



30

**comportamentos
que irão
fazer VOCÊ**

**IMPÁRÁVEL
EM 2019**

MARCELO TEIXEIRA

De acordo com o filósofo britânico, Alain de Botton, ***"qualquer um que não esteja envergonhado de quem foi no ano passado provavelmente não está aprendendo o suficiente"***.

Quão diferente é a sua vida agora, a partir de onde você estava há 12 meses?

Se sua vida de 12 meses atrás está semelhante com a sua vida de agora, é sinal de que você não aprendeu muito.

Aprender por natureza, é mudar e evoluir.

Para mudar e evoluir, você precisa criar regularmente *experiências de pico*, aqueles momentos que criam profunda reverência, gratidão e uma mudança na forma de como você vê a si mesmo e ao mundo.

A questão que fica é:

Quando foi a sua última experiência de pico?

Qual foi a última vez em que você exercitou os seus músculos de coragem?

Quando foi a última vez que você tentou algo que poderia não funcionar?

Se você está pronto para fazer um progresso extraordinário em 2019, você precisa fazer alguns ajustes.

A vida é, inerentemente, uma experiência de aprendizado.

A vida é Extraordinária, quando você começa a si divertir com ela.

Uma coisa que é realmente bonito sobre a avançar intensamente no futuro, é que simultaneamente você pode mudar a sua memória sobre o passado.

O passado, independentemente do que ele tenha sido, (grande ou decepcionante), você tem o poder de mudar o significado à medida que você toma novas decisões em seu futuro.

Seu futuro é flexível, o seu passado também é.

O que você tem hoje, é somente o agora, você decide o que vai fazer, e decide como vai viver.

Olhe em sua volta por um instante... Ninguém está te impedindo a não ser você. Quer fazer uma mudança extraordinária em sua vida?

Aqui estão os 30 primeiros comportamentos para você começar:

1. Acorde mais cedo

“É mais provável que você se sinta no sentimento, do que se sentir em ação.” - Dr. Jerome Bruner

O Dr. Stephen Covey, o autor do livro 7 hábitos eficazes, conta que uma vez em uma posição de liderança, ele comandava uma média de cem missionários.

Porém um de seus liderados, estava lutando intensamente em seu relacionamento com os demais do grupo.

Em vez de fazer com que o missionário focasse em seus relacionamentos, Covey disse ao missionário para começar a acordar mais cedo de forma consistente.

“A vitória privada sempre precede a vitória pública”, disse Covey ao missionário.

Se ele pudesse apenas começar a acordar um pouco mais cedo e colocar as coisas em primeiro lugar, então suas interações com os outros mudariam.

Mas o missionário não tinha a confiança de que poderia acordar mais cedo, ainda mais, sendo por 30 dias consecutivos.

Como a maioria das pessoas, esse jovem era ***muito bom em mentir para si mesmo***, e ele nunca tinha visto a si mesmo, vivendo em alinhamento com seus próprios objetivos e palavras.

Então Covey disse a ele:

"Comece com sete dias",

"Você pode fazer isso?"

E ele respondeu:

"Sim, eu posso fazer isso em sete dias."

Sete dias depois, o missionário parecia uma pessoa totalmente diferente.

A confiança é o subproduto do desempenho anterior. Não é preciso muito para redefinir como você se sente em relação a si mesmo.

Comece a acordar um pouco mais cedo.

Em seguida faça o seguinte:

2. Beba mais água

Assim que você acordar pela manhã, beba um copo enorme de água. Beber água logo pela manhã, o deixará mais alerta e irá consequentemente te acordar. Então, se você acordar e beber imediatamente água, sua sonolência matinal não durará muito.

Ingerir água com o estômago vazio, ajudará a limpar o cólon, que aumenta a eficiência do intestino para absorver nutrientes, e também ajuda a liberar as toxinas do seu corpo.

À medida que bebemos quantidades saudáveis de água, temos cinturas menores, pele mais saudável e cérebros funcionando melhor.

3. Escreva suas metas e estabeleças, todas as manhãs

“Assuma o sentimento do seu desejo realizado e observe o caminho que sua atenção segue .” - Neville Goddard

Depois de sair da cama e beber um copo enorme de água, encontre um local para escrever em seu diário.

Escreva e estabeleça o seus objetivos todos os dias.

Mas, Faça isso todos os dias mesmo.

Fazendo isso todas as manhãs, colocando sempre como a sua primeira atividade, tenha certeza de que sua vida *vai* mudar.

Você pode me dizer: Mas como assim Marcelo?

Essa simples ação, faz com que o seu dia seja intencional e orientado.

A maioria das pessoas permitem que o ambiente e os vícios corporais se desencadeiem em padrões subconscientes prejudiciais, que se manifestam todos os dias.

Na primeira hora pela manhã por exemplo, a maioria das pessoas são sugadas de volta para os seus smartphones.

Esse padrão de comportamento passa não ser muito diferente sobre que acontece no dia anterior.

E esse comportamento não é muito criativo e nem é imaginativo.

Mas o que acontece quando você começa seu dia anotando seus objetivos do dia e sonhos para o futuro?

Como você acha que esse comportamento influenciaria em sua imaginação e criatividade?

O ex-presidente dos Estados Unidos, Abraham Lincoln, disse certa vez: “ ***A melhor maneira de prever o futuro é criá-lo.*** “

A melhor maneira de criar o seu dia é começar em um modo criativo.

Para despertar em um modo criativo, você deve se dar um tempo para a reflexão.

Escrever suas metas do dia que irão levar para o futuro desejado no papel, não precisa levar mais do que dois minutos.

Agora se você é uma pessoa (séria e dedicada) sobre o seu futuro, essa prática pode e deve levar mais tempo (como 10 +/-).

Ao escrever seus objetivos, você muda seus padrões subconscientes.

Você treina seu cérebro para começar a PROCURAR o que você quer, afinal... **os seus olhos só conseguem ver o que seu cérebro está procurando.**

O cérebro da maioria das pessoas foram treinados para serem preguiçosos.

A maioria das pessoas não definem proativamente o cérebro para buscar aquilo que elas realmente querem.

Como resultado, a maioria das pessoas perdem oportunidades incríveis que passam por elas todos os dias, sem que elas percebam.

Porém... não para por aqui.

Quando você visualiza seu futuro na forma de metas escritas, você literalmente re-conecta seu cérebro e memória.

Ao escrever seus objetivos, coloque-se também em um estado emocional excitado.

Imagine e sinta como seria ter esses objetivos.

Tudo na vida é criado duas vezes, primeiro você precisa acreditar para ver, isto é, você precisa sentir.

Quanto mais emocional for a sua escrita, mais subconscientemente a sua experiência muda.

Quanto mais excitante emocionalmente for, mais seu cérebro criará novas conexões neurais.

Enquanto seu cérebro faz novas conexões neurais, suas memórias e perspectiva do mundo mudam.

É assim que você cria um “estado de pico” todas as manhãs.

Um estado de pico é simplesmente sentir-se incrivelmente bem com o que você obtém no momento, tendo total confiança e clareza sobre para aonde está indo.

Um estado de pico é semelhante a uma “experiência de pico”, em que você sente uma imensa gratidão e respeito pela vida.

Sua mente e seu cérebro são expandidos e transformados diariamente.

Pense comigo:

O que aconteceria se sua mente e seu cérebro mudassem diariamente para refletir a pessoa que você pretende se tornar e o futuro que você pretende habitar?

Seria incrível, certo?

Bem... então, obtenha alguns estados de pico e experiências em todas as suas manhãs.

Colocando isso em prática, dentro de um curto período de tempo, você começará a ver o mundo a partir da perspectiva de seus objetivos.

Você não verá o mundo da perspectiva de suas circunstâncias atuais.

Você só verá seus objetivos e possibilidades.

Eles serão mais reais para você, do que suas circunstâncias atuais.

Seu cérebro vai ver o mundo de maneira diferente.

Seu comportamento será diferente.

Sua mentalidade e emoções serão diferentes.

Você sentirá muito mais gratidão e respeito pela vida.

Você sentirá uma conexão mais profunda consigo mesmo, com Deus e com os outros.

Você vai amar mais as outras pessoas.

Você vai se amar mais.

Você vai amar mais a sua vida.

Tudo isso irá ocorrer, porque você sentirá uma conexão maior, você se sentirá mais seguro sobre a vida.

Porque se você se sente mais seguro, você se tornar mais imaginativo e criativo e portanto, se tornado mais disposto, mais riscos irá assumir em sua vida.

Em resumo.. ***você irá abraçar aventura da vida.***

Você aprenderá coisas que estão fora da sua zona de conforto.

Você estará disposto a estabelecer metas altamente "irreais".

Todas as manhãs, você terá 15 a 30 minutos de diversão criativa completa em seu diário.

Agora... se você não tem um diário , então, de um jeito e crie esse hábito.

Seu diário matinal se tornará a entrada para um novo universo onde tudo é possível.

Escreva com toda sua intensão, intensidade e alegria que você pode.

Desta maneira, você irá parar de se inibir com sua mente consciente e permitirá que sua mente subconsciente tome conta *da escrita da corrente de consciência* .

E enquanto você escreve, você verá coisas LOUCAS e SURPREENDENTES indo de sua mão para sua caneta, para seu papel, para sua cabeça ... tudo do seu coração.

"Uau! Eu realmente escrevi isso? " Dirá sua mente consciente.

"Absolutamente", seu subconsciente vai ecoar cada vez mais confiança.

4. Coloque o seu telefone no modo avião com mais frequência.

“Para aprofundar o seu foco, seus esforços sempre terão dificuldades, se você não desmamar simultaneamente sua mente de uma dependência de distração.” - Cal Newport autor do livro - Trabalho Focado: Como ter sucesso em um mundo distraído

O tempo meu amigo(a) é a moeda final da vida.

Porém... em um mundo de conexão constante com smartphones, uma moeda mais precisa é o tempo gasto *sem olhar para eles*.

A quantidade de tempo que você gasta não olhando para uma tela, reflete a qualidade REAL da sua vida.

Você pode usar seu smartphone, para se entreter com o mundo e para produzir um trabalho incrível.

Porém esse trabalho embora interessante e importante, ele deve produzir uma melhor qualidade de vida *no mundo real* para você.

Quanto tempo você gasta longe das telas (Smartphone e TV's) diariamente?

Talvez essas perguntas sejam as mais importantes:

Quanto o tempo você gasta olhando para telas durante o horário nobre, tanto a noite quanto pela manhã?

Quão presente você está para o mundo e para os que estão ao seu redor?

Quanto tempo e atenção genuína você dá aos seus entes queridos, amigos, conjugues?

Quanto eles sentem seu amor?

Se você é pai e mãe, você deve saber que as ***crianças precisam sentir o o seu amor.***

Elas precisam se sentir protegidas, como se fossem importantes.

Pesquisas mostram que os hábitos de pais em relação aos telefones celulares, influenciam diretamente no bem-estar emocional e nos hábitos futuros de seus filhos.

O que significa, que dados os hábitos da maioria das pessoas em relação à tecnologia, está basicamente ***fadada ao vício e à distração digital.***

Porém, não precisa ser assim.

As crianças precisam aprender como controlar suas emoções e impulsos.

Elas precisam saber que elas são importantes. Elas precisam sentir o seu amor.

Mas isso não é verdade apenas para as crianças, mas também para os em nossos relacionamentos .

Quão bom é seu relacionamento com os outros?

A resposta para essa pergunta é um indicador bastante preciso do seu nível de felicidade e propósito na vida.

O escritor Thomas Monson disse uma vez: " ***Nunca deixe uma meta a ser resolvida, se tornar mais importante do que uma pessoa ser amada .***"

Infelizmente, no mundo de hoje, as pessoas não apenas colocam seus objetivos acima de seus entes queridos, mas colocam tempo irracional em seus smartphones, notebooks , rolando a tela acima de seus entes queridos.

Então... coloque seu telefone no modo avião e observe sua vida melhorar.

Quanto mais presente você puder ser em sua vida, mais criativo você será, mais focado e concentrado você será.

Se você se afastar de suas notificações e distrações durante a noite, você terá uma vida muito mais significativa, profunda e agradável.

Você vai experimentar mais do mundo ao invés de sua tela.

À medida que você se distancia de suas notificações e distrações pela manhã, terá o privilégio raro. O privilégio de ficar mais disponível para se colocar em um estado de pico todas as manhãs, em que prepara sua mentalidade, emoções e o cérebro, para operar a partir do seu futuro ideal.

Esse preparo do cérebro, criará experiências de pico, que ***permitirá o sentimento diário*** aprofundado de reverência, gratidão e inspiração.

Essas emoções irão mudar a forma de como você vê e age no mundo.

Você vai viver mais poderosamente.

Você será menos apático.

Você começará a enfrentar desafios maiores, e assim, sua vida se tornará menos previsível do passado.

Você será capaz de envolver sua mente no pensamento criativo e imaginativo, o que vai mudar a forma de como você vê a si mesmo e ao futuro.

Você perceberá que pode se tornar uma pessoa única e peculiar, uma pessoa com habilidades,

habilidades para atrair mentores, parceiros de negócios e amigos incríveis.

5. Caminhe mais (Quanto mais, melhor)

Steve Jobs, co-fundador da Apple, era conhecido por suas reuniões de caminhada. Mark Zuckerberg, do Facebook, também foi visto realizando reuniões a pé. Um estudo recente pelos pesquisadores de Stanford, explica por que andar melhora a criatividade e os insights.

O estudo descobriu que caminhar, impulsionam formas semelhante a inspiração criativa.

Em toda linhas de negócios, os níveis de criatividade foram consistentemente e significativamente maiores para aqueles que caminhavam, em comparação com aqueles que estavam sentados.

Quer você caminhe pela manhã, à tarde ou à noite, ficará surpreso com as percepções criativas e a clareza que surgem à medida que se dá espaço para caminhar.

Ultimamente, tenho andado entre 3 e 6km por dia pela manhã enquanto ouço audiobooks. Uau!

A quantidade de inspiração e idéias que recebo durante essas caminhadas, muitas vezes me levam a começar a correr, para começar a colocar toda a minha inspiração no trabalho.

Então... comece a caminhar e sua vida vai mudar, assim como sua saúde.

A potente combinação de escrever seus objetivos diariamente e dar a si mesmo ESPAÇO para pensar mudará sua vida.

Isso ajudará você a esclarecer seus objetivos e lhe dará as idéias, de que você precisa para atingir seus objetivos.

Isso irá lhe ajudar a saber, o que você precisa fazer no momento, e como fazer os ajustes necessários em seus relacionamentos e em suas tarefas diárias para seguir em frente.

Caminhar não só irá garantir a sua criatividade, mas também irá garantir a sua longevidade.

6. Priorize claramente sua vida

“Se você tem mais de três prioridades em sua vida, você não tem nenhuma.” - Jim Collins

Se suas prioridades são mais importantes que seus valores e objetivos, é porque, literalmente, suas prioridades são onde essas coisas se tornam **reais**.

Se você não está fazendo algo em sua vida, como exercício, por exemplo, não é porque você *não tem tempo*. Pelo contrário, é porque não é *uma prioridade* para você.

Qualquer coisa que você não esteja fazendo regularmente, **NÃO É UMA PRIORIDADE PARA VOCÊ.**

Se você diz que a espiritualidade é uma prioridade, mas raramente se envolve nela, então você está mentindo para si mesmo.

Se você disser que investir no futuro é uma prioridade, mas passa a maior parte do tempo distraído na internet, então está mentindo para si mesmo.

Seus comportamentos diários são um espelho, uma avaliação honesta de suas prioridades na vida.

Suas prioridades, refletem para si e para o mundo o que você valoriza e para o que você aspira.

Se você puder acertar suas prioridades, então você poderá obter tudo corretamente.

Quais são suas prioridades?

Quais são as coisas que mais importam para você?

No que você acredita?

O que você representa?

O que você quer para sua vida?

Se você não puder responder a essas perguntas, não poderá priorizar seu tempo e sua vida.

E como resultado, você não terá clareza, confiança ou motivação para concentrar seu tempo e sua atenção na construção do futuro que deseja.

Ser claro sobre suas prioridades, tornará muito mais fácil o seu nível de produtividade .

7. Elimine tudo que não seja prioridade (sua vida é um produto de seus padrões)

Como disse, escrever seus objetivos em seu diário todas as manhãs, irá ajudá-lo a criar os resultados que você está tentando criar.

Escrever suas prioridades em seu diário regularmente, irá ajudá-lo a garantir que suas metas sejam seguidas corretamente.

Ao aprimorar e esclarecer suas prioridades, tenha também a coragem de eliminar todas as coisas que não combinam e afetam negativamente sua vida.

Todos nós convivemos com um certo descompasso entre nossos comportamentos diários e nossas

intenções (aquilo que queremos que seja prioridade).

Por esse motivo, é nossa responsabilidade dedicar a maior parte do tempo em nossas principais prioridades, porque só então é que elas realmente *serão* prioridades.

Se você não acha que pode fazer isso, então seu subconsciente, ainda não foi expandido o suficiente.

Depois de expandir seu subconsciente, sua vida refletirá suas prioridades.

Mas para que isso ocorra, o primeiro passo requer coragem, coragem para eliminar tudo o que você não acredita ou deseja para si mesmo.

Este ato em si só, é uma mensagem profunda para si mesmo e para os outros, de que você é uma

pessoa determinada e comprometida com seu futuro.

Então comece a partir de agora, gastar *todo o seu tempo* naquelas coisas que você mais valoriza, naquelas coisas que você acredita que vão além do aqui e do agora.

Quanto mais tempo você puder gastar em coisas que acredita ser de valor infinito, mais poderosa será sua vida e seus comportamento *diários*.

Como regra, eu só invisto meu tempo em coisas que contribuem para minha experiência atual *e para* meu futuro.

Assim, invisto tempo em relacionamentos que pretendo ter para sempre, como a minha família e amigos.

Eu invisto tempo em minha educação e crescimento.

Eu invisto tempo no trabalho e no que acredito.

Eu invisto em experiências que criam memórias profundas.

E você, em que você investe tempo?

Esse investimento está tornando seu futuro melhor do que seu passado?

8. Torne-se mais brincalhão e imaginativo

"Imaginação é mais importante que conhecimento. Pois o conhecimento é limitado a tudo o que conhecemos e compreendemos, enquanto a imaginação abraça o mundo inteiro e tudo que sempre haverá para conhecer e entender."
- Albert Einstein

Quando vida se torna uma alegria e não uma tortura, você começa a ser criativo e brinca sobre como você projeta e vive em sua vida.

Na verdade, você é um criador. ***Se o homem é feito na à “ imagem e semelhança de deus”, então o homem é, por natureza, um criador*** .(Gênesis 1:26-27)

Mesmo que você não acredita em Deus, pesquisas mostram claramente que a imaginação está ligada à aprendizagem e ao bem-estar emocional.

Além disso, o oposto também é verdadeiro: quanto menos emocionalmente madura é uma pessoa, menos provável é que ela seja imaginativa e criativa sobre si mesma e sobre sua vida.

A doutora Carol Dweck , autora do livro Mindset, produziu algumas das pesquisas mais importantes em psicologia nos últimos 50 anos.

A essência de seu trabalho é que muitas pessoas têm uma mentalidade “fixa” sobre si mesmas, em que acreditam que não podem aprender, mudar e se desenvolver.

Outras têm uma mentalidade de “crescimento”, em que elas acreditam que podem mudar, crescer e evoluir.

Se você tem uma mentalidade fixa, então a imaginação provavelmente não é uma grande parte da sua vida.

Ter imaginação, significa que você é mentalmente e emocionalmente flexível.

Para ser mentalmente e emocionalmente flexível, você precisa se sentir protegido em seus relacionamentos, particularmente com seus pais, com seu poder superior (se tiver um), e com outras pessoas que você denomina ser importantes em sua vida.

Para ser imaginativo, você precisa ver além do que está à sua frente.

Você precisa estar disposto a ver coisas que podem ou não ser "reais" ou "verdadeiras", mas que poderiam ser.

A imaginação é sobre jogar e criar, sem respeitar o resultado.

Ser criativo sobre o seu futuro significa que você acredita que pode fazer e ser coisas que os outros não podem ver.

Ser imaginativo, é não está interessado em probabilidades ou estatísticas, em vez disso, você é movido por curiosidade e diversão.

Ser imaginativo é você está motivado pelo seu PORQUE e pelo que é possível.

Ser imaginativo é não se importar se as outras pessoas não podem ver o futuro que você pode ver.

Ser imaginativo :

É você ser um criador.

É você saber que pode aprender e transformar.

É você saber que você fez isso no passado e fará de novo.

Como Einstein diz:

“Você enfatiza a imaginação sobre o conhecimento.”

9. Crie mais experiências de pico

“Picos de experiências excitantes, oceânicas, profundamente emocionantes, estimulantes e elevadoras que geram uma forma avançada de

perceber a realidade, são até místicas e mágicas em seus efeitos sobre o experimentador.” - Abraham Maslow

Maslow disse que para se tornar auto-realizado como pessoa, você precisa ter uma infinidade de “experiências de pico”.

Experiências de pico são aqueles momentos em que sua alma está esticada de tal forma, em que não pode voltar às suas dimensões anteriores.

Elas envolvem experimentar ou ver o mundo de uma nova maneira.

Para que você tenha uma experiência de pico, você precisa estar aberto a novas experiências.

Você precisa ser humilde.

Experiências de Pico são mais propensas a acontecer fora da sua zona de conforto.

Elas geralmente envolvem aprendizado "experiential".

Criar experiências de pico, é como se você mudasse a trajetória da sua vida.

São esses momentos cruciais que são tão significativos que servem como pontos de verificação, memórias centrais, direcionando seu caminho futuro.

Experiências de pico não precisam ser raras.

Porém, elas passam a ser tão raras quanto a nossa coragem é exercida.

Se você começar a ser corajoso diariamente, começará a ter mais experiências de pico.

À medida que você tiver mais experiências de pico, seu bem-estar emocional aumentará, e assim, sua

imaginação e capacidade de dirigir e criar seu futuro serão expandirão.

E se você acha que para por aqui, está enganado, através de experiências de pico, sua memória mudará.

Uma memória saudável é uma memória em mudança.

À medida que você tem novas e poderosas experiências, você criará novas associações com seu passado, e assim, ocorre a mudança da própria estrutura de suas memórias e de identidade.

Simplificando, você pode e deve criar experiências que mudem sua identidade.

Conforme sua identidade muda, seu futuro muda também.

Einstein sabiamente disse: ***“A inteligência é medida através da capacidade de mudar”.***

A mudança só pode acontecer, quando imaginamos um mundo diferente, e então, procuramos corajosamente novas e expansiva experiências.

A mudança acontece quando você aprende e expande seu mundo.

10. Aprofunde seu relacionamento com seus pais

“A conexão pai-filho é a mais poderosa intervenção de saúde mental conhecida pela humanidade.” - Bessel van der Kolk

No livro *O corpo mantém a pontuação* , Bessel van der Kolk , ele explica que ***as emoções reprimidas e os traumas, levam as pessoas a ciclos prejudiciais e viciosos.***

Um dos componentes mais fundamentais para mudança positiva significativa em sua vida, é ***desenvolver um relacionamento saudável com seus pais, estejam eles vivos ou não.***

O relacionamento com seus pais, sempre será um poderoso indicador do seu bem-estar emocional como pessoa.

Não importa quão "bem-sucedido" você apareça do lado de fora, se você não tem essa relação-chave estabelecida, as suas chances, são de que você é um desastre emocional.

Porém, muitas vezes temos pais "tóxicos" ou prejudiciais.

Mas eles devem ser vistos e tratados com amor e perdão, não com despeito e desdém.

À medida que você melhora sua própria vida e aprofunda o relacionamento com seus pais, você

frequentemente lhes dá a permissão para se expandir e evoluir.

Eles precisam de você tanto quanto você precisa deles.

11. Desenvolva outros relacionamentos de “proteção”

Em uma entrevista com o jogador de basquete Kobe Bryant, ele contou a história de seu primeiro ano jogando basquete aos 11 anos.

Em seu primeiro ano jogando, Kobe não marcou nenhum ponto.

Após essa temporada, seu pai olhou em seus olhos e disse: *“Eu não me importo se você marcou 60 pontos ou 0 pontos. **Eu vou te amar, não importa o que aconteça.***

Isso foi exatamente o que Kobe precisava ouvir. Ele sabia que, independentemente do seu comportamento, ele estava seguro.

Seu pai iria amá-lo.

Essa proteção deu a Kobe ***permissão para falhar.***

Isso lhe deu permissão para correr riscos. O amortecedor do amor de seu pai permitiu que Kobe saísse de sua zona de conforto, para o único local onde o alto desempenho pode existir.

Se você não se sentir protegido em seus relacionamentos, pode ser difícil forçar seus próprios limites.

Pode ser difícil ser livre porque você é realmente um escravo do relacionamento.

Isso é viver em um estado dependente doentio, onde tudo que você faz é baseado em tentar agradar as outras pessoas.

Mas quando você se sente amado e protegido, independentemente dos resultados, você pode se elevar à independência e tentar coisas que provavelmente irá conduzi-lo muitas vezes a falhas.

Na próxima temporada, Kobe começou a falhar intensamente, e como resultado, ele começou a aprender intensamente.

Ele deixou sua zona de conforto para trás e começou a jogar nos domínios da criatividade e de sua imaginação, onde nenhum limite foi colocado sobre ele.

Tudo o que ele tinha que fazer era ir além dos limites de quem ele tinha sido no passado, e assumir o novo papel e identidade, estampados em

sua própria imaginação e fortalecidos pelo amor de seu pai.

Ele abraçou o desconhecido por várias vezes, porque estava *disposto a ser livre*, livre para ver que era possível falhar, explorar e criar. Livre para se tornar lendário.

Você tem relações de proteção poderosas em sua vida?

Você se sente estabilizado e seguro?

Você tem uma base firme que lhe dá a flexibilidade de pular para fora da sua zona de conforto e ainda assim se sentir seguro?

12. Menos “Comportamentos de Evitação”

Em psicologia, existem duas formas principais de comportamentos , evitação ou abordagem.

Comportamentos de evitação são aqueles onde você está colocando energia para evitar que algo aconteça.

Comportamentos de evitação são geralmente focados em riscos, ao invés do potencial de crescimento.

Comportamentos de evitação, acostuma acontecer quando você não tem proteção e segurança emocional em sua vida.

Por exemplo:

O primeiro ano de Kobe jogando basquete refletiu a evasão. Ele não se sentia à vontade para falhar, então ele evitou o fracasso.

Ele estava preocupado com o amor e a opinião de seu pai. Portanto, ele não estava livre para ser imaginativo e criativo.

Ele estava jogando a vida na defesa emocional, porque ele não estava protegido.

Quando você se sente seguro, e quando eu digo seguro, é estar seguro emocionalmente e espiritualmente, você tem o poder de jogar a vida no comportamento da ofensiva.

O comportamento de abordagem para a vida, não significa que você é um tomador de riscos imprudente.

Isso significa que você está disposto a enfrentar corajosamente os riscos para atingir metas significativas e importantes.

Quando o porquê é forte o suficiente, você estará disposto a suportar qualquer como.

Você estará menos preocupado com os riscos ou com as dificuldades, porque seu foco está em seus objetivos e sonhos.

Suas prioridades passam a ser claras, e você passa a se mover para frente fazendo com que nada o impeça.

13. Mais Comportamentos Experiências de "Aprimoramento do Subconsciente"

Todo comportamento e experiência que você tem em sua vida, eleva ou reduz sua mente subconsciente.

Sua mente subconsciente reflete o que você percebe e experimenta como "normal" no mundo.

Como o Dr. David Hawkins explica em seu livro, Deixando ir, o seguinte:

“Nossa vontade inconsciente nos permite ter apenas o que acreditamos que merecemos. Se temos uma visão pequena de nós mesmos, então o que merecemos é a pobreza. E nosso inconsciente cuidará para que tenhamos essa realidade ”.

Todo comportamento sinaliza para o seu subconsciente o que você acha que merece e o que você acredita sobre o mundo.

Quando você se senta e olha para o seu celular sem pensar, seu subconsciente estrutura seu mundo em torno dessa realidade.

Automaticamente, você vê esse comportamento como "normal" e sua vida então se formula em torno da qualidade desse comportamento.

Mas você pode criar ***"experiências de aprimoramento subconsciente"***.

Você pode ter experiências que expandem radicalmente sua percepção subconsciente do normal.

Você pode regularmente ***"redefinir"*** o que é uma vida normal para você.

Você pode criar um "novo normal" regularmente.

Você pode criar experiências diárias que "redefinem" sua percepção do normal.

Eu recentemente decidi viver uma experiência de "Viajar para o mundo" como uma experiência de recomposição subconsciente.

Eu passei a conhecer lugares e culturas diferentes e apenas absorvi a experiência.

E hoje isso é "normal", para mim.

Estar rodeado de pessoas brilhantes e interessantes pode se tornar normal.

Engajar-se em comportamentos diários poderosos e importantes pode se tornar normal.

Sentir-se inspirado e viver em um estado de pico pode ser normal.

Não se preocupar com dinheiro todos os dias pode ser normal.

Ter experiências transformacionais diariamente pode ser normal.

O que é louco é que, com o tempo, sua vida realmente mudará.

Pode ser imperceptível e sutil, mas sua vida diária e experiências diárias, serão radicalmente diferentes do que eram 2 a 3 anos atrás.

Quando você percebe, você terá redefinido seu mundo normal e isso deve acontecer regularmente.

14. Torne-se mais flexível emocionalmente

Sua flexibilidade emocional representa sua capacidade de regular suas emoções em situações desafiadoras.

Quão flexível você é?

Quão adaptável você é?

Você controla suas emoções ou suas emoções controlam você?

Tudo o que você quer em sua vida está do outro lado do medo.

No entanto, a fim de chegar lá, você deve atravessar com coragem essa fronteira e depois navegar com sucesso pelo desconhecido de estar fora de sua zona de conforto.

A flexibilidade emocional, representa sua capacidade de 1) sair de sua zona de conforto e 2) navegar com sucesso pela loucura emocional do desconhecido.

A única maneira de se tornar mais emocionalmente flexível é praticar.

E praticar é se expor regularmente diretamente ao que você teme e evita a seguir em frente.

Você deve ser mais corajoso.

Você deve tentar coisas que podem não funcionar.

Você deve ser mais ousado.

Então, à medida que você experimenta o choque emocional do desconhecido, você melhora o **avançar em direção aos seus objetivos**, independentemente de como você se sente no momento.

Isso não significa que você suprime suas emoções.

Nem significa que você as ignore.

Em vez disso, você aprecia e reconhece suas emoções como um fator real em sua situação.

Logo então, você permite que essas emoções sejam uma parte de sua experiência, e assim você passa continuar a *direcionar seu foco* em seus objetivos e não aos riscos percebidos ou ameaças que você acha que possa vir a acontecer.

Você se torna orientado para a abordagem.

Você se torna corajoso.

É assim que você quebra padrões emocionais prejudiciais.

É assim que você quebra blocos subconscientes.

É assim que você reescreve suas memórias e cura seus traumas e bloqueios do passado.

Ao criar proativamente seu futuro, você simultaneamente cura seu passado.

Você precisa chocar seu sistema.

Com diz Napoleon Hill, ***“um bom choque geralmente ajuda o cérebro que foi atrofiado pelo hábito”***.

15. Concentre-se em Sprint de 90 dias em vez de resoluções de ano novo

Mas primeiro o que é Sprint?

Sprint é o nome dado, para um trabalho específico que deve ser executado, concluído e preparado para uma próxima revisão em um período de tempo.

Enfim... resoluções de Ano Novo não funcionam, e isso é um fato!

E de fato, estima-se que 80% de todas as resoluções de Ano Novo passam a ser abandonadas em fevereiro.

Acho que eu e você já vivenciamos isso em algum momento em nossas vidas.

Mas então, qual é o melhor método?

Um método melhor é definir metas corridas de 90 dias.

A cada 90 dias, você analisa os 90 dias anteriores e define novas metas para os próximos 90 dias.

A cada 90 dias, você redefine e reavalia.

Aqui está algumas perguntas épicas que você poderia se fazer a cada 90 dias:

- **“Conquistas vencedoras?** Olhando para o último trimestre, quais são as coisas que mais te deixam orgulhoso com o que você conquistou? ”
- **"O que há de novo?** Quando você olha para tudo o que está acontecendo hoje, quais áreas de foco e progresso estão deixando você mais confiante? ”
- **“Maior e melhor ?** Agora, olhando para o próximo trimestre, que novas coisas estão lhe dando a maior sensação de excitação? ”
- **Quais são os cinco novos 'saltos'** que você pode alcançar agora, que farão dos seus próximos 90 dias um ótimo trimestre, independentemente do que mais venha acontecer?"

A cada 90 dias, você deve celebrar o progresso que você fez. Você deve se concentrar nos resultados e não no tempo gasto.

A cada 90 dias, você deve ter e ver um progresso claro e tangível em relação aos seus objetivos.

A cada 90 dias, você tem de ser capaz de observar mudanças em seu ambiente, renda e vida.

A cada 90 dias, sua vida deve refletir cada vez mais suas maiores prioridades.

E uma coisa que eu tenho certeza, é de que você consegue fazer isso.

Então meu amigo(a) esqueça as resoluções de ano novo e foque no Sprints de 90 dias.

Eles são mais sustentáveis, são mais orientados para a ação, permitem um feedback mais rápido e com mais energia, resultados e entusiasmo.

16. Descanse Mais

Recuperação é produtividade.

O sono é para os gênios.

Descansar não é estar apenas dormindo e sim fazendo pausas.

O quão imaginativo você é sobre o design de sua vida?

Na palestra de Stefan Sagmeister, no TED, ele compartilha sua história única de como ele se concentra na “recuperação”.

Ele é um designer famoso de Nova York. Todo sétimo ano, ele fecha seu estúdio e passa um ano viajando pelo mundo e “não trabalhando”.

No entanto, durante esse período de recuperação, ele obtém insights e inspiração mais criativas para preencher os próximos seis anos.

Se você aplicar esse princípio à sua vida diária, poderá ter muito mais criatividade e inspiração em sua vida.

Proativamente, dedique tempo de qualidade *longe* do seu trabalho.

Quanto melhor a sua vida estiver longe do trabalho, mais eficaz e criativo você será enquanto estiver no trabalho.

Esse conceito de que estou falando é conhecido como "distanciamento psicológico do trabalho".

Pesquisas descobriram que pessoas que se separam psicologicamente da experiência de trabalho, passam a ter:

- Menos fadiga relacionada ao trabalho e procrastinação
- Envolvimento muito maior no trabalho, que é definido como vigor, dedicação e absorção (ou seja, “flow”)
- Maior equilíbrio entre vida profissional e vida pessoal, que está diretamente relacionado à qualidade de vida
- Maior satisfação conjugal
- Maior saúde mental

17. Pense mais

“Estou falando de reservar deliberadamente um tempo livre de distrações em um espaço livre de distrações para não fazer absolutamente nada além de pensar.” - Greg McKeown, auto do livro Essencialismo.

Uma das razões pelas quais você precisa se dar tempo de manhã e à noite é simplesmente para permitir o momento de pensar.

Quanto tempo você gasta apenas pensando diariamente?

Essa é uma outra razão para caminhar regularmente é dar tempo para pensar.

Quanto mais tempo você tiver para pensar profundamente sobre sua vida, objetivos e prioridades, melhores serão suas decisões em relação a essas coisas.

Enquanto estou andando, mesmo que esteja ouvindo audiobooks, também estou pensando em minha vida e em meus objetivos.

Na verdade, muitas vezes tenho tantas ideias que preciso levar um bloco de anotações comigo para capturar as ideias.

A qualidade do seu pensamento determina a qualidade da sua vida.

A maioria das pessoas tem os mesmos pensamentos recorrentes, todos os dias.

De fato, 95% dos pensamentos de uma pessoa a cada dia são os mesmos pensamentos de ontem.

Este é um uso terrivelmente ineficaz do cérebro criativo.

Se você está constantemente atualizando sua vida e aprendendo coisas novas, tenha certeza de que seus pensamentos estarão continuamente mudando, expandindo e conectando-se.

Você se tornará um gênio criativo.

Você vai aproveitar mais a vida.

Você alcançará seus objetivos mais rapidamente, porque aprenderá a transformar seus pensamentos em realidade.

Você não ficará preso por anos nos mesmos padrões de pensamento repetitivos.

Então.... dê a si mesmo tempo para pensar, registre seus pensamentos e torne-se ser melhor, ***treinando o jardim da sua mente.***

18. Comece a dar e a servir mais

"A vida dá ao doador e leva do tomador." - Joe Polish

Uma das mudanças mentais mais poderosas que uma pessoa pode fazer é ir do comprador ao doador.

Como treinador e mentor, posso atestar que a maioria das pessoas estão mais focadas em querer receber do que dar e servir , isso porque elas estão

interessadas em sua própria sobrevivência e necessidades.

Tornar-se auto-realizado como pessoa, significa que você desenvolveu a confiança interna e externa para ter suas próprias necessidades satisfeitas.

Você pode dedicar o resto da sua vida a contribuir para o mundo e em geral transformando vidas.

Darren Hardy, o autor do *Efeito Composto* , disse:

“ A vida de uma pessoa geralmente pode ser medida pelo tamanho dos problemas que elas estão tentando resolver. “

Que tamanho de problemas você está resolvendo no mundo?

Quanto você realmente quer contribuir?

Você ainda está focado principalmente no que você **pode tirar da vida**, ou **no que você pode dar**?

Quando se trata de relacionamentos poderosos, você não será capaz de desenvolvê-los a partir de uma abordagem transacional, em que você está tentando obter tudo o que pode *de um* relacionamento.

Joe Polish é o fundador da GENIUS NETWORK, ele é considerado por muitos como o principal mentor do empreendedorismo.

Ele tem uma lista de "regras" que chama de "Formula Magica do Rapport".

Os princípios de sua fórmula são as seguintes:

- Concentre-se em como você os ajudará a reduzir o sofrimento

- Invista tempo, dinheiro e energia nos relacionamentos
- Seja útil, grato e valioso
- Trate os outros como você gostaria de ser tratado
- Evite formalidades, seja divertido e memorável, não chato
- Aprecie as pessoas
- Dê valor no local
- Chegue o mais perto possível da pessoa

Você deve evoluir além de sua mente pequena, para uma abordagem de relacionamento transformacional, em que você está totalmente focado em dar, em ser grato e ao crescimento.

19. Invista mais em si mesmo

Embora seja um exemplo religioso, eu vou dividir com você uma história incrivelmente instrutiva e fascinante.

George Q. Cannon era um líder da "Igreja dos Santos dos Últimos Dias," há algum tempo.

Como um homem jovem e empobrecido, ele abordou a prática do dízimo de maneira única.

O dízimo, nessa fé, é bíblico e encoraja os membros a pagar 10% de sua renda.

Mas George era altamente imaginativo em como ele pagava seu dízimo.

Em vez de pagar retroativamente 10% do que ele ganhava, ele decidiu pagar 10% do que *pretendia ganhar* no futuro.

*Quando o bispo comentou sobre a grande quantidade de dízimo que o jovem George estava pagando, George disse algo como: “**Oh bispo, não estou pagando o dízimo sobre o que faço. Estou pagando o dízimo sobre o que quero fazer.**”*

No ano seguinte, acredite se quiser, mas George ganhou exatamente a quantia em dinheiro que havia pago no dízimo no ano anterior!

George Q. Cannon **não era transigente** em sua abordagem religiosa do dízimo.

Ele foi transformador .

Ele não via o dízimo como um custo, mas um investimento em si mesmo e em seu relacionamento com sua fé.

Se você é espiritual ou não, as implicações desta história são psicologicamente instrutivas.

Como ele conseguiu transformar seus investimentos financeiros em habilidades e mentalidades aprimoradas?

Em vez de agir de acordo com suas circunstâncias atuais, você age de acordo com suas circunstâncias futuras.

Em vez de viver do presente ou do passado, você pode “assumir a sensação do seu desejo realizado”.

Esta é uma das razões para escrever seus objetivos diariamente, que permite que você viva como se o seu futuro desejado já fosse um fato concreto.

Mas esta é também outra razão para investir dinheiro em si mesmo, nos seus relacionamentos, nas suas prioridades e no seu futuro.

Quando você investe em algo, você atualiza sua mentalidade subconsciente em torno dessa coisa.

Essencialmente, você está dizendo para si mesmo, eu posso ser, fazer e ter mais do que tenho e que sou atualmente.

É por isso que a imaginação é tão fundamental.

No caso de George Cannon, ele investiu em seu relacionamento com seu Deus, o que levou a uma transformação de 10X maior . O investimento é sempre uma mentalidade mais poderosa do que ver as coisas como um custo.

20. Invista mais em si e nos outros

"Nunca deixei de acreditar que algumas pessoas atenciosas poderiam mudar o mundo. Pois, de fato, é tudo que já teve." - Margaret Mead

Você ama aquilo em que você investe.

Você ama *quem* você investe.

Escreveu William Shakespeare: "***não amam os que não mostram o seu amor.***"

O amor vem *depois do* investimento emocional, temporal, financeiro, etc. Quando se trata de relacionamentos.

O amor é uma força poderosa.

O amor é uma ação.

Os sentimentos subsequentes que muitas vezes chamamos de "amor" é realmente a *conexão, de que infelizmente vem se tornando* algo bastante raro nos dias de hoje.

Quanto mais você investir em si mesmo e nos outros, mais conectado estará com eles.

Quanto mais você se investir na humanidade, mais você se importará com este planeta por inteiro, e mais você verá o quanto as pessoas são importantes.

21. Invista mais em organizações e em causas, em que você acredita

"O sucesso, como a felicidade, não pode ser perseguido; deve acontecer, e só o faz com o efeito colateral não intencional, da dedicação pessoal de alguém a uma causa maior do que a si mesmo ou como o subproduto da entrega a uma pessoa que não seja a si mesmo." - Viktor E. Frankl,

Com o que você está profundamente comprometido?

Em que você realmente acredita?

Você sabe mesmo?

Sucesso e felicidade são “efeitos colaterais” não intencionais, que vêm de ser dedicado a algo que você realmente acredita.

Sucesso e felicidade “efeitos colaterais” *não são intencionais* que vêm do investimento intenso no sucesso e na felicidade de *outra pessoa* .

Se você ainda está tentando encontrar a felicidade sinto muito , mas você continuará procurando por um longo período de tempo, e provavelmente irá procurar-lá, em todos os lugares errados.

Portanto, para a maioria das pessoas, a felicidade é uma ilusória ilusão, deixando-as à caça.

Como o autor e educador indiano Ruskin Bond disse: *“A felicidade é um estado ilusório da mente que não deve ser obtido por perseguição desajeitada. A felicidade é dado àqueles que não a processam: somente aqueles que não se preocupam com o bem*

desejado, atingiram provavelmente a única maneira de possuí-la ”.

22. Concentre-se no progresso ao longo do “tempo”

"Quanto mais rápido você se move, mais lentamente o tempo passa e mais você vive." - Peter H. Diamandis

O tempo, como entendemos, é uma construção arbitrária.

Na física, o tempo não é a passagem de minutos em um relógio. Em vez disso, o tempo é a **velocidade e a distância percorrida por um objeto específico.**

A luz viaja a aproximadamente 186.282 milhas por segundo (299.792 km por segundo). Portanto, um *ano-luz* é de 5,88 trilhões de quilômetros.

- A terra está a 238.900 milhas *da* lua. Portanto, a Lua está a cerca de 1,3 *segundos*- luz de distância.
- A terra está a 92,9 milhões de milhas *do* Sol. Portanto, o Sol está a pouco mais de 8 *minutos*- luz de distância.
- A terra é de 33,9 milhões de milhas (54,6 milhões de quilômetros) de Marte. Portanto, Marte tem 187 segundos-luz ou 3,11 minutos-luz de distância.

Cada um deles é uma medida de “distância”.

Pesquisas recentes na revista científica Astronomy & Astrophysics (Astronomia e Astrofísica) mostram que nossa galáxia Via Láctea pode ser maior do que imaginávamos anteriormente.

Especificamente, o vasto disco rotativo de estrelas da nossa galáxia espiral, estende-se pelo menos a 170.000 anos-luz e, possivelmente, até 200.000 anos-luz.

Se você pudesse dirigir a uma média de 90 quilômetros por hora, levaria mais de 2 trilhões de anos, o que é cerca de 150 vezes maior que a idade do universo , estimada em cerca de 13,8 bilhões de anos.

O objetivo de estar dizendo tudo isso é dizer que "tempo" não é o *tempo* como o entendemos.

O tempo é na verdade uma medida de **distância** .

De acordo com a teoria da relatividade de Einstein, quanto mais rápido um objeto se move através do espaço, mais lento o tempo passa.

No filme de Christopher Nolan, *Interstellar* , há uma bela cena que retrata a realidade da “dilatação do tempo”, o alongamento e a contração do tempo.

Os astronautas entram na órbita de um planeta em uma galáxia diferente, movendo-se *enormemente mais rápido* que a órbita de nossa Terra.

De fato, o planeta está se movendo tão rápido que, a cada hora que passam naquele planeta, passam sete anos na Terra.

Como resultado, eles precisam se mover rapidamente, porque se perderem algumas horas, todos os que conhecem serão história.

A “experiência” do tempo é a mesma para todos, independentemente da velocidade de sua viagem.

Mas a realidade do tempo é baseada na distância percorrida.

Por que estou falando sobre isso?

Porque você não deve medir sua vida com base em *quanto tempo* leva algo.

Em vez disso, **você deve medir sua vida com base em *quão longe* você vai.**

O tempo é uma distância.

Desta perspectiva, você poderia viajar a mesma distância em um *único dia*, que muitas pessoas viajam em suas vidas inteiras.

E sem dúvida, a maioria das pessoas estão simplesmente tentando passar o tempo.

Porque elas não estão fazendo progressos tangíveis em direção a quaisquer metas significativas.

Elas estão simplesmente “trabalhando no fim de semana”, porque o resto da semana é quase doloroso demais para suportar.

E por que é doloroso demais suportar?

Porque elas não estão realmente fazendo nenhum progresso significativo.

Mas se você começar a ser corajoso e poderosamente honesto consigo mesmo, poderá avançar mais que uma pessoa em um dia, que levaria anos ou décadas.

Quanto mais rápido você se mover na direção desejada, mais lento o tempo irá se mover para você.

23. Foco no Propósito através do Processo

“Quando uma medida se torna um alvo, deixa de ser uma boa medida.” - Marilyn Strathern

A relatividade no tempo é uma razão para se concentrar nos resultados sobre o “processo”.

Muitas pessoas argumentam que deve se concentrar apenas no “processo” e ignorar os resultados que obtém na vida.

Mas o mundo não funciona assim.

O mundo funciona com base nos resultados e performance.

No final do mês, você ainda terá que pagar suas contas, independentemente de quão magistral seja o seu “processo”.

Aonde eu quero chegar:

Existem dois tipos de pessoas: **aquelas que obtêm resultados e aquelas que têm motivos para não obter resultados.**

Não seja uma pessoa com motivos.

Ironicamente, uma das “razões” mais comuns das pessoas que dizem que não estão obtendo resultados, é porque elas não se importam com elas, mas, ao contrário, só se importam com o “processo”.

No livro, So Good o autor Dr. Cal Newport explica que muitos jovens buscam erroneamente uma vida de “paixão”.

De acordo com Newport, as pessoas procuram um emprego pelo qual elas são “apaixonadas” é porque elas são egoístas.

Elas só estão pensando em si mesmas.

Em vez de buscar “paixão”, Newport recomenda que você passe pelo processo de desenvolver

habilidades raras *com o objetivo de ajudar as outras pessoas* .

Em outras palavras, tornar-se incrivelmente útil para os outros e para a sociedade em geral.

Em vez de buscar diretamente a paixão, a paixão é um *subproduto não intencional* de fazer algo bem.

Quando você investe em algo, você ama essa coisa.

Porém a maioria das pessoas querem gratificações instantâneas.

Elas querem amor barato. Elas não querem ganhar alguma coisa.

Uma obsessão e foco em "processo" é equivalente a uma obsessão e foco em "paixão".

Isto é, você está focado em si mesmo.

Em vez disso, você deve ter algo importante e significativo que você está tentando realizar. Como diz o ditado, **"quando o porquê é forte o suficiente, você vai descobrir o como."**

O processo deve ser fluido. Como Tony Robbins disse uma vez: *"Permaneça comprometido com suas decisões, mas permaneça **flexível em sua abordagem** . "*

Se você está verdadeiramente comprometido com algo, então você fará o que for preciso para conseguir aquilo, independentemente de você gostar ou não do processo.

Para você, o trabalho é importante demais para não fazer.

Você não está comprometido com nenhuma abordagem específica, você está comprometido apenas com o que você acredita que precisa ser feito.

De acordo com Albert Einstein, ***“a definição de insanidade é fazer a mesma coisa várias vezes, mas esperar resultados diferentes.”***

Se você não é bem sucedido no que está fazendo, provavelmente terá que mudar seu processo.

A menos, é claro, que você realmente não se importa com os resultados. Então você pode continuar fazendo o que está fazendo. Mas não fique bravo se as coisas não mudarem.

24. Concentre-se nas habilidades sobre a paixão

“A paixão vem depois que você coloca no trabalho duro para se tornar excelente em algo valioso, não antes. Em outras palavras, o que você faz para viver é muito menos importante do que como você faz.” - Cal Newport

Ao invés de *procurar por* sua paixão ou procurar por esse “processo” perfeito, decida o que você quer fazer, ou acredite que deveria fazer, e então comece a *fazer isso*.

Quanto mais íngreme a curva de aprendizado, melhor.

No livro, *A Arte da Aprendizagem: Uma Jornada em Busca da Excelência*, Josh Waitzkin conta a história de como ele se tornou um campeão mundial de Tai Chi Chuan.

Josh Waitzkin em um determinado tempo, quando praticava sem ser supervisionado, observou que a maioria dos outros alunos, naturalmente praticavam com os outros que tinham o mesmo nível de habilidade *ou um pouco pior*.

Waitzkin adotou a abordagem oposta e aplicou um princípio que denominou “investir no fracasso”. Ele

propositalmente praticava com pessoas muito mais habilidosas do que ele.

No entanto, esse processo enraizado em seu desejo de progredir, comprimiu e acelerou o desenvolvimento de habilidades de Waitzkin.

Ele podia experimentar em primeira mão as habilidades daqueles que estavam muitos anos à sua frente.

Os neurônios "espelho" em seu cérebro permitiram que ele rapidamente imitasse, combinasse e combatesse seus concorrentes superiores.

Assim, ele progrediu muito mais rápido que outros em sua classe.

Quão íngreme é sua atual curva de aprendizado?

Quão rápido você está aprendendo?

Quanto você está falhando?

Você está evitando o fracasso e a perda?

Se sim, o que isso diz sobre sua imaginação?

Se você está evitando o fracasso e a perda, o que isso diz sobre a profundidade do seu PORQUÊ?

A aprendizagem experiencial é muito mais poderosa do que a aprendizagem abstrata.

A melhor forma de “preparação” é *eleva-se a uma ocasião* .

A maneira mais rápida de aprender alguma coisa é quando as apostas são altas.

Quando a situação está configurada para que você receba feedback imediato sobre seu desempenho.

De acordo com o “Efeito Pigmalião” também chamado ***efeito Rosenthal***, em psicologia, os seres humanos realmente se elevam ou caem de acordo com as demandas e expectativas da situação.

Portanto, se você realmente deseja desenvolver habilidades, ***não espere até que esteja pronto para começar.***

Aqueles que se tornam bem sucedidos sempre começam muito antes de se sentirem prontos.

Eles vivem de uma maneira aproximada, ao invés de uma maneira de evitar.

Em vez de tentar acumular uma quantidade enorme de informações, antes de agir, eles agem primeiro, e em seguida, com base na intensidade do feedback que recebem, eles TÊM, então, a clareza para adquirir as informações certas para avançar adequadamente.

Simplificando, você *nunca* será pré-qualificado para fazer algo grandioso. É o ato de fazer aquilo que qualifica e transforma você.

25. Concentre-se mais nos relacionamentos do que no dinheiro

Vale a pena ser gentil com as pessoas que você encontra na subida, pois são as mesmas pessoas que você encontra na descida. - Wilson Mizner

Quando você decide que realmente quer ter sucesso, perceba que você irá precisar desenvolver relacionamentos significativos e importantes.

A vida é muito mais sobre "quem" você conhece, mais do que "o que" você conhece.

Em outras palavras, você pode ter todas as habilidades do mundo, mas se você não consegue trabalhar bem com as pessoas, suas chances de sucesso são muito menores.

No entanto, se você tiver habilidades e aprender a usar essas habilidades para ajudar as pessoas certas, seu sucesso irá disparar.

26. Concentre-se mais em sua Família do que na Amizades superficiais

“Você sai de casa para buscar sua fortuna e, quando a recebe, volte para casa e a compartilha com sua família.” - Anita Baker

*“As famílias são as bússola que nos guia. Elas são a inspiração para alcançar grandes alturas e nosso conforto quando ocasionalmente vacilamos. ”
-Brad Henry*

“Nenhum outro sucesso pode compensar o fracasso em casa.” - JE McCulloch

Existem algumas pesquisas sobre como as crianças desenvolvem maturidade emocional e flexibilidade

na vida, e isso depende muito dos cuidados que recebem de seus pais.

No livro, *Agarre-se aos seus filhos: Por que os pais precisam mais do que os colegas*, do autor Gabor Maté, ele explica as consequências psicológicas negativas que acontecem quando as crianças se ligam emocionalmente aos colegas, em vez dos pais.

Quando crianças, os adolescentes constroem seus apegos emocionais mais profundos com seus pares, ficam assim mais obcecados com esse apego.

Esse apego pode levá-los a se tornarem menos criativos, imaginativos e flexíveis em suas vidas.

Simplificando, você precisa de laços profundos e saudáveis com a sua família.

Se você não tem uma família, então construa uma, disse o autor Ryan Holiday:

Apesar de todo aconselhamento sobre produtividade e sucesso que já li, nunca vi alguém dizer: Encontre-se um cônjuge que o complemente, apóie e o melhore.

Em vez disso, devemos acreditar que os relacionamentos unem as pessoas, e que elas são a sentença de morte para criatividade e ambição, na grande maioria das vezes.

27. Concentre-se mais na Criatividade do que no Consumo

"Quando você pode fazer uma coisa comum de uma maneira incomum; você vai comandar a atenção do mundo. "- George Washington Carver

"Você não pode usar criatividade. Quanto mais você usa, mais você tem. "- Maya Angelou

"Se não vender, não é criativo." - David Ogilvy

"A principal marca do gênio não é a perfeição, mas a originalidade, a abertura de novas fronteiras." - Arthur Koestler

"Vulnerabilidade é o berço da inovação, criatividade e mudança." - Brené Brown

A verdadeira criatividade exige coragem.

É preciso coragem, porque a criatividade na forma mais honesta e pura é o que Seth Godin chama de "trabalho emocional".

A criatividade é transformadora, porque envolve imaginação de tentar algo que pode falhar.

Criatividade envolve desvendar um certo lado de você para os outros, na tentativa de criar uma conexão.

Criatividade cura e transforma antigas feridas, fazendo de você uma pessoa muito mais capaz e poderosa.

É fascinante, mas as pesquisas mostram que a criatividade pode ajudar as pessoas a superar os vícios.

O vício é uma tentativa pouco saudável de resolver o trauma e a dor reprimida.

A única saída para a emoção reprimida é através do avanço corajoso da vida.

Quando você cria algo, você se aprofunda em um lugar emocional e o libera em uma nova forma.

Este ato criativo pode mudar suas memórias e emoções, permitindo que elas se tornem saudáveis e mudadas.

Criatividade não só transforma sua vida emocional, mas também pode transformar sua vida financeira.

Profissionais criam, enquanto as massas consomem.

Tudo o que você comprou ou usou foi criado por outra pessoa.

Agora a questão que fica é:

O que você está criando?

28. Concentre-se no status de crescimento

A maioria das pessoas, se forem honestas consigo mesmas, querem “sucesso” por causa de alguma forma de *status* que o sucesso lhes darão.

Elas não vão admitir isso para você, mas no fundo, o status é o que importa.

É por essa razão que o sucesso é geralmente de curta duração para a maioria das pessoas.

Quando atingem um certo grau de status, sua motivação para fazer o trabalho desaparece.

Quando seu foco está no status, seu trabalho é criar e manter esse status.

Isso é particularmente comum no mundo da mídia social de hoje, onde todos estão tentando ser famosos por uma coisa ou outra.

O crescimento geralmente vem à custa do status.

Para continuar crescendo, você precisará arriscar o status e o sucesso do seu passado para algo novo e melhor.

A razão pela qual a maioria das pessoas nunca terão sucesso é que, em última análise, o que elas realmente querem é status.

No entanto, no fundo, elas também sentem essa estranha crença de que precisam ser “puros” para sua arte, por isso não querem fazer isso por dinheiro.

As pessoas que se tornam bem sucedidas em algo, ela não possuem medo do sucesso.

Elas não têm medo de ganhar dinheiro. Mas o dinheiro inerentemente não é interessante para elas.

Elas são fascinadas pelo crescimento e pelos seus próprios limites.

Elas nunca podem realmente quantificar o “sucesso” porque, para elas, essa mesma ideia está mudando continuamente.

Elas nunca chegaram e nunca pretendem chegar.

Elas não se importam com suas conquistas anteriores.

Elas não se importam com o seu status.

Elas têm status? Claro!

Quando o crescimento é o seu foco, o status geralmente vem.

Mas esse status não importa. Não há apego a isso.

E certamente não há medo de perder esse status.

As pessoas em busca de crescimento estão dispostas a abraçar o desconhecido.

Elas estão dispostas a falhar. Elas estão dispostas a tentar coisas que podem não funcionar.

Na verdade, quando verdadeiro crescimento , (vendo até onde você pode realmente ir), é a sua

única medida verdadeira de sucesso, você estará disposto a arriscar tudo que você construiu anteriormente para tentar o que quer ou o que acredita que deveria fazer.

29. Concentre-se em aprender mais do que entretenimento

"A mudança é o resultado final de todo aprendizado verdadeiro." - Leo Buscaglia

"Enquanto eu pensava que estava aprendendo a viver, aprendi a morrer." - Leonardo da Vinci

"Se você está cometendo erros, então está fazendo coisas novas, tentando coisas novas, aprendendo, vivendo, se esforçando, mudando a si mesmo, mudando seu mundo. Você está fazendo coisas que nunca fez antes e, mais importante, está fazendo alguma coisa . "- Neil Gaiman

"Você não aprende a andar seguindo as regras. Você aprende fazendo e caindo. "- Richard Branson

Bom... Comecei este (Ebook) dizendo que você poderia mudar toda a sua vida em um único ano.

2019 realmente pode ser o seu ano, um ano transformador em sua vida.

Mas você não pode mudar sua vida sem aprender algo novo.

Porque o processo de mudança força você a se adaptar.

Se você se esforçar para dar grandes saltos em sua vida, será forçado a sair da sua (concha) de conforto.

Pela própria natureza de estar fora dessa casca, você experimentará um grande estresse.

Se você **adquirir flexibilidade emocional** manipulando adequadamente essas emoções, então **você se transformará.**

Você vai mudar seu relacionamento com suas emoções.

Você vai mudar suas memórias e seu passado.

Você também vai transformar seu cérebro e sua própria biologia.

Se você não está envergonhado pela pessoa que você foi nos últimos 12 meses, então você não aprendeu muito.

Em vez de se perguntar "Quanto tempo isso pode levar?", Uma pergunta mais interessante é: "**Até onde você pode ir?**"

Quão longe você poderia ir em um único ano?

Quanto mais rápido você se move, mais lento o tempo passa.

Nos próximos 12 meses, você poderá aprender e fazer mais do que muitas pessoas fazem em suas vidas inteiras.

De acordo com Jean-Jacques Rousseau, “ **a pessoa que mais viveu não é aquela com mais anos, mas aquela com as experiências mais ricas.** ”

Experiências transformacionais são aquelas “experiências de pico” que alteram sua vida.

Quantas experiências de pico você teve nos últimos 12 meses?

Quantas experiências de pico você terá nos próximos 12 meses?

Quantas manhãs você vai acordar e imediatamente se colocar em um estado de pico?

30. Concentre-se no Investimento mais do que no Custo

"O cínico sabe o preço de tudo e o valor de nada." - Oscar Wilde

Nada é um custo.

Tudo é um investimento.

E quanto mais você olha para a vida como um investimento, mais você se concentra no que você pode *dar*, em vez do que você pode obter.

Isso é o que me surpreende na maioria das pessoas:

Elas não estão dispostas a investir em si mesmas.

Elas vêem coisas como educação, orientação, grupos de mentores e outras coisas similares como um "custo".

Em outras palavras, elas não acreditam que valem a pena.

No entanto, quando sua mentalidade muda de “custo” para “investimento”, você começa a investir muito em si mesmo, em suas habilidades, em seus relacionamentos, em seu ambiente e em outras coisas importantes para você.

Quando você vem da perspectiva do investimento, você estará totalmente aberto.

Quando você vem da perspectiva de custo, você estará fechado.

O investimento é como George Q. Cannon viu em seu dízimo. Talvez a maioria das pessoas veja isso como um custo.

Investimento transforma. Custo não.

Você se vê como um custo ou um investimento?

Você vê seus relacionamentos como um custo ou um investimento?

Você vê seu trabalho como um custo ou um investimento?

Quando você muda para o investimento, você começa a experimentar o pensamento 10x mais.

Você começa a esticar sua mentalidade subconsciente sobre o que você pode ter e ser e fazer.

Você percebe que você, como pessoa, é ***incrivelmente flexível e fluido.***

Em outras palavras, você pode mudar e transformar.

Investir em si mesmo quebra padrões inconscientes doentios e coloca-se corajosamente em um plano

superior e mais elevado, no qual você pode se elevar a novas ocasiões.

Você vai investir muito em si mesmo em 2019?

Você vai se concentrar em dar, agradecer e crescer?

Você vai ser transformador?

Você vai ser 10X mais em 2019?

Você já foi 10X mais antes?

Você pode fazer isso quando começar a investir em si mesmo e deixar de se ver como um custo.

Enfim chegamos ao fim de um novo começo. Digo fim por você ter chego até aqui e começo, porque grandes desafios te esperam.

Mas antes de você ir, gostaria muito de saber sua opinião sobre tudo que foi apresentado até agora.

Quais foram as chaves, visões que despertaram em você? e porque essa leitura foi válida para você?

Para deixar o seu comentário clique aqui, que ficarei muito feliz em receber.

E por último tenho um convite para você, caso queira avançar mais rápido em direção a uma vida extraordinária.

Eu convido você parar de se conformar com menos.

Não se permita que o medo de perder o que possui se torne maior que o seu desejo de ganhar.

Independentemente de qualquer obstáculo que você possa enfrentar ou estar enfrentando, você pode realizar os seus objetivos, você pode se tornar quem você deseja ser.

Mas tenha em mente que sua "tarefa" sempre será maior que você, e isso, é proposital.

É proposital para separar aqueles que realmente querem, daqueles que só estão interessados.

Mas para te ajudar nesse processo, convido você a conhecer e agendar agora mesmo uma sessão comigo, para conhecer programa de mentoria de resultados, afinal muitas pessoas podem dizer o que fazer, mas poucas realmente têm feito para elas próprias e em grande escala.

Clique agora mesmo aqui, que você será
direcionado.

Mas uma vez obrigado por ter chego até aqui, um
grande abraço, conte comigo que nos veremos em
breve!

A stylized, handwritten signature in black ink, featuring a long, sweeping diagonal stroke followed by a series of loops and a final dot.

SOBRE O AUTOR



Marcelo Teixeira é especialista em alta performance, inteligência emocional e em Eneagrama (metodologia que olha para a motivação que está por traz dos padrões de comportamentos, tornando o processo mais profundo e com um potencial maior de mudanças no indivíduo.)

Empresário com mais de 15 anos de experiência em empresas nacionais e multinacionais, sua vontade de conquistar o mundo veio muito cedo, e trouxe experiências boas e ruins, que de certo modo, ajudaram a ordenar muito as dúvidas quanto ao caminho a seguir.

Essa forma de conduzir a vida o levou ainda muito cedo, conquistar posições de confiança, tornando-se líder e atuando em empresas de prestígio global como Walmart, Volkswagen, General Motors, Petrobrás.

Devido à sua busca pelo extraordinário atuando em empresas de imensa visibilidade, consolidou e propagou seus principais valores, sendo eles, excelência, competência, inovação, seriedade, ética, crescimento, sabedoria e respeito.

Com tudo isso, ainda faltava algo, um aprendizado que não encontrado nas lógicas estudadas na administração e na engenharia, tornou-se Master Coach pela Behavioral Coaching Institute, 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., Teacher Certification Eneagrama pelo Institute Riso-Hudson (New York) se tornando especialista em Tipologia de padrões de personalidades.

Foi com base em seus valores e todos os conhecimentos adquiridos para atingir o mais alto nível da compreensão humana, fundou a QEi9 qual possui mais 12.000 horas em treinamento na capacitação e especialização de profissionais.

Como Mentor a sua missão é ajudá-lo a resgatar sua essência, Potencializar seus Resultados, Transformar seus talentos e paixões em um negócio próprio ou alavancar os resultados do seu atual negócio. E dessa forma, conquistar a sua liberdade de tempo, financeira, realização pessoal e Profissional.

*Me acompanhe também em
minhas redes sociais:*



/marceloteixeira.me



/marceloteixeira.me



/marceloteixeirame