoal e profissional.

AÇÃO!



1: CONDICIONE SUA MENTE

Essa é uma dica básica e que nem todas as pessoas praticam. Concentre-se sempre nos pensamentos positivos, JAMAIS nos negativos. Sei que na teoria é simples, mas na prática também pode ser!

Basta a ATITUDE de querer ser positivo.

Acorde e levante-se para vencer!

E se ao longo do dia as dificuldades aparecerem, concentre-se em criar OPORTUNIDADES de resolução.

Se chegar aquele e-mail “desaforado”, não responda de imediato! Desligue o monitor, levante-se e vá tomar um café...depois calmamente e mais tranquilo responda!

Agimos como gostaríamos de ser e reagimos como realmente somos e, nem sempre o que realmente somos é o que queremos apresentar.

CONDICIONE SUA MENTE SEMPRE TRANQUILA E POSITIVA!



2: CONDICIONE SEU CORPO

Sem energia física fica difícil manter-se em ação. Mantenha suas metas de alimentação e exercícios físicos em dia e as siga como um plano de negócios. Disciplina é uma competência que requer treinamento contínuo para desenvolvê-la.

É importante manter-se saudável para que sua energia esteja sempre em alta.

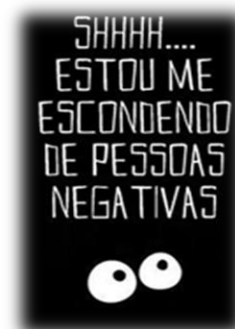
Imagine uma tarde de negociação com clientes importantes e, para fechar, reunião de *brainstorming* (tempestade de ideias) com seu time. Isso exigirá de você muito habilidade e criatividade. Agora pense nesse cenário depois de um almoço pesado, sendo você um "sedentário convicto" (faz parte do time daqueles que dizem: “não tenham tempo para atividade física porque trabalho excessivamente”). Imaginou?

Será que seu rendimento será de alta, média ou baixa performance? Tire nem que seja 30 minutos só para você todos os dias e aumente seu desempenho em todas as atividades que executar.



3: EVITE PESSOAS NEGATIVAS

Pessoas assim sugam toda a sua energia e te fazem desperdiçar algo precioso em nossos dias: O TEMPO! Permanecer junto a elas é o mesmo que atirar no próprio pé! Você sai de casa animado, disposto a vencer todos os desafios e no caminho encontra aquele cidadão que responde ao seu bom dia com um "bom dia por que?" Ou aquele outro que só reclama de tudo... se o dia está de sol reclama que não chove, se está chovendo, reclama que fica difícil sair pra trabalhar assim. Faça um bem à você e AFASTE-SE desse tipo de pessoa! Elas tem o dom de fazer todos os nossos planos de ter um ótimo dia ir pelo espaço...



4: FIQUE PERTO DOS MOTIVADOS

Da mesma forma que o negativo é capaz de contagiar, o motivado também. A primeira vantagem é que a energia positiva dele passará para você. Certamente você conhece alguém que parece ter o dom de "incendiar" as pessoas, tamanha alegria e positivismo. Tem pessoas que gostam MUITO da vida (acredito que todos gostam, mas nem todos demonstram isso) e são gratos por essa dádiva divina vivendo intensamente feliz. Gente que gostaríamos de ter por perto sempre. Pessoas que nos inspiram a melhorar e evoluir. A segunda vantagem é exatamente essa: como nos estimulam a ser melhores, podemos imitar as estratégias de sucesso do motivado. Certamente, o motivado é um bom vendedor, um bom negociador, um bom professor. Ele é bom porque decidiu ser. Escolha ser motivado e SEJA. Faça o seu PERSONAL EMPOWERMENT (empoderamento pessoal) todas as manhãs. Tem pessoas que usam vídeos, outros lêem algo que os motive, outros fazem uma oração. Enfim, não importa o meio, o importante é que o fim seja motivador e que te inspire a ter um dia de um guerreiro vencedor.



5: TENHA OBJETIVOS, MAS MANTENHA-SE FLEXÍVEL

Nenhum plano deve ser desenhado de maneira que se torne mais importante do que alcançar a meta. Ajuste seu foco para que esta meta seja clara, alcançável, mensurável, possível e VÁ! Se durante o caminho, você perceber falhas no plano de ação, vá para o acostamento e faça novos ajustes.

Seu plano de ação não pode ser engessado! Isso torna a caminhada cansativa e desgastante. Sendo flexível (não desleixado a ponto de procrastinar), a caminhada passa a ser mais confortável e alcançar seus objetivos não será um fardo. Ao chegar lá, você terá energia suficiente para novas metas e novos objetivos. Reajuste seu foco e **PARTA PARA A AÇÃO** mais uma vez.



6: ATUE COM UM PROPÓSITO MAIOR

Qualquer atividade ou ação que não servir a seu objetivo maior é esforço desperdiçado e deve ser evitado. Lembre-se diariamente de ajustar o foco! Algumas pessoas confundem foco com objetivo ou meta. Foco não é isso! Foco é o que dá clareza na criação de estratégias quando se estabelece as metas. Assim como a lente da câmera fica embaçada, com visão distorcida ou turva quando o foco está desajustado, seu objetivo também perderá a clareza e poderá cair na zona de um mero desejo! Diariamente cheque se o foco está mantido para que não haja desperdício de energia em coisas que não lhe coloquem em movimento rumo a esse propósito maior. Esse ajuste diário é importante para que a caminhada, ainda que árdua, não se torne impossível! Se a estratégia não estiver dando certo, altere-a o quanto antes. Nossa tendência ao ver que as coisas não fluem como programamos é o desconforto, desânimo, stress e por fim desistência. Mantenha-se alinhado com suas ações e seu propósito maior.



7: ASSUMIR AS RESPONSABILIDADES PELOS SEUS PRÓPRIOS RESULTADOS

Evite culpar ou dar crédito à intervenção da sorte ou do destino. Assuma seus erros e também seus acertos.

Se errou, houve falha em alguma etapa do processo que precisará de uma revisão para que no próximo passo não aconteça novamente. Não tem problema errar, desde que erre rápido e aprenda com esse erro. Não seja teimoso e insistente como uma criança querendo por o dedo na tomada! Só aprende quando leva um baita choque e com certeza não comete a mesma falha, mesmo que tenha somente 2 anos! ASSUMA, aprenda logo com seus erros e converta-os em acertos mais depressa ainda.

Assim como os créditos das falhas deverão ser atribuídas à você, dos acertos também. Não tenha receio em comemorar suas vitórias. Vi num blog uma dica muito legal: Pegue uma jarra ou um pote vazio e coloque no seu quarto. Toda vez que você fizer a coisa certa, não importa quão pequena seja, contanto que tenha te feito sorrir, escreva em um papel porque está feliz, dobre e coloque no pote. Nossas vitórias nos motivam a seguir adiante em busca de mais acertos.



8: ENTENDA SEUS LIMITES DIARIAMENTE

Andar por caminhos antigos e conhecidos é como envelhecer. Estender-se por novas trilhas faz você crescer e evoluir. Superar seus limites faz bem e é saudável, porém não seja seu próprio carrasco e seja sábio para entender o que acontece com você. "Adiar" sua vitória (não gosto da palavra desistir) nem sempre é coisa de covarde, pelo contrário, em algumas situações pode garantir sua futura vitória. Mudar os planos no meio do caminho nem sempre é uma atitude de gente indecisa. Pode evitar imensos desastres. Mesmo que tente fazer parte do BOPE, não hesite em pedir pra sair.

Você com certeza saberá mais sobre seus limites do que qualquer Capitão Nascimento.

Isso não quer dizer desistir dos seus sonhos, mas sim sonhar com coisas possíveis e palpáveis.



9: NÃO ESPERE PERFEIÇÃO, FAÇA AGORA!

Os perfeccionistas são os perdedores no jogo da vida. Eles buscam o inatingível quando deveriam buscar pela excelência. Atenção extrema aos detalhes, mania de organização, enorme senso de responsabilidade e dedicação extrema às tarefas que se propõe a fazer. Um olhar superficial sobre este indivíduo poderia defini-lo como competente e bem sucedido, mas especialistas em comportamento humano chegaram a conclusão que estes vivem em um eterno sofrimento já que se sentem incapazes diante de várias situações e tentam o tempo todo camuflar seus temores se preocupando com as minúcias.

PARE JÁ DE BUSCAR PERFEIÇÃO EM SEU DIA A DIA!

O que te faz querer o inatingível quando se pode ser excelente? Seja o melhor no que você faz! Você tem muito valor ainda que suas realizações não sejam perfeitas.



10: COMEMORE SUAS FALHAS

Suas lições mais importantes na vida virão a partir do que você não conseguir.

Tire um tempo para ver onde falhou. Se alguma coisa não sair conforme foi planejado, não significa que o plano foi um fracasso. Concentre-se nos aspectos positivos e reveja o que contribuiu para que o sucesso não acontecesse.

Nada de embolar o plano, atirar no lixo e se jogar na cama em absoluta depressão. Lembre-se de **ERRAR RÁPIDO E APRENDER COM O ERRO!**

Coragem! Não deu dessa vez, siga em frente, realinhe o plano, respire fundo e cabeça para cima.

Você conseguirá!



11: NÃO LEVE O SUCESSO MUITO A SÉRIO!

O sucesso de hoje pode ser o fracasso de amanhã, por isso não se acomode nunca. Eike Batista disse uma frase um dia que me marcou: "Algumas pessoas sonham com o sucesso, outras levantam cedo e batalham para alcançá-lo."

Concordo com a máxima e digo mais...sucesso é algo que devemos nutrir diariamente, como paredes construídas aos poucos, nutridas com um tijolinho por vez.

Se você um dia teve sucesso e se acomodou, entrou na zona de conforto, dificilmente obterá aquela sensação novamente. Sou do time que aplaude mais a corrida em si do que a própria linha chegada! O quanto de esforço você tem colocado para alcançar o seu sucesso?

Não leve o podium tão a sério...ele é apenas consequência de suas atitudes.



12: EVITE METAS FRACAS

Os objetivos são a alma da conquista. Se você se desafia com algo que não requer esforço, que não exija de você o seu melhor, sua alta performance, ao longo da jornada você não terá "picos de FLOW" que, segundo a psicologia positiva, é um estado mental de operação em que a pessoa está totalmente imersa no que está fazendo, caracterizado por um sentimento de total envolvimento e sucesso no processo da atividade.

Metas fracas não geram FLOW.

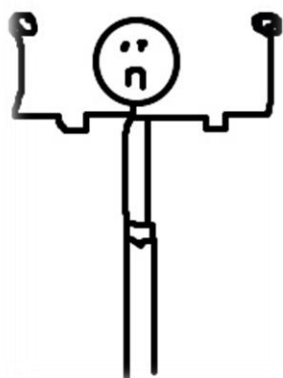
Observe e avalie seus limites diariamente, mas desafie-se a ousar para atingir o estado de FLOW várias vezes.

Quer ter FLOW?

Evite o "eu posso tentar." Prefira o "Eu quero...", "Eu vou..."

Aumente um quilômetro no percurso, diminua o tempo, faça mais do que já faz usualmente.

Troque a meta fraca pelo desafio!!!



13: NÃO AGIR É A ÚNICA FALHA REAL.

Se não agimos, falhamos por padrão e não conseguimos nem mesmo aprender com a experiência.

Não podemos deixar o medo ficar na frente dos nossos sonhos.

Não devemos pensar: "Poxa e se isso não der certo?"

Se acreditamos no processo e no resultado, o sucesso irá chegar! Só precisamos ter a vontade de ir até o fim começando por "pular de cabeça"...AGINDO!!!

O que inicia um movimento, continua se movimentando.

O processo por si só alimenta o fogo, portanto não caímos na armadilha do medo.

O medo é uma ilusão...ignore-o!

Se nossa paixão está viva e presente, iremos a toda velocidade, e não restará dúvidas...seremos bom nisso.

Afinal, o que faz alguém ser bom em algo? Dedicção, trabalho duro e fazer tudo com direcionamento e metodologia correta. Então de qualquer jeito seremos bons, desde que comecemos.

Saia da inércia e mãos a obra!



14: PENSE ANTES DE FALAR

Ouçõ minha mãe dizer desde a minha infância: "Se a palavra vale prata o silêncio vale ouro" e só fui entender melhor isso, claro, na fase adulta. É sempre melhor e mais produtivo manter o silêncio ao invés de expressar algo que não sirva ao seu propósito! Como seres humanos, somos comunicadores por natureza. Porém, pensar antes de falar é imprescindível para ter uma vida mais harmoniosa.

É preciso ficar muito atento e cultivar hábitos que favoreçam a paciência e a calma nos momentos graves.

Um hábito conhecido e bastante eficaz é contar até dez. Porém não consiste somente em contar até dez, mas buscar a calma e não permitir que a emoção provoque prejuízos, portanto, pense bem!



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:

