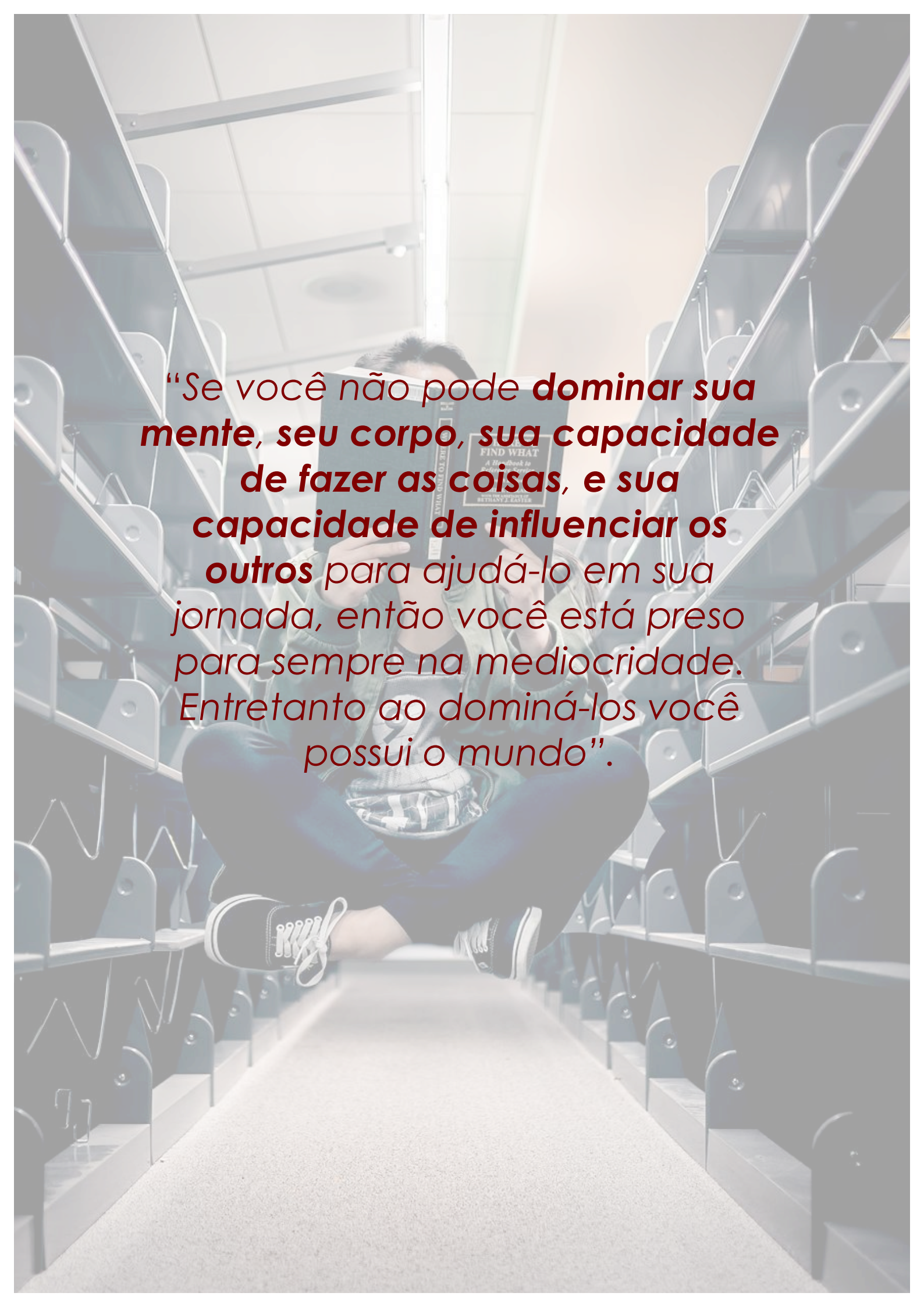


# OS 12 PASSOS PARA VIVER EM ALTA PERFORMANCE

MOVA-SE PARA O PRÓXIMO NÍVEL

MARCELO TEIXEIRA



A person is sitting in a lecture hall, reading a book. The person is wearing a green jacket and blue jeans. The book is titled "FIND WHAT". The lecture hall has rows of blue seats. The text is overlaid on the image in a dark red color.

**“Se você não pode **dominar sua mente, seu corpo, sua capacidade de fazer as coisas, e sua capacidade de influenciar os outros** para ajudá-lo em sua jornada, então você está preso para sempre na mediocridade. Entretanto ao dominá-los você possui o mundo”.**

# Olá :)

Se você que fez o download desse e-book, tenho certeza que você não quer simplesmente encurtar o caminho de onde você está para aonde você quer chegar, você realmente quer buscar formas para ampliar o seu **MindSet** e o principal, chegar no mais alto nível da **Alta Performance**.

Chegar no mais Alto Nível da Alta Performance é você ir muito mais além do que potencializar o seus resultados, é você realmente atingir o **Próximo Nível em sua Vida e nos seus Negócios**.

Por esse motivo eu quero lhe dar meus parabéns pois você tomou a decisão sábia.

A partir de agora vou te entregar em 12 passos, 12 aprendizados que precisei buscar e aplicar ao longo de 15 anos para me manter competitivo e no mais Alto Nível de Performance no Mundo Corporativo.

No início da minha jornada sempre me questionei sobre as pessoas que alcançavam o sucesso em níveis além da minha imaginação, enquanto outras lutavam e lutam até hoje para alcançar.

Durante muitos estudos e aprendizados, percebi que tudo se resume na forma como gerimos a nossa mentalidade, psicologia, filosofia, produtividade e comunicação.

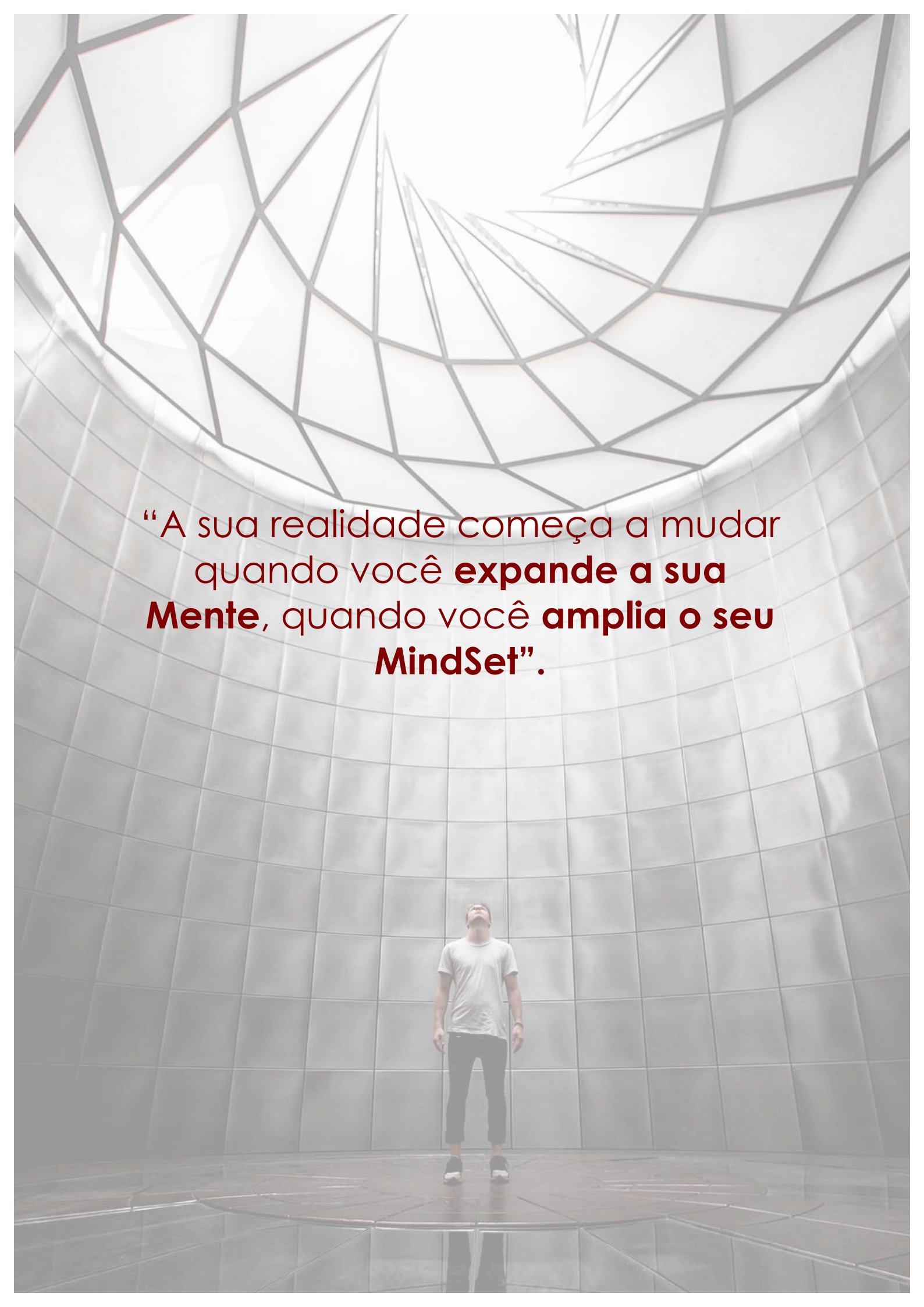
Peço então, que nesse momento você mergulhe e absorva todo esse conteúdo que você pode até ter

lido em outros lugares, mas que visto por uma nova perspectiva você pode ter aquele insight, aquela inspiração e motivação para você atingir o Próximo Nível com mais Alto Nível de Performance em sua Vida.

**Marcelo Teixeira**

80% DO SEUS RESULTADOS  
NADA MAIS É DO QUE OS 20% DE TUDO QUE VOCÊ  
PRODUZ

 MARCELOTEIXEIRA.ME

A man in a white t-shirt and dark pants stands in the center of a large, circular, futuristic room. The room has a curved wall and a ceiling with a complex, geometric, crystalline structure. The lighting is soft and even, creating a sense of depth and scale. The man is looking upwards, and his reflection is visible on the floor.

“A sua realidade começa a mudar quando você **expande a sua Mente**, quando você **amplia o seu MindSet**”.



A sua mentalidade é ponto de partida para você começar a transformar a sua realidade. Durante muitos anos o termo MindSet nunca foi tão enfatizado como nos dias atuais.

MindSet de forma literal significa “ mentalidade “ ou “configuração Mental“ ou seja, MindSet nada mais é do que a sua mentalidade, aquela “voz mental“ , “a voz da consciência“ ou melhor o modo como você enxerga o mundo, o modo como você lida com a sua vida, o modo como você constrói a sua realidade.

Quando falamos em empreender ou como atingir um alto nível de resultados isto é, atingir uma Alta Performance, é muito importante compreender que em primeiro lugar 80% dos seus resultados nada mais é do que os 20% de tudo que você produz, por isso a importância no desenvolvimento de uma mentalidade vencedora, de um MindSet de sucesso.

Ter um MindSet de sucesso é você ter uma mentalidade de crescimento.

Segunda a psicóloga americana Carol Dwcek da universidade de Stanford, realizou uma pesquisa para saber o que tornam as pessoas bem sucedidas.

Ela percebeu que a inteligência, o talento e até os elogios podem ser obstáculos para o sucesso, e a partir desse ponto ela desenvolveu uma tese dizendo que existe dois tipos de modelos mentais sendo eles o MindSet fixo e outro de crescimento.

O MindSet fixo são as pessoas com a famosa síndrome de Gabriela, eu nasci assim, eu sou assim, vou morrer assim e ponto final.

Já as pessoas que possuem um MindSet de crescimento entende que suas habilidades e capacidades não são inerentes a pessoa e que elas podem mudar. Elas acreditam que sua inteligência é construída como um processo e trabalham para superar seus vícios, defeitos, medos e incertezas.

Ter o Mindset de crescimento é saber que é possível mudar, desenvolver, repensar tudo que já fomos e fazemos e o principal, não ter medo de errar.

*“O MindSet de crescimento vê o erro como parte do seu aprendizado, do seu desafio.”*

Para você mudar um MindSet fixo, você em primeiro lugar tem que acreditar em sua força interior e mesmo quando tudo parece dar errado, quando você tem uma meta não importa o que aconteça acredite que vai dar certo!

Nesse processo você tem que compreender que você não estuda para um concurso para passar, você estuda até passar, você não trabalha para dar

certo, você trabalha até dar certo, você não monta uma empresa para dar certo, você monta uma empresa até dar certo.

Mas o que está por traz do sucesso? O que define os nossos resultados?

São nossas certezas absolutas!

Quando uma pessoa tem uma certeza negativa ela passa ter a certeza de que algo vai dar errado, e automaticamente ela entra no ciclo do fracasso.

Ela tem certeza de que vai dar errado, decide por coisas erradas, faz coisas erradas e portanto tem resultados errados.

O problema é que a partir de um certo momento da vida, essa pessoa não olha mais para o resultado e sim para aquilo que vai provar que ela está certa, mesmo que ela acredite que o certo seja o fracasso total.

Como você pode perceber a programação da sua mentalidade, o desenvolvimento do seu MindSet, pode mudar o seu estilo de vida porém a mudança não acontece de uma hora para outra, mas precisa ser iniciada e aos poucos aumentando a sua velocidade.

Viver em Alta performance é ir além do que é esperado, é estabelecer os mais altos padrões pessoais. E para alcançar esse nível, o desenvolvimento do seu MindSet é o primeiro passo.



Atingir a Alta Performance é chegar na maestria da sua liderança, pois se você não é líder de si mesmo dificilmente terá o comando da sua vida.

Para o desenvolvimento da sua liderança é preciso que você mergulhe no seu autoconhecimento pois sem ele você não consegue encontrar qual é o seu propósito, isto é, a sua direção.

Como costume dizer, o autoconhecimento é a verdadeira bússola interna pois sem ela é impossível ampliar a nossa visão afim de encontrar a nossa verdadeira missão.

Se você não sabe para onde ir, é sinal de que você não tem clareza sobre o que você quer em sua vida.



*Clareza é o que vai te fazer manter o foco.  
Clareza é uma das forças que vai fazer com  
que você persista naquilo que você acredita.*

Quando você encontra a sua Arte, o seu proposito, você passa a descobrir que na vida se você não for apaixonado pelo que você faz , você dificilmente vai **conseguir persistir** .

Clareza nada mais é que quem queremos ser e o que fazemos para sermos quem queremos ser.

## AUTOCONHECIMENTO

Porém só exercendo o nosso autoconhecimento para realizar esse feito, mas nessa busca interior existe um grande inimigo que impede essa descoberta o “EGO”.

Basta você achar que sabe tudo, achar que não precisa que você entra no ciclo da auto sabotagem, o famoso ciclo do fracasso.

Como você pode perceber, alcançar o Próximo Nível trata-se de um efeito dominó que começa a partir da sua mente.

## LIDERANÇA

O desenvolvimento da sua liderança faz com que você comece a estruturar a sua Alta Performance, pois atingindo clareza daquilo que você quer o seu foco se torna mais dirigido.

Nesta fase você começa entrar em ação, pois o seu corpo e mente estão conectados .

*“Mens sana in corpore sano.”*

Mente sã, corpo são.... nada mais é de que você ter a consciência de que a sua mente é uma máquina e que você precisa nutrir do melhor combustível possível para manter a sua Alta Performance.

Nutrir a Mente começa na qualidade dos seus pensamentos , pois pensamento gera sentimento, o sentimento gera ação, ação gera resultado.

E já que o ponto é nutrir a mente, para que o seu corpo e mente permaneçam conectados não posso deixar de mencionar que alimentação, atividade física e meditação são os principais ingredientes.

Pois são justamente eles que irão gerar energia e nossa responsabilidade é saber gerenciá-la.

Mas você pode estar se perguntando: Como gerar essa ENERGIA?

Bom... eu vou te explicar de uma escala de um a nove.

- 1: Uma pausa a cada 2 horas de trabalho, através de uma caminhada ou simplesmente uma meditação “**MINDFULNESS**” de 5 minutos que pode ser realizado em qualquer lugar até mesmo na sua própria cadeira em seu escritório ou trabalho.
- 2-3: Exercícios por semana.
- 4-5: Refeições diárias.

- 6-7: Litros de água diariamente. Vá aumentando progressivamente até conseguir chegar lá.
- 8-9: Horas de sono.

A importância de beber muita água ou de como ter uma boa alimentação e dormir bem, faz parte da sua FISILOGIA.

A mente e o corpo precisam estar balanceados, pois não adianta nada cuidarmos da nossa parte psicológica se o corpo não acompanhar.

Uma grande recomendação é a MEDITAÇÃO, e hoje a neurociência já comprova os benefícios dessa prática especialmente o MINDFULNESS.

Todos esses ingredientes geram um forte impacto na sua Criatividade, Foco e Produtividade.

Foco e Produtividade são dois elementos que estão sempre juntos, pois se você não tem foco dificilmente você vai ser Produtivo.

Porém o grande vilão da produtividade é a cultura em ser um profissional multitarefa. Ser um Profissional Multitarefa faz com que você perca a intensidade e consistência do seu foco, impactando direto na sua produtividade.

Todo momento que sua frequência cerebral é interrompida para executar outra atividade o seu processo produtivo é reiniciado.

Quando você excuta uma atividade primeiro você entra no estado de atenção, logo em seguida concentração e por último execução.

Um bom exemplo é quando estamos redigindo um e-mail e decidimos interromper atividade, seja para atender um telefonema ou para ver uma notificação no celular.

Pronto! O seu sistema operacional é reiniciado.

Quando retomamos para atividade em que estávamos executando, na maioria das vezes iniciamos a leitura do e-mail desde o início para dar continuidade no raciocínio.

Com isso entendemos o quanto é importante ter uma programação de atividades divididas em blocos de tempo sem interrupções.

Não posso deixar de ressaltar, a importância em começar o dia tendo já definido no dia anterior o máximo de 5 prioridades que devem ser executas naquele dia, e caso não consiga executar todas, programe as pendentes para o dia seguinte e assim por diante.

Outro ponto de atenção é que estar ocupado não quer dizer que você está produzindo.

Você pode permanecer ativo durante todos os dia porém fazendo inúmeras tarefas que não estão melhorando a eficiência da sua Performance.

A chave para você saber qual é melhor forma de gastar o seu tempo, é fazendo as tarefas que ofereçam o melhor retorno sobre o seu tempo e seu esforço.

Sua produtividade não é definida por *quantas horas* você trabalha mas sim pela *forma* de como você trabalha.

Produtividade é produzir mais em menos tempo com menor custo e maior eficiência.

Ser Produtivo é saber aplicar o princípio de 80/20, isto é, você colocar o seu foco no que realmente te gera resultado e delegar todo o resto.

## *MINDSET EMPREENDEDOR – NEXT LEVEL*

Quando deparamos com histórias, matérias e relatos de empreendedores de sucesso é natural se perguntar:

O que os faz diferentes? Alguns vão dizer que esses empreendedores são bem sucedidos porque eles trabalham mais, possuem bons relacionamentos, já outros vão dizer que possuem talentos inatos, sorte e por ai vai.

Não podemos descartar que essas características são valiosas, porém posso afirmar que elas não fazem um empreendedor ser bem sucedido.

O que faz um Empreendedor ou Profissional ser bem sucedido é um conjunto de hábitos e principalmente a sua GARRA!



Você pode estar se perguntando como assim a Garra?

É isso mesmo! A Garra é uma combinação única de paixão e determinação a capacidade de perseverar e produzir resultados além do puro talento, da sorte ou das eventuais derrotas.

Garra é a disponibilidade de se comprometer de fato com os seus objetivos, e eu posso dizer que esse é um dos segredos do sucesso que vai te levar para o Próximo Nível .

Se você achava que o talento era a garantia do sucesso você estava enganado.

*Mas se o talento não basta para explicar o sucesso, o que está faltando?*

Essa é uma boa pergunta!

Talento é a rapidez com que as habilidades de uma pessoa aumenta quando ela se esforça, já o Êxito é o que acontece quando essa pessoa utiliza as habilidades adquiridas.

O que eu quero dizer é :

Talento x esforço "Garra" = Habilidade

Habilidade x esforço "Garra" = Êxito( Sucesso)

Mas quando não existe talento?

Bom primeiramente todos nós possuímos talentos, porém essa pergunta é direcionada para algo que você não tenha habilidade ou talento específico.

Para você adquirir uma habilidade você tem que obter conhecimento daquilo que você quer, logo então você deve, praticar e repetir.

*Habilidade = Conhecimento + Prática + Repetição.*

É lógico que a pessoa que não possui um determinado talento, o seu esforço será em dobro e não apenas em uma vez, pois o esforço constrói a habilidade e ao mesmo tempo o esforço torna a habilidade produtiva.

Isso quer dizer que :

*“ O esforço conta em dobro. “*

A separação entre o talento e habilidade é um dos maiores equívocos cometidos pelas pessoas que tentam se destacar, que possuem sonhos e que querem empreender.



Talento é um dom inato, já a habilidade é desenvolvida durante horas e horas de treinamento.

Sem esforço o talento não passa de um potencial sem valor. Sem esforço, sua habilidade não passa do que você poderia ter feito mas não fez.

Com esforço o talento se transforma em habilidade, e ao mesmo tempo o esforço torna a habilidade produtiva.

Se a sua desculpa até agora foi dizer que foi por falta de talento que você não deu o primeiro passo para começar empreender em sua vida, conquistar o seus sonhos , atingir o seus objetivos, acabamos de eliminar essa hipótese.

Então não se esqueça:

## **O Seu Esforço, Conta em DOBRO!**

Agora eu te pergunto:

### ***Até onde vai a sua Garra?***

Muitos empreendedores que parecem promissores no começo acabam mal. Inúmeros planos de negócios otimistas acabam muitas vezes indo para o lixo.

O mesmo acontece com pessoas comuns como eu e você, com sonhos e objetivos promissores, cheios de planos otimistas mas que por vezes, devido a falta de GARRA, todos eles acabam indo para o lixo ou para o fundo da gaveta.

Ter garra não é se dedicar muito, isso é apenas uma parte. Garra é você trabalhar em algo que você valoriza tanto ao ponto de querer permanecer leal a essa atividade.

Por isso é importante você ter clareza daquilo que você quer, do seu propósito maior, da sua arte, da sua missão.

E para te ajudar a mensurar até aonde vai a sua garra, eu preparei uma surpresa para você!

## A HORA DA VERDADE

Vou apresentar a escala da Garra elaborado pela professora de psicologia da universidade da Pensilvânia Angela Duckworth.

Angela Duckworth foi conselheira na Casa Branca, em times de NBA e da NFL e entre CEOs listados na Fortune 500.

Posso dizer que quando a fiz esse teste fiquei surpreso!

Ok! Vamos lá... Leia cada frase à esquerda, marque com um X o que lhe parece mais indicado. Não

reflita demais sobre as frases. Em vez disso, compare a si mesmo com as “pessoas em geral”- e não somente com colegas de trabalho, amigos ou parentes.

Combinado! Então agora é com você

	Nada a ver comigo	Não muito a ver comigo	Um pouco a ver Comigo	Bastante a ver Comigo	Totalmente a ver Comigo
Novas ideias e novos projetos às vezes me distraem dos anteriores.	5	4	3	2	1
Obstáculos não me desestimulam. Eu não desisto com facilidade.	1	2	3	4	5
Muitas vezes eu defino um objetivo, mas depois eu prefiro buscar outro.	5	4	3	2	1
Sou um trabalhador esforçado.	1	2	3	4	5
Tenho dificuldade para manter o foco em projetos que exigem mais de alguns meses para terminar.	5	4	3	2	1
Eu termino tudo o que começo.	1	2	3	4	5
Meus interesses mudam de ano para ano.	5	4	3	2	1
Sou dedicado. Nunca desisto.	1	2	3	4	5
Já estive obcecado durante algum tempo por certa ideia ou projeto mas depois perdi o interesse.	5	4	3	2	1
Já superei obstáculos para conquistar um objetivo importante.	1	2	3	4	5

Para calcular sua pontuação total de garra , some os pontos dos que você marcou e divida por dez. A pontuação máxima nessa escala de cinco ( com muita garra ); a mais baixa é um ( sem garra).

Segue abaixo o quadro para comparar a sua pontuação.

Porcentual %	Pontuação de Garra
10%	2,5
20%	3,0
30%	3,3
40%	3,5
50%	3,8
60%	3,9
70%	4,1
80%	4,3
90%	4,5
95%	4,7
99%	4,9

## **Até aonde vai a sua Garra?**

Tenha em mente que a sua pontuação é um reflexo de como você se vê agora. Seu grau de garra neste momento da vida pode ser diferente de quando você era mais jovem.

E se você fizer esse teste de novo mais tarde, talvez obtenha uma pontuação diferente.

Qualquer que tenha sido a sua pontuação na Escala da Garra, posso dizer que ela provoca um exame de consciência.

O que eu achei surpreendente nesse teste, é que o simples fato de definirmos metas em nossa vida assim como nível de grau “prioridades” que elas estão ou não estão alinhadas com a nossa paixão de importância máxima, já representa um progresso.

## PAIXÃO NA SUA MISSÃO

A GARRA possui dois componentes, paixão e perseverança.

Paixão por aquilo que você faz pelo que você acredita, isto é, o seu propósito maior, a sua missão, o seu trabalho, a sua Arte.

Se você quiser ir mais afundo, basta você calcular de forma separada para cada um desses componentes.

Para a pontuação de paixão, some os pontos referentes aos quesitos ímpares e divida o total por cinco, já para a perseverança some os pontos dos quesitos pares e divida o total por cinco.

O intuito deste teste é fazer com que você entenda melhor até que ponto hoje você é capaz de perseverar frente aos obstáculos e aos desafios da vida.

Agora que mapeamos o seu nível de GARRA, vamos dar continuidade completando esses 12 passos com os 5 hábitos praticados por empreendedores altamente bem sucedidos. Neste momento peço que avalie e implemente esses hábitos, pois eles irão impactar diretamente em sua vida e o principal, ajudar você atingir resultados inimagináveis.

## ESTAR SEMPRE APRENDENDO

Mais do que dinheiro, influência ou persistência obstinada, conhecimento é o ativo mais valioso de qualquer empreendedor de sucesso.

Muitos modelos de negócios vem literalmente queimando altíssimos investimento já na fase inicial do seu negócio, sem sequer um lucro apesar do incansável trabalho.

Porém... se você sabe o que está fazendo, você possui chances de criar um negócio vencedor e de crescer de forma excepcional.

A maneira de se certificar de que você sabe tanto o quanto você pode, é estar sempre aprendendo.

Um empreendedor de sucesso que vive em alta performance é um estudante de negócios, tecnologia e da natureza humana.

Quando falamos de tecnologia, a sua mudança é constate e ela impulsiona a necessidade de estar aprendendo sempre.

Sendo assim, todo empreendedor cujo o seu modelo de negócio passa a ser tocado pela tecnologia, ele deve estar sempre atualizado.

Quanto a natureza humana, por outro lado ela se modifica lentamente por um todo, porém trata-se de um assunto tão complexo e profundo que é literalmente inesgotável o seu conhecimento.

Quanto mais você aprende sobre o porque as pessoas fazem o que fazem, o que elas procuram, o porque elas compram suas necessidades básica e como você estrutura o seu negócio para encontrá-las, maior probabilidade de sucesso você terá como um empreendedor.

Empreendedores bem sucedidos não aprendem apenas em salas de aulas tradicionais, eles ficam antenados na tecnologia lendo e testando novas ferramentas, participam de seminários , grupos de negócios e até consultorias especializadas.

Porém uma característica que se destaca acima de tudo é que eles aprendem com seus erros. Os empreendedores bem sucedidos nunca pensam que sabem tudo pois eles estão sempre aprendendo. O aprendizado deve ser sempre contínuo, pois é o conhecimento que conduz a sua evolução e o seu progresso.

# NÃO DEIXE QUE A FALTA DE DINHEIRO O IMPEÇA

A maioria das pessoas deixam que a falta de dinheiro as impeça de realizar sonhos, de abrir e até mesmo fechar um negócio.

Se você evitar esse obstáculo e adquirir esse hábito, você está milhões à frente dos que não aprenderam essa habilidade.

Você já deve ter ouvido pessoas dizerem: "É preciso de dinheiro para ganhar dinheiro."

Esse tipo de mentalidade é o que limitam a maioria da pessoas, e eu posso afirmar que nesse velho ditado não há um grão de verdade, pois o que as deixam de fora não é o dinheiro que elas precisam e sim o acesso a ele.

Em outras palavras você precisa ser capaz de usar o dinheiro incluindo o dinheiro que pertence a outras pessoas.

Estamos falando de "Dívida". Ser capaz de tomar emprestado o dinheiro é mais importante do que ter dinheiro. Empréstimos permite que você use o processo de alavancagem.

**Mas afinal .....**

***O que é processo de Alavancagem?***



Processo de alavancagem é você arrecadar recursos financeiros para potencializar os seus lucros utilizando o dinheiro de terceiros, e posso dizer que a alavancagem financeira tem sido cada vez mais utilizadas por empreendedores e empresas, pois resulta em benefícios eficientes e rápidos.

Quando você pede dinheiro emprestado para investir em um negócio você aumenta muito o seu poder de alavancagem.

Um bom exemplo são os Bancos (Instituições Financeiras) que utilizam o dinheiro de terceiros para aumentar o seu Poder de Alavancagem.

Outro exemplo é o Mercado Digital com seus Infoprodutos digitais, mas o mesmo vale também para qualquer tipo de negócio ou função.

Você não precisa de dinheiro para ter sucesso como um empreendedor, você só precisa utilizar o seu expertise ao seu favor e transformá-lo em lucro.



## FOCO NA MISSÃO, NÃO APENAS NO DINHEIRO

Quando você toma a decisão de ser um empreendedor, é fácil de ser enganado quando é focado apenas o dinheiro.

Claro que um negócio de sucesso tem que atrair dinheiro através de vendas e principalmente lucro, mas o foco não deve ser apenas sobre o dinheiro.

Os empreendedores mais bem sucedidos não tomam decisões exclusivamente com base nos resultados financeiros.

Se você está se tornando ou pretende ser um empreendedor tendo foco no dinheiro, você provavelmente não terá sucesso a longo prazo.

Os empreendedores mais bem sucedidos estão em uma Missão, com um capital "M". Eles têm uma visão de que o dinheiro desempenha um papel, mas não é o fator único.

Para a maior parte da carreira de Bill Gates como fundador da Microsoft, ele era conhecido como a pessoa mais rica do planeta. Mas no início da sua carreira a sua Missão não era para ser o homem mais rico.

A sua Missão era colocar um computador em cada mesa e em cada casa. Hoje 90 por cento dos computadores são executados com o sistema operacional da Windows e o seu resultado é o lucro de milhões a cada ano.

Agora minha pergunta é:

## ***Qual é a sua missão?***

A sua missão sempre será o alicerce do seu sucesso, seja para você se tornar um empreendedor ou para se tornar um profissional de sucesso, e principalmente se a sua missão for de longo prazo.



## A INFLUÊNCIA DAS PESSOAS COM QUE VOCÊ CONVIVE

Todo resultado que você vem obtendo e o modo como você vem conduzindo a sua vida, seja financeiramente, nos relacionamentos, na vida profissional, saúde física e mental possui uma forte influência na média das 5 pessoas com que você mais convive.

“Você é a média das cinco pessoas com que você mais convive.” – Jim Rohn

Faça agora uma pequena análise sobre a sua vida e escolha algum ponto das áreas citadas a cima.

Por exemplo: Se você tem problemas com dívidas e acaba sempre mencionando sobre a falta de dinheiro, reflita sobre as pessoas com que você mais convive.

Perceba se elas estão sempre falando sobre dinheiro, sobre dívidas, enfim.... identifique a semelhança dos resultados neste campo.

Em uma mesa de poker, dizem que se você não sabe quem é o pato da mesa, você é o pato, e portanto deve cair fora. *No mundo do desenvolvimento pessoal você deve buscar ser o pato.*

O que eu quero dizer com isso?

Se você é o que mais sabe na roda de pessoas com que convive, você está na roda errada. Você deve buscar conviver com pessoas melhores que você, pois assim você passará para outro nível muito mais rápido.

Isso mostra como as pessoas com que convivemos, podem elevar o nosso potencial para outro nível ou não. Por isso busque se cercar de pessoas MELHORES QUE VOCÊ.



## TENHA METAS CLARAS – TENHA METAS DIÁRIAS

Para concluir os 12 passos , tenha metas diárias e o principal, claras!

Quando temos metas muito longas, só saberemos que estamos no caminho errado muito tempo depois, e por conseguinte teremos pouco tempo para corrigirmos a nossa rota.

“O sucesso está no caminho e não a linha de chegada “

Imagine uma meta que você queira concluir daqui 5 anos.

Divida essa meta em níveis para cada ano, tendo em mente que cada nível tem a sua escala e que impulsiona para outra.

A cada nível ( Ano ) , você deve dividir em sub-níveis (meses) . Agora que você dividiu em vários sub-níveis, basta quebrar por semanas .

Pegue essas semanas e divida por atitudes diárias, atitudes que você deve executar para atingir o objetivo da semana que por sua vez vai impulsionar para semana seguinte. Pronto! Hora de entrar em ação.

É muito importante você ter em mente, que sem planejamento e sem programação não existe realização.

Como você pode notar, viver em Alta Performance , alcançar o Próximo Nível, requer a combinação conjunta de comportamentos, atitudes e ações.

E para finalizar esse e-book , peço que você reflita sobre tudo que foi dito até agora e tente responder essas cinco perguntas:

1. O quanto de **energia** você gera no seu dia-a-dia para conseguir fazer tudo o que quer e para dar o seu melhor para as pessoas que você ama?

2. O quanto você **cuida** da sua **mente** (meditando) e do seu **corpo**(exercícios físicos e alimentação)?

3. O que é **sucesso** para você? Você consegue ter o mesmo sucesso nos seus **projetos pessoais** quanto nos seus **projetos de profissionais**?

4. Quantas vezes você já pensou ou pensa que **tempo para uma caminhada** ou para **meditar** é tempo perdido, é tempo que não vai fazer render?

( Entretanto, essas simples práticas podem **ativar nossa criatividade, bem-estar** e podem trazer muito mais benefícios que podemos imaginar )

5. Você sente que sua vida **gira em torno do seu trabalho** e que você não consegue realizar seus projetos pessoais?

***Se sim, está na hora de definir o que é  
Sucesso para você!***

# #CONCLUSÕES FINAIS

Desde já eu gostaria de agradecer por você ter chegado até aqui e espero que este e-book tenha revelado alguns pontos desconhecidos e o principal ter gerado valor para você.

E sabe que é mais interessante disso tudo?

Isso é apenas o começo.

Espero que através desse e-book, desse Mindset ajustado para o Sucesso, você saia desse e-book com o desejo de fazer acontecer de forma totalmente diferente e o principal, entendendo que enquanto você continuar fazendo as mesmas coisas, você vai continuar tendo os mesmos resultados.

E que independente do momento que você esteja vivendo em sua vida pessoal ou profissional, você pode sim virar o jogo da sua vida se tornando melhor naquilo que você faz e quiçá ser um Empreendedor atingindo o mais Alto Nível da Alta Performance.

Bom... A partir de agora é com você, o jogo só está começando e esse jogo é com você mesmo, todo momento, todos os dias. Chegou o momento de enfrentar a sua Zona de conforto, entrar em ação,

fazer acontecer , romper suas distrações e focar nos seus maiores objetivos .

Nos vemos em breve!



## SOBRE AUTOR

### MARCELO TEIXEIRA

Empreendedor visionário com mais de 15 de experiência no mundo corporativo, Marcelo Teixeira conquistou posições estratégicas em sua carreira desde muito cedo em empresas de prestígio global como Walmart, Volkswagen, General Motors ,Petrobras entre outras.

Fundador da Global Coach e criador do programa Next Level Academy, possui mais de 10.000 horas em treinamento na capacitação e especialização de profissionais, tornando -se especialista em Alta Performance e no desenvolvimento de Empreendedores.



Marcelo Teixeira é especialista em Alta Performance e em Construções de Novos Negócios. Empreendedor Digital, Master Coach pela Behavioral Coaching Institute, Master Mind pela Internacional da Napoleon Hill Foundation (USA), Teacher Certification Eneagrama pela Enneagram Institute Riso- Hudson, leader Coach pelo International Coaching Council, ICC (USA) Master Coach certificado pelo Center for Advanced Coaching, CAC (USA) e Coach Certificado pelo Anthony Robbins Mastery University.

Se os 12 passos te geraram valor e você quiser me falar isso, **clique aqui** e deixe o seu comentário por lá. Vou adorar saber os insights que eles geraram em você e poder interagir por lá também.

Ah se você quiser ter mais acesso a conteúdos gratuitos que eu pessoalmente produzo eu tenho 3 dicas para você:

 Inscreva-se no meu canal do youtube. [Clique aqui!](#)

 Curta a minha página do facebook. [Clique aqui!](#)

 Me siga no Instagram. [Clique aqui!](#)

