

Os Segredos DA MENTE PODEROSA

31 Técnicas Infalíveis Para Desenvolver
O Poder Da Sua Mente



DIEGO MANGABEIRA

OS SEGREDOS DA MENTE PODEROSA

**31 técnicas infalíveis para
desenvolver o poder da
sua Mente**

por DIEGO MANGABEIRA

Este Valioso Livro Pertence A:

ÍNDICE

**BÔNUS ESPECIAL: MEU CURSO PARA VOCÊ
DEDICATÓRIA**

CAPÍTULO 1 - COMEÇA COM SUA MENTE

CAPÍTULO 2 - HORA DE MUDAR SUA MENTE

CAPÍTULO 3 - SEGUINDO EM FRENTE

**CAPÍTULO 4 - MENTALIDADE E EMOÇÕES - COMO
CONTROLAR SEU ESTADO DE ESPÍRITO**

**CAPÍTULO 5 - FORÇA ILIMITADA, FOCO PERFEITO,
CRIATIVIDADE INCRÍVEL E HABILIDADES SOCIAIS**

CAPÍTULO 6 - TOMANDO O CONTROLE

**CAPÍTULO 7 - MENTE E FOCO: COMO CONTROLAR SUA
ATENÇÃO**

CAPÍTULO 8 - A NEUROCIÊNCIA DA ATENÇÃO

CAPÍTULO 9 - COLOCANDO A CIÊNCIA EM AÇÃO

CAPÍTULO 10 - ENTRANDO NO ESTADO DE FLUXO

CAPÍTULO 11 - MEMÓRIA DE TRABALHO

CAPÍTULO 12 - MENTE E RIQUEZA: COMO CRESCER SUA RIQUEZA

CAPÍTULO 13 - PROSPERIDADE E SUA CARREIRA

CAPÍTULO 14 - COMO GASTAR MENOS

CAPÍTULO 15 - CONFIGURANDO FLUXOS DE RECEITA

CAPÍTULO 16 - MENTE E NEGÓCIOS: COMO ALCANÇAR SUCESSO EM SEUS EMPREENDIMENTOS

CAPÍTULO 17 - CUIDADO COM O QUE VOCÊ DESEJA

CAPÍTULO 18 - POR QUE A PAIXÃO É CRUCIAL PARA O SUCESSO

CAPÍTULO 19 - APRESENTANDO A IMAGEM

CAPÍTULO 20 - MENTE E OBJETIVOS: COMO ESTABELEECER, PLANEJAR E ALCANÇAR SEUS OBJETIVOS

CAPÍTULO 21 - ESPERE...UMA META PODE SER RUIM?

CAPÍTULO 22 - COMO AGIR DE VERDADE

CAPÍTULO 23 - MUDANDO SEU PENSAMENTO

CAPÍTULO 24 - MENTE E CORPO

CAPÍTULO 25 - ONDE A MENTE VAI, O CORPO SEGUE

CAPÍTULO 26 - CRIE SEU PLANO SIMPLES

CAPÍTULO 27 - DEFINIÇÃO DE METAS E ENERGIA

CAPÍTULO 28 - MENTE E SUA VIDA: COMO VIVER UMA VIDA SURPREENDENTE

CAPÍTULO 29 - QUAIS SÃO AS SUAS PRIORIDADES?

CAPÍTULO 30 - DESIGN DE ESTILO DE VIDA

CAPÍTULO 31 - COMEÇA COM TUDO

ÍNDICE REMISSIVO

O Mestre na arte da vida faz pouca distinção entre o seu trabalho e o seu lazer, entre a sua mente e o seu corpo, entre a sua educação e a sua recreação, entre o seu amor e a sua religião. Ele dificilmente sabe distinguir um corpo do outro. Ele simplesmente persegue sua visão de excelência em tudo que faz, deixando para os outros a decisão de saber se está trabalhando ou se divertindo. Ele acha que está sempre fazendo as duas coisas simultaneamente.

TEXTOS BUDISTAS

BÔNUS ESPECIAL: MEU CURSO PARA VOCÊ

Como forma de agradecer você por estar lendo este livro, também irá gostar do meu curso na Udemy.

Clique no link abaixo e receba um valor promocional para acessar o meu curso "INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: Como lidar com as suas emoções".

Aprenda o poder das emoções para vencer seus medos e alcançar suas metas e seus objetivos usando a Alquimia da Mente, Neurociência e Psicologia, aprenda os segredos das pessoas que possuem maior Inteligência Emocional em suas vidas e em suas carreiras profissionais, como lidar melhor com sua ansiedade e seu imediatismo em sua vida e como treinar e criar uma metodologia eficiente de emoções durante momentos tensos e negativos.

Para acessar este Bônus Especial com um valor promocional, por favor, clique no link abaixo:

<http://bit.ly/inteligenciaemocional-udemy>



DEDICATÓRIA

Dedico a Deus, a minha família e meus mentores que me ensinaram tantas lições a serem compartilhadas com a Humanidade.

CAPÍTULO 1 - COMEÇA COM SUA MENTE

A excelência de uma mentalidade é julgada pela sua sabedoria.

TEXTOS TAOÍSTAS

Se você tem um "foco interno de controle", isso significa que você reconhece o quanto você é responsável pela qualidade de sua vida e suas realizações.

Muitas pessoas têm a tendência de culpar os outros, culpar as circunstâncias ou inventar desculpas quando as coisas não acontecem. Por que você não está feliz? É porque você teve uma infância difícil! Por que você não é rico? É porque você não nasceu com uma colher de prata na boca ou porque perdeu o emprego devido a demissões.

Dar desculpas é fácil, mas não chega a lugar nenhum. A realidade é que as pessoas se desenterraram de buracos muito mais profundos do que aquele em que você está agora - eu não me importo com quem você é - e eles se tornaram mais ricos, mais felizes e mais fortes.

Então, qual é o ingrediente mais importante? É você.

E mais especificamente, é sua Mente. Sua Mente é de onde tudo vem. Suas crenças, seu foco, sua concentração, seu humor - tudo isso. Além disso, é onde a sua Mente leva, o seu corpo segue. Como digo sempre na Academia da Alquimia da Mente, a Mente é a forma milenar que conhecíamos de corpo, mente e espírito, tudo integrado.

Se você estiver com pouca energia, talvez esteja inclinado a pensar que é hora de fazer mudanças em sua dieta ou em

seu regime de treinamento. Em toda a probabilidade, porém, é a sua Mente que precisa ser consertada primeiro.

Tudo na vida depende de vários outros fatores. Se você está falando sobre relacionamentos, sobre sua carreira ou sobre sua situação financeira. Como você pode encontrar o emprego dos seus sonhos quando não tem a opção de deixar seu emprego atual? Quando você está tão falido?

E como você pode parar de ser endividado quando você está tão mal em dívidas?

Mas a mudança tem que começar em algum lugar. E isso começa com você. Tudo começa com a sua Mente.

Um trabalho melhor começa com a Mente.

Um relacionamento melhor começa com a Mente.

Uma vida melhor começa com a Mente!

Aqui está um pequeno ditado para ter em mente:

A grama não é mais verde do outro lado, é mais verde onde você rega!

CAPÍTULO 2 - HORA DE MUDAR SUA MENTE

A imaginação é mais importante que o conhecimento.

ALBERT EINSTEIN

Isso tudo é muito bom e extraordinário, mas como exatamente você muda sua mentalidade? Como você retoma o controle, recupera sua felicidade e começa a viver cumprindo e inspirando a sua própria vida novamente?

A coisa a fazer é diagnosticar o problema. O que exatamente está errado com sua mente para começar? E como você pode consertar esses problemas?

Bem, não para alarmar você, mas provavelmente há muito errado com sua Mente. Não se preocupe: é bastante comum e é um sinal dos tempos.

Eu posso adivinhar que você não está completamente feliz onde você está agora. Talvez você não goste de quem você é agora. Eu sei disso porque você está lendo este livro neste exato momento.

Se o que você está fazendo agora está funcionando para você, então ótimo! Mas se não é, ou se poderia estar funcionando melhor, então algo precisa mudar.

Aqui estão alguns pontos de partida que podem ajudá-lo a ver exatamente o que você precisa mudar.

1) Responsabilidade

O primeiro problema que muitos de nós têm é que não nos responsabilizamos por nossas ações e não queremos nos responsabilizar por nossas ações.

Agora, todos nós conhecemos pessoas que não gostam de assumir responsabilidades - elas culparão os outros e darão desculpas pelo que fizeram. Estas são as pessoas com o foco externo de controle que já discutimos.

Mas enquanto isso pode parecer um problema irritante para as pessoas ao seu redor, a realidade é que esta é uma questão muito mais profunda que os afeta mais do que nenhum outro.

Porque a recusa total em aceitar a responsabilidade significa que você também rejeita sua própria autonomia e seu controle. Se você acredita que nada é sua culpa, então você também não pode receber crédito por nada que vá bem. Além disso, significa que você não tem poder sobre a sua vida e isso significa que você não pode escolher mudar

as coisas. Não cabe a você, é obra do acaso! Fica pior também.

Se você está muito acostumado a evitar a responsabilidade, então é provável que você evite assumir a responsabilidade por outras coisas em sua vida também, o que significa que você evitará compromissos com pessoas, o que pode fazer com que você se sinta "livre", mas em última análise, significa que você fica para trás enquanto os que o rodeiam se estabelecem em relacionamentos e encontram carreiras satisfatórias.

Isso significa que você se colocará à frente para menos tarefas no local de trabalho - pelo menos, aquelas tarefas que têm consequências importantes. E se você não é responsável por grandes quantidades de dinheiro, então você não pode esperar receber grandes quantias de dinheiro também.

Ter medo de responsabilidade vai até torná-lo menos impressionante, decisivo e confiante em um cenário do dia-a-dia. Quando alguém lhe pede para tomar uma decisão, você não pode porque você não quer ser responsável pelo que acontece se você errar.

E, infelizmente, a vida tornou tudo muito fácil para nós aprendermos essa falta de responsabilidade. Estamos protegidos por tanta tecnologia e, na maior parte, a vida tem se tornado muito mais fácil.

Nossas infâncias também se estenderam em grande escala e especialmente na atual geração de jovens. Hoje em dia muitos de nós ficam na escola até os 18 anos e, em seguida, frequentam a faculdade por 3, 4 de 6 anos depois, dependendo da quantidade de qualificações que obtiver. Jogue mais um ano sabático e alguns terão tempo para começar as carreiras profissionais em seus 20 e 30 anos.

Isso foi exacerbado pela crise econômica da última década. Muitas pessoas deixando a faculdade lutaram para

encontrar trabalho, o que as deixou sem responsabilidades no local de trabalho e muitas vezes ainda vivendo com seus pais. Gerações anteriores eram proprietárias, casados, donas de seu próprio nariz, com filhos neste momento.

E é difícil abandonar essa mentalidade. É difícil deixar de ser uma criança perpétua. E embora haja lados positivos para isso (é bom para a criatividade, para sonhar e por prazer no momento), finalmente a vida irá alcançá-lo e não estaremos preparados. Somos mentalmente moles demais para lidar com os desafios que surgirão em nosso caminho.

Perdemos a capacidade de ser decisivos, fortes e capazes de agir.

O que você pode fazer para consertar isso? Exploraremos isso com mais profundidade em alguns dos outros relatórios, mas a chave para reconhecer é que você deve aprender a aceitar a possibilidade de um resultado menos que perfeito. Aceite que haverá momentos em que as coisas vão mal e a culpa é sua. E quando isso acontecer, esteja disposto a levantar a mão e admitir.

Isso é o que significa ser um adulto. E é isso que lhe dará forças para começar a ter mais chances e tomar decisões mais ousadas.

2) Nós nos importamos muito com o que os outros pensam

Em última análise, o número um se resume a acabar com o medo. Este é outro tópico que abordaremos mais sobre os próximos relatórios, mas por enquanto vamos nos concentrar em um exemplo muito específico de medo, uma causa muito específica: nós nos importamos muito com o que os outros pensam.

Isso é algo que ocupa muito dos nossos pensamentos para muitos de nós e algo que pode realmente ser bastante cansativo. Muitos de nós simplesmente não farão algo se

pensarmos que isso nos fará parecer incomum. Se achamos que vai provocar olhares. Não apenas isso, mas cuidar demais do que os outros pensam é o que torna difícil para nós assumir a responsabilidade pelas coisas: não queremos parecer fracos ou perder a confiança ou o respeito de outras pessoas.

Você sabe qual é a maior ironia disso? É a recusa em agir e assumir a responsabilidade que realmente faz as pessoas perderem o respeito. É isso que nos faz parecer mais fracos. Muitos de nós também lutam para ir atrás das coisas que querem na vida porque estão muito ocupados se preocupando em agradar os outros.

Estamos tão ocupados dizendo sim aos convites que realmente não queremos ir e gastando dinheiro em coisas que achamos que deveríamos ter, que não temos mais recursos para gastar em coisas que realmente importam para nós. E isso, claro, limita muito o que somos capazes e a qualidade de nossas vidas. Agora eu não estou dizendo para você esquecer outras pessoas e se tornar um antissocial.

Isso certamente não vai melhorar sua vida! Mas aprenda a diferença sutil: importe se outras pessoas são felizes.

Não se importe com o que as outras pessoas pensam de você. Essa é a mentalidade mais heroica porque significa que você fará coisas gentis para as pessoas sem nem mesmo contar a ninguém e até mesmo estará disposto a se fazer de desentendido.

Mas, ao mesmo tempo, você ficará muito mais feliz porque não estará à altura das expectativas que acredita que outras pessoas têm.

Você poderá assumir mais responsabilidade por si mesmo e terá uma coisa menos importante, causando estresse. Então, como você faz a troca? É mais fácil dizer do que fazer, é claro, mas a chave para começar é parar de se

manter nos padrões dos outros e começar a se segurar apenas nos seus próprios padrões. Julgue-se em seus próprios termos e por seu próprio código de conduta.

3) Somos impulsivos e reativos

Talvez o maior sintoma da vida moderna seja o quão impulsivo e reativo nos tornamos. E isso é algo que foi exacerbado pelas modernas tecnologias e conveniência. Você sabia que nossa atenção se deteriorou consideravelmente nas últimas décadas?

A visão dominante é que isso é causado pelo tempo gasto na internet. Quando lemos uma postagem no blog, podemos pular as manchetes e os marcadores e depois parar de ler.

Muitas vezes, recebemos nossas informações do YouTube ou do Twitter - que é limitado a apenas 140 caracteres! Quando encontramos a informação que queremos, podemos fechar a aba e procurar a próxima coisa. Vai estar lá em segundos! Nos tornamos muito bons em rapidamente dar uma olhada e assimilar as informações, mas nós treinamos para manter nossa atenção e nos concentrarmos.

E isso se torna muito pior por todas as outras coisas que competem por nossa atenção e por todas as outras gratificações imediatas que recebemos. Nós temos toda a comida, todo o entretenimento, toda a gratificação que poderíamos precisar ao nosso alcance.

Muito disso é grátis. E muito disso pode ser servido em segundos, dependendo da velocidade da sua internet. Anúncios são projetados com cores brilhantes e rostos atraentes para chamar nossa atenção. Há barulho em todos os lugares.

E assim nos tornamos incrivelmente reativos. Cada uma dessas distrações que leva à recompensa irá desencadear uma resposta dopaminérgica.

Comendo um doce, carregando o Facebook, jogando um jogo de computador, assistindo a um vídeo no YouTube... Isso reforça os mesmos caminhos no cérebro que estão presentes nos viciados. E isso prejudica completamente nossa capacidade de controlar nossa atenção e decidir o que queremos ver. Como queremos nos comportar.

Então, quando nos sentamos para trabalhar em prol de um prazo enorme, não é surpresa que a primeira coisa que fazemos é verificar o Facebook. E faça chá. E pegue um lanche. Como você sai dessa rotina? Existem algumas maneiras e, novamente, vamos nos aprofundar em tudo isso. Mas uma das correções mais simples é tentar a meditação.

A meditação nos ensina a tomar o controle consciente de nossa Mente, a ser mais no momento e a evitar distrações. Isso pode nos ajudar a nos tornarmos incrivelmente mais disciplinados e focados, e certamente pode acabar com muita procrastinação e impulsividade.

4) Estamos preguiçosos e cansados

O outro grande problema que nos impede de alcançar o que queremos e que causa muita infelicidade é a preguiça.

A maioria de nós sabe o que devemos fazer, mas nos falta o esforço para fazê-lo. Quando tivermos escolha, tomaremos o caminho mais fácil. No curto prazo isso é ótimo.

Isso significa que você pode passar a noite no sofá com um balde de pipoca assistindo a sua TV favorita.

Mas, a longo prazo, significa que você não tem o estímulo para o crescimento. E adivinha? O crescimento é talvez a coisa mais importante que precisamos para sermos felizes. Porque você nunca está quieto e estável. Se você não está indo para frente, você está indo para trás.

Se você não está crescendo, você está regredindo. Se você não se exercita, seus músculos atrofiam. Mas da mesma

forma, se você não usa seu cérebro e se você não desafia sua mente, então seu cérebro encolhe fisicamente.

Pior, você desaprende como aplicar esforço. Mas parte disso não é preguiça. Parte disso é estresse e cansaço.

Porque o problema é que normalmente levamos uma vida tão agitada, estressante e rápida que simplesmente não temos mais energia no final do dia para fazer algo a respeito. É alguma surpresa? A maioria de nós viaja para o trabalho por 30 a 90 minutos em um trem ou ônibus ou sentado no trânsito no carro.

Em seguida, abrimos caminho através de uma rua movimentada até o escritório onde nos sentamos em uma sala abarrotada e abafada e somos gritados por clientes e clientes insatisfeitos. Nós trabalhamos para prazos urgentes e acabamos ficando até tarde, então fazemos a mesma viagem para casa. Você pode adicionar desnutrição em cima disso para muitos de nós. Luzes de LED também. Barulhos altos. Poluição do ar.

Todas essas coisas perturbam o corpo e causam estresse fisiológico. Estes nos colocam ainda mais no estado de luta ou fuga e o corpo simplesmente não pode discernir a diferença. Isso nos consome. E é isso que nos faz escolher o *fast-food* no armário e é o que nos faz pular o treino da academia.

É também o que nos leva a discutir com nossos parceiros e não temos tempo para nossos filhos. E não é nem o momento que é o problema aqui, mas a energia.

Sua energia psicológica é um recurso finito. Então, a primeira coisa que você precisa fazer é começar a comprar mais energia. Isso pode significar procurar maneiras mais fáceis de trabalhar, ou pode significar trocar para um trabalho mais fácil. Significa encontrar espaço em sua vida para que você possa parar de reagir e estar em luta ou

fuga. Eles podem começar a se tornar proativos e seguir seu caminho de inspiração.

CAPÍTULO 3 - SEGUINDO EM FRENTE

Todas as graças da mente e do coração se escapam quando o propósito não é firme.

WILLIAM SHAKESPEARE

Isso nem é tudo. Eu não toquei em quantos de nós também estamos presos em nossas próprias cabeças, como estamos ansiosos e preocupados com coisas que não importam, como somos ingratos ou não sabemos o que queremos.

Mas essas são as coisas que precisamos consertar se você começar a tirar o máximo proveito da vida novamente. Aqui é onde começa. Você está pronto?

CAPÍTULO 4 - MENTALIDADE E EMOÇÕES - COMO CONTROLAR SEU ESTADO DE ESPÍRITO

Somos o que pensamos. Tudo o que somos surge com nossos pensamentos. Com nossos pensamentos, fazemos o nosso mundo.

BUDA

Se você pudesse genuinamente dominar suas emoções - assumir o controle total sobre a maneira como você se sentia em um determinado momento - então essa seria a técnica final.

Estou falando sério. Se você pudesse fazer isso, então você se tornaria imparável em uma briga. Você se tornaria implacável no ginásio. E você seria capaz de se aplicar a uma tarefa de uma forma que anteriormente teria sido impossível.

Eu imagino que você provavelmente está revirando os olhos neste momento. Você provavelmente acha que eu tenho lido muitos blogs hippies. Talvez lendo um pouco demais de autoajuda.

Mas estou falando sério. A maioria das pessoas subestima seriamente o poder e a influência de suas emoções.

Então, permita-me elucidar você e, em seguida, demonstrar como você pode recuperar o seu estado de espírito. Pelo menos em algum grau.

CAPÍTULO 5 - FORÇA ILIMITADA, FOCO PERFEITO, CRIATIVIDADE INCRÍVEL E HABILIDADES SOCIAIS

A mente é um fogo a ser aceso, não um vaso a preencher.

PLUTARCO

É um título bastante ousado e você já deve estar balançando a cabeça em descrença. Mas me ouça.

Emoções e Força

Quer força? Alguns dos lutadores mais temidos da história eram conhecidos como os Berserkers. Esses guerreiros nórdicos eram assim chamados por causa de sua "raiva enfurecida" - um louco ataque de raiva pelo qual eles voariam no campo de batalha. Neste estado elevado e agitado, eles se tornariam quase invulneráveis e seriam capazes de realizar proezas de força incrível.

Houve relatos mais recentes de algo semelhante também. Força histórica é um termo usado para descrever cenários mais recentes em que indivíduos aparentemente conseguiram cavar uma imensa reserva de força à vontade. É aí que entram as histórias de mães tirando carros de seus filhos presos embaixo. Da mesma forma, há uma história de um alpinista que conseguiu levantar-se livre de um pedregulho enorme, provavelmente de 200Kg ou mais.

Acha que é apenas um mito? Acontece que há uma sólida explicação científica de como isso é possível. Sob estresse extremo, parece provável que o corpo produz quantidades excessivas de testosterona, adrenalina e cortisol. Esses hormônios aumentam a frequência cardíaca, o foco, a consciência e o tônus muscular, e é daí que vem a força extra.

Na verdade, vai um pouco mais fundo que isso. Você vê, todos nós temos limites para nossa força imposta por nossas mentes e nossa biologia. Quando você vai para levantar um peso, você faz isso recrutando fibras musculares - pequenas bandas que compõem o músculo e se contraem para nos dar força. A maior parte das fibras musculares que uma pessoa comum pode recrutar de uma só vez sob circunstâncias normais é de cerca de 30%.

O máximo que um atleta altamente treinado pode recrutar está mais próximo de 50%. Assim, um atleta altamente treinado é capaz de explorar apenas metade de sua força

máxima. É isso que queremos dizer quando nos referimos a uma "conexão muscular mental".

Já viu alguém ser eletrocutado em um filme (pense em Parque dos Dinossauros)? Como você sabe, a ideia é que o indivíduo seja arremessado pela sala até a parede mais distante. O que os joga? Seu próprio músculo. A eletricidade faz com que todos os músculos se contraíam de uma só vez, o que cria uma tal sacudida que a pessoa fica voando absolutamente. Imagine se você pudesse aproveitar esse poder e usá-lo para pular em um telhado!

A razão pela qual não podemos ter acesso a grande parte de nossa força é a) que provavelmente nos causaria danos, pois quebraríamos um músculo, puxaríamos um ligamento etc. e b) que isso nos cansaria. Se fôssemos usar isso muito do nosso poder muscular em um único movimento, não teríamos energia para mais nada!

Mas sob as circunstâncias certas, ser capaz de mergulhar nessas enormes reservas de força é incrivelmente útil. E a adrenalina e outros hormônios sob as condições certas nos permitem entrar nesse poder. Estudos mostram que gritar no ginásio pode realmente aumentar a adrenalina e, assim, aumentar o recrutamento de fibras musculares, resultando em melhorias de força!

Agora imagine se você pudesse aproveitar apenas 80% desse poder à vontade? Simplesmente aproveitando suas emoções?

Emoções pela calma, foco coletado

Mas há apenas até agora que ser capaz de pular prédios altos e perfurar paredes vai te pegar. No mundo real, a força física não é realmente o que importa.

Este é então o lugar onde o "estado de fluxo" entra. Um estado de fluxo é frequentemente descrito como um estado de calma, concentração e felicidade. É o que acontece

quando o mundo parece desacelerar porque você está tão focado e empenhado no que está fazendo.

Você já abriu um armário e viu tudo cair, mas mudou-se em movimento super-rápido para pegá-lo? Esse é um estado de fluxo.

Mais frequentemente ouvimos sobre isso em esportes radicais - atletas encontrando seu fluxo e sendo capazes de realizar acrobacias incríveis a velocidades incríveis.

Fora das atividades físicas, é visto na música. Quando a banda inteira é sincronizada durante um congestionamento, esse é um tipo de estado de fluxo.

Quando você conversa com alguém que dura a noite toda, esse é um estado de fluxo.

Quando você está escrevendo um livro e escreve por tanto tempo, nem percebe que o tempo que passa é um estado de fluxo.

Estudos nos mostram que os executivos em gerenciamento de fluxo são extremamente mais produtivos do que aqueles que não são. O mesmo vale para startups.

Então, o que é fluxo? Essencialmente, é outra emoção. Outro estado mental que é desencadeado pela liberação de hormônios e neurotransmissores. Nesse caso, é uma variação sutil na resposta de luta ou fuga, uma variação sutil de estresse e pânico. Aqui, você acredita que algo é tão importante quanto prevenir-se de se machucar, é tão convincente quanto lutar pela sua vida - mas também é divertido, e não assustador.

Você tem toda a atenção do seu corpo e mente, o que provoca uma liberação de hormônios excitatórios, juntamente com os calmantes e aqueles relacionados com a felicidade - como a anandamida. Isso realmente suprime a atividade no córtex pré-frontal, desencadeando um estado conhecido como 'hypofrontalidade temporária'. Isso nos

impede de nos preocupar, de adivinhar ou de pensar demais. Nós apenas fazemos.

É o oposto de como a maioria de nós vive nossas vidas hoje e é por isso que muitos de nós estão cheios de ansiedade, congelados de medo. Imagine ser capaz de conversar com uma mulher / homem em um bar e fazer sua conversa mais inteligente de todos os tempos.

Imagine poder falar na frente de uma audiência com paixão e convicção e capturá-los completamente no que você está dizendo. Imagine poder trabalhar nos projetos que são importantes para você por horas a fio sem sequer olhar para cima. Sem medo. Sem dúvida. Nenhuma explosão de raiva ou emoção indesejada.

E isso é quando nosso melhor trabalho é feito. É quando estamos mais felizes. Muitas pessoas tentam viver suas vidas em fluxo tanto quanto possível. O problema é que a maioria de nós está cheia de ansiedade e ocupada com tarefas e coisas que precisamos fazer.

Essas limitações nos deixam estressados, ansiosos e ocupados, e tiram a mente do momento. Todo o nosso corpo e mente não podem estar em sincronia quando estamos nos preocupando com dívidas, ou com o que nosso chefe disse no escritório. Entrar no fluxo significa estar no momento que não só faz você feliz e confiante - faz você imparável.

Criatividade

Mudar suas emoções pode até torná-lo mais criativo. O oposto de um estado de fluxo é algo chamado rede de modo padrão. Esta é uma rede de regiões cerebrais que entram em ação quando você está envolvido em trabalho repetitivo chato ou quando você está apenas relaxando.

Isto é o que acontece quando você se permite ficar completamente à vontade e deixar sua mente vagar. Agora

muitas pessoas dão a esse estado mental uma dificuldade. Dizem que é quando o seu "interior Woody Allen" soa.

Isso é o oposto de "viver no momento". Mas, na verdade, é também aí que sua criatividade entra em ação. Esse é o estado em que Einstein estava quando criou sua teoria da relatividade especial (enquanto trabalhava em um escritório de patentes!).

Isso é devaneio e é aí que chegamos a planos, ideias e muito mais. Nenhuma emoção é um coisa ruim. A resposta é apenas ser capaz de aproveitar a emoção certa no momento certo. É sobre controle emocional.

Habilidades Sociais

E, finalmente, o poder óbvio da emoção: habilidade social. Se você quer parecer confiante, precisa parar de se preocupar com o que os outros pensam. Se você quer ser um líder, então você precisa ser capaz de assumir o comando, não de adivinhar a si mesmo e não ficar chateado e visivelmente irritado quando as coisas dão errado. Se você quer envolver os outros e fazer amigos e parceiros, você precisa ser carismático, envolvente e divertido.

Todas essas coisas são baseadas mais uma vez em ter controle sobre suas emoções. Mas a coisa é: a maioria de nós não tem controle algum. A maioria de nós fica de mau humor quando não temos um bom dia e nos colocamos em um estado de funk ainda maior.

A maioria de nós está com medo quando as coisas estão erradas. Quando estamos estressados, discutimos com nossos parceiros e evitamos trabalhos importantes no escritório. Nós nos sabotamos, nos debilitamos e lutamos para fazer as coisas - tudo porque não podemos controlar nossas emoções.

CAPÍTULO 6 - TOMANDO O CONTROLE

A sorte favorece a mente bem preparada.

LOUIS PASTEUR

Então, como você recupera o controle sobre suas emoções? Existem várias maneiras, mas vamos abordar dois pontos importantes: fisiologia e mentalidade.

Fisiologia refere-se ao fato de que suas emoções são realmente uma extensão de como você se sente. Emoções descrevem coisas como felicidade, tristeza, raiva, medo. Nós pensamos que estas emoções nascem de nossas mentes, mas na maior parte do tempo, isso não é o caso.

Em vez disso, as emoções vêm do nosso corpo. Emoções vêm de sentimentos que incluem coisas como fome, cansaço, calor, frio.

A função das suas emoções é desencadear comportamentos que o ajudará a consertar a maneira como você se sente. Quando você não come o suficiente ultimamente, seu açúcar no sangue diminui.

Isso, por sua vez, desencadeia uma liberação de cortisol - o hormônio do estresse. Isso lhe diz que algo precisa mudar e te acorda e na natureza, isso encoraja você a procurar por comida.

Quando você come, seu açúcar no sangue aumenta, você produz leptina e serotonina. Isso faz você feliz e contente e encoraja você a dormir - eventualmente a serotonina converte a melatonina o hormônio do sono.

Então, em outras palavras, a maneira como você se sente é frequentemente o resultado de sua fisiologia e isso muda a

maneira como você pensa. Você acha que está com raiva porque teve um dia ruim?

Possivelmente. Mais provavelmente, você teve um dia ruim porque está com raiva. E você está com raiva porque:

- . Você não dormiu
- . Você está com dor leve
- . Você não comeu o suficiente
- . Você comeu as coisas erradas

Você pega a essência? Então, uma maneira de mudar suas emoções e retomar o controle é reconhecer isso. Em primeiro lugar, reconheça que, se você está com raiva, provavelmente é devido a razões fisiológicas e passará. Pelo menos não parece tão ruim depois.

Em segundo lugar, procure mudar isso. Comer alguma coisa. Dormir. Pegue essa sugestão. Aprenda a seguir seus próprios ritmos e trabalhar quando você é naturalmente mais produtivo. Siga os ritmos do dia e obter seus ciclos circadianos em cheque.

Se você não sabe o que é isso, ritmo circadiano ou ciclo circadiano (do latim circa cerca de + diem dia) designa o período de aproximadamente 24 horas sobre o qual se baseia o ciclo biológico de quase todos os seres vivos, sendo influenciado principalmente pela variação de luz, temperatura, marés e ventos entre o dia e a noite.

E, ao mesmo tempo, veja maneiras de controlar diretamente sua fisiologia. O melhor caminho? Respiração!

Se você aprender a respirar corretamente (usando a respiração abdominal para preencher a porção inferior dos pulmões, a parte superior) e se você usar respirações lentas e controladas, então você poderá abaixar seu nível de batimentos cardíacos e acalmar seu corpo inteiro. Isso mudará seu tom parassimpático, tirando você de "lutar ou

fugir" e "descansar e digerir". Experimente da próxima vez que se sentir excessivamente estressado, excessivamente competitivo ou excitado depois de um treino intenso - sua frequência cardíaca diminuirá e sua mente crescerá mais calma.

A outra ferramenta que você pode usar é algo chamado CBT. Agora estamos olhando para o aspecto psicológico e autofalante. CBT significa "Terapia Comportamental Cognitiva", que estamos dentro da Academia da Alquimia da Mente também, e esta é uma forma popular de intervenção psicoterapêutica usada para tratar fobias e outros transtornos de ansiedade.

A ideia é olhar o conteúdo de seus pensamentos. A auto fala que você se entrega para entrar em pânico ou para se acalmar. Se você está pensando coisas como "eu estou preocupado que eu poderia cair fora daquela borda", então é claro que você vai ficar com medo. Se você pensa coisas como "eu sou grato pela minha esposa", então você será é menos provável que você se sinta insatisfeito com sua vida.

É mais profundo do que isso, é claro. Você pode usar a TCC para desafiar as crenças antigas e para quebrar os hábitos negativos da fala interna desafiando seus pensamentos e testando suas hipóteses. Isso é chamado de "reestruturação cognitiva".

A curto prazo, você pode usar técnicas de TCC para avaliar com mais honestidade seu estado de espírito e suas emoções e, então, mudar a maneira como se sente em relação a uma situação.

Então, se você estava estressado por ter um prazo que não podia cumprir e que estava arruinando sua noite, então você poderia usar a reestruturação cognitiva para avaliar pensamentos fazendo você estressado e substituí-los por outros mais produtivos.

Por exemplo, você pode considerar:

. Qual é o ponto de estar estressado? Isso vai melhorar as coisas?

. Qual é o pior cenário? Seria tão ruim dizer ao chefe que você não pode terminar o trabalho na hora certa? Eles estão esperando muito de você de qualquer maneira?

. Quando foi a última vez que você fez isso?

. Existem outras maneiras de diminuir o golpe?

. O que você prefere prestar atenção agora?

Combine isso com a respiração controlada e traga seu foco para a coisa que é mais útil para você agora.

A longo prazo, você pode usar a TCC para preencher a lacuna entre seus pensamentos e sua fisiologia. Você vê, sua fisiologia e suas emoções são projetadas para levá-lo para os estados desejáveis: sexo, comida, abrigo, amor, sucesso, aceitação social.

O problema é que as tarefas que você precisa realizar normalmente não conseguem essas coisas a curto prazo. No longo prazo, inserir dados nessa planilha ajuda você a manter seu emprego, que ajuda você a pagar pela comida e a manter sua família!

Mas no curto prazo, significa apenas uma papelada mais chata.

Então, agora você precisa se lembrar porque faz o que faz. E você não vai fazer isso apenas com palavras, mas com visualização. Imagine onde você quer estar. Imagine a riqueza que você quer ter, o sucesso, a satisfação. Então, lembre-se de que as coisas que você faz hoje estão realmente direcionando-o para as coisas que você quer. É quando seu coração e mente finalmente estarão na mesma página. E é aí que tudo se torna possível.

CAPÍTULO 7 - MENTE E FOCO: COMO CONTROLAR SUA ATENÇÃO

Tomei a decisão de fingir que todas as coisas que até então haviam entrado na minha mente não eram mais verdadeiras do que as ilusões dos meus sonhos.

RENÉ DESCARTES

Atenção e foco são as duas coisas que você precisa mais do que qualquer coisa para realizar, bem, qualquer coisa. Se você quer trabalhar, arrume seu quarto, entre em forma ou faça qualquer outro tipo de mudança significativa em sua vida, então você precisa manter sua atenção nessa tarefa por tempo suficiente para causar um impacto.

Mas é aí que o seu cérebro pode não gostar de jogar a bola com você. E todos nós estivemos lá. Todos nós estamos tentando nos concentrar em um trabalho importante e fazer o trabalho, apenas para passar o tempo às vezes e continuar imaginando, ou de continuar encontrando coisas que são mais divertidas.

Quantas vezes você se sentou para fazer algum trabalho, apenas para se distrair imediatamente com o Facebook, o Twitter, as notícias, por um jogo de computador?

Nós todos estivemos lá.

E quantas vezes essa distração acabou custando dinheiro, custando seu tempo ou levando você a perder oportunidades?

Ou pense sobre isso: quantas horas você acha que passou pela procrastinação? Quanto mais produtivo você achou que

você poderia ter sido se você não tivesse gasto todo esse tempo navegando na web?

Este é um exemplo de porque o foco e a concentração são tão importantes. Mas esta é apenas uma área afetada. Na realidade, a sua atenção ou falta disso também é responsável por uma infinidade de outras coisas.

Sua capacidade de concentrar sua atenção é parcialmente responsável pelo seu humor, por exemplo. Se você pode manter seu foco em uma coisa, então isso vai impedir que sua mente vagueie para lugares escuros e isso vai impedi-lo de ficar com raiva.

A atenção também é crucial quando estamos dirigindo - se sua mente constantemente se desvia, você pode perder uma fração de segundo para frear quando o carro da frente grita parar.

É crucial na conversa também. Se você quer ser amado e se quer influenciar os outros, então precisa se concentrar no que eles estão dizendo.

O foco e a disciplina estão intimamente relacionados. Tudo se resume à sua capacidade de decidir o que seu cérebro vai fazer. Significa fazer sua mente, suas emoções e o trabalho corporal para você. Trabalhe em direção aos seus objetivos e não contra eles.

CAPÍTULO 8 - A NEUROCIÊNCIA DA ATENÇÃO

Nenhum médico é capaz de curar a cegueira da mente.

TEXTOS JUDAICOS

Primeiro, vamos nos concentrar nessa "atenção constante" de que falamos. Sua capacidade de se concentrar em uma única tarefa sem deixar sua mente se desviar e sem ser tentado por outras atividades.

Quando você se envolve nesse tipo de comportamento, você está realmente usando uma parte específica do cérebro que é conhecida como "rede de saliência". Esta é uma rede de diferentes regiões do cérebro que trabalham em conjunto para decidir o que é importante e, em seguida, direcionar sua atenção para essa coisa. Claro, isso é tudo interno - tudo representado pela atividade através dos neurônios. No que diz respeito ao seu cérebro, esse carro vindo em sua direção não é diferente das coisas com as quais você está sonhando.

Então, como é que decide o que prestar atenção? Parece que isso é regulado por uma parte do cérebro chamada córtex cingulado anterior. Isso pode direcionar nossa atenção usando duas "rotas" através do cérebro. Estas são a "rede de atenção dorsal" e a "rede de atenção ventral".

O primeiro tipo de atenção representa nossa decisão consciente de prestar atenção às coisas. Quando você decide que algo é importante e precisa prestar atenção, então você liberará certos hormônios e neurotransmissores (como a dopamina) para denotar essa importância. Sua atenção será então ativamente dirigida através da rede dorsal de atenção para essa atividade.

O fluxo ventral, enquanto isso, é reservado para situações em que nossa atenção é roubada de nós por algo interessante ou chocante. Esta é uma forma reflexiva de atenção que está em grande parte fora do nosso controle. Então, por exemplo, se você ouvir um barulho alto estrondo atrás de você, isso também irá desencadear a liberação de neurotransmissores e isso forçará sua atenção através dessa rota ventral.

CAPÍTULO 9 - COLOCANDO A CIÊNCIA EM AÇÃO

Pensamento duplo indica a capacidade de ter na mente, ao mesmo tempo, duas opiniões contraditórias e aceitar ambas.

GEORGE ORWELL

Então é assim que seu cérebro funciona quando se trata de atenção e tenho certeza de que tudo é muito interessante.

Mas o que é bom para você? Como você pode realmente usar essa ciência para obter os resultados desejados? Como você pode ter certeza de que está prestando atenção às coisas certas e não se distrair facilmente?

Bem, a primeira coisa a reconhecer é essa diferença fundamental entre a atenção ventral e dorsal. Há uma batalha constante acontecendo entre a decisão consciente de direcionar sua atenção e o desejo inconsciente de olhar para as coisas que são altas, coloridas ou que estão se movendo.

Além disso, o seu fluxo ventral também é e vai ser ativado por coisas fisiológicas: como fome, cansaço ou desconforto. Se você precisa muito do banheiro que vai atormentar você e vai roubar atenção do que você está destinado a fazer.

Então, se você quer melhorar sua capacidade de se concentrar nas coisas em que quer se concentrar, precisa se certificar de que não está sendo distraído por outras pessoas, coisas que vão roubar sua atenção. Você precisa impedir que o fluxo ventral diminua o fluxo dorsal.

Então, como você faz isso? Uma opção é tentar uma técnica usada pelo CEO do WordPress, Matt Mullenweg. Seu truque é encontrar a música que ele gosta e depois tocá-la repetidamente. A ideia é que isso pode acabar se tornando tão familiar e previsível para o cérebro, que efetivamente se dissipe, criando assim uma espécie de privação'.

É como um relógio, exceto que o único som que você ouve é aquele relógio. Não só isso, mas usando a música você ainda terá os outros benefícios de um ritmo alto e de ter seu humor impulsionado.

É igualmente importante garantir que sua fisiologia não acabe atrapalhando você. Para fazer isso, você precisa manter seu ambiente livre de distrações e você também precisa ter certeza de que está aquecido, confortável e bem descansado.

Você também pode tornar seu trabalho mais interessante e mais envolvente. Lembre-se, sua atenção ventral gosta de coisas que são altas, em movimento ou que pareçam ameaçadoras ou como eles podem oferecer uma recompensa. O autor Tim Ferriss explica como muitas vezes ele coloca as coisas na TV e assiste filmes em silêncio que ele já conhece bem enquanto está trabalhando.

O benefício disso é que ele lhe dá alguma cor, algum movimento e alguma atenção para prender sua atenção. Eu faço algo parecido: muitas vezes assisto pessoas jogando jogos de computador em silêncio.

Fazer isso significa que eu tenho algo colorido, interessante e emocionante para envolver meus sentidos, mas essas coisas não são suficientes para me impedir de pensar no trabalho que estou fazendo. Isto basicamente mantém minha cabeça na direção certa!

Outra dica é ter certeza de que você tem muita energia. Concentração e foco na verdade requerem uma grande quantidade de energia e estudos mostram que à medida

que nossa energia diminui, começamos a perder disciplina, foco e controle. Se você está com pouca energia, é muito mais provável que você aja impulsivamente.

Muito mais propensos a se distrair com sons e por coisas que parecem mais interessantes e muito mais propensos a simplesmente ficar cansado demais para querer se concentrar mais!

Então, você precisa manter seus níveis de energia ao longo do dia. Parte disso se resume a fazer pausas na hora certa e deixar você descansar. Também se resume a se certificar de que você comeu muitos carboidratos complexos para fornecer energia saudável e de liberação lenta. Da mesma forma, você deve se exercitar regularmente e tentar evitar o estresse tanto quanto possível.

Você nunca deve considerar qualquer aspecto do seu poder cerebral como independente do resto da sua mentalidade ou do seu estilo de vida. Tudo o que você faz impacta em tudo outro. Se você está estressado, cansado e assediado no trabalho, você não pode esperar que você tenha o melhor desempenho possível!

CAPÍTULO 10 - ENTRANDO NO ESTADO DE FLUXO

Aquilo que consome sua mente controla sua vida.

ZIG ZIGLAR

Há mais uma coisa que você precisa fazer para ter certeza de prestar atenção na coisa certa, e isso é dar o seu incentivo para o cérebro. Você precisa ter certeza de que seu cérebro pensa que você está certo - que a coisa na qual

você está tentando se concentrar verdadeiramente merece sua atenção.

Seu cérebro é construído para a sobrevivência. Ao longo de milhares de anos, ajudou seus antepassados a fazer isso concentrando-se nas coisas mais ameaçadoras ou que podem render a maior recompensa. Você se concentra na construção de fogo atrás de você, no leão que está perseguindo você e na árvore cheia de comida deliciosa.

No mundo moderno, somos movidos por gratificação imediata (bolo na geladeira, Facebook) e por coisas como sexo e status social. Queremos subir ao topo dos nossos grupos sociais e impressionar nossa família e amigos, porque é isso que precisamos fazer para sobreviver de volta à vida selvagem.

Agora vem o problema: para ter sucesso e ter essa sensação de realização, você precisa se dar bem no seu trabalho. Para fazer bem em seu trabalho, você precisa impressionar o chefe. Para impressionar o chefe, você precisa inserir dados em uma planilha.

Mas o problema é que as duas coisas estão muito distantes. Sua rede ventral não tem interesse em algo tão monótono e pouco recompensador quanto a entrada de dados - apesar do fato que pode ajudá-lo a realizar coisas que acabarão por torná-lo melhor e mais realizado.

O oposto disso pode ser visto no estado de fluxo quase mítico. Um estado de fluxo é um estado de espírito em que podemos entrar onde tudo parece desaparecer e nós nos tornarmos puramente focado no que precisamos fazer.

Se você já praticou esportes e o tempo parece ter parado lentamente enquanto você executa com incrível velocidade e tempo - esse é um estado de fluxo.

Se você já esteve tão perdido no trabalho que esqueceu de se levantar para ir ao banheiro, come ou até levanta os

olhos da sua mesa - esse é um estado de fluxo.

Até conversas fantásticas podem ser descritas como fluxo.

E tudo isso vem de um simples fato: no fluxo, achamos que o que estamos fazendo merece 100% da nossa atenção. Correr na praça, ter uma conversa fascinante ou trabalhar em algo que realmente nos inspira pode fazer isso.

E isso desencadeia uma mudança mensurável no cérebro. A região frontal do cérebro realmente se desliga, deixando-nos agir puramente por instinto e reflexo, enquanto se concentrou intensamente no mundo ao nosso redor. Nós literalmente "nos perdemos no momento".

Então, como você aciona esse estado ao fazer o trabalho que precisa fazer? A resposta é se concentrar nessa razão motivadora por trás do que você está fazendo. Para se concentrar no porquê. Para lembrar-se de que sua paixão o levou a fazer isso.

Então, por exemplo, se você está atualmente trabalhando na entrada de dados, então você pode imaginar como seria a vida se você se tornasse executivo. Ou se você acabou ganhando dinheiro suficiente para viajar. Este é um meio para um fim, mas é importante também - fazer isso funcionar bem, fazê-lo rapidamente, vai permitir que você viva seus sonhos.

A outra dica importante é sempre fazer o seu melhor trabalho. Tente descobrir o que é interessante no que você está fazendo. Force a escrever algo que você não é entusiasta.

Você deve ser capaz de encontrar algum aspecto desse trabalho que inspire você. Ou talvez você possa simplesmente introduzir algum tipo de torção que o torne mais interessante. Talvez você precise mudar a maneira como aborda essa escrita para torná-la mais envolvente.

E se você achar mais interessante escrever, então certamente outros acharão mais interessante ler também.

CAPÍTULO 11 - MEMÓRIA DE TRABALHO

Uma mente fechada é como um livro fechado; somente um bloco de madeira.

PROVÉRBIOS CHINÊS

Finalmente, a última peça do nosso quebra-cabeça é a memória operacional.

O que é memória de trabalho? É um tipo de memória que é usada para armazenar informações temporariamente enquanto você trabalha com problemas. Por exemplo, se você estivesse fazendo muita multiplicação em sua cabeça, então você usaria a memória de trabalho para "carregar" números.

Da mesma forma, se você tivesse que escrever um número de telefone, então você usaria a memória de trabalho para armazenar o número em sua cabeça até que você tenha uma caneta e papel.

Academicamente falando, memória de trabalho entende-se como um componente cognitivo ligado à memória, que permite o armazenamento temporário de informação com capacidade limitada.

Há grande número de teorias tanto para a estrutura teórica da memória de trabalho (isto é, o "mapa organizacional" que ela segue) quanto para as partes específicas do cérebro responsáveis pela memória de trabalho.

No entanto, a visão aceita é a de que o córtex frontal, o córtex parietal, o córtex cingulado anterior e partes do gânglio basal são cruciais para seu funcionamento. Neste tipo de memória mantemos a informação enquanto ela nos é útil.

A memória de trabalho reporta-se as atividades mentais em que o objetivo não é a sua memorização, mas que, não obstante disso, implicam uma certa memorização para se poderem aplicar de modo eficaz.

Este tipo de memória é utilizado por exemplo quando o patrão pede que no dia seguinte cheguemos uma hora mais cedo, manterás na memória esta informação, que irá ser esquecida depois de a teres cumprido o pedido, ou seja, depois de teres chegado uma hora mais cedo.

Chama-se memória de trabalho à atividade de armazenamento e de utilização de informação ligada especificamente à realização de uma tarefa: refere-se, portanto, a um tipo de memória que trabalha.

A memória de trabalho costuma ser considerada como um contêiner de "armazenamento" que é eventualmente classificado para lixo ou itens que pertencem à memória de curto e de longo prazo.

Mais recentemente, porém, descobriu-se que a memória operacional é apenas uma forma de atenção. Quando você usa "memória de trabalho", o que você realmente está fazendo é simulando algo em sua mente - imaginando-se dizendo um número ou vendo uma imagem - de modo que a informação persista mesmo quando ela saiu de seus sentidos.

E isso é usado para muito mais do que apenas manter números em sua mente. A memória de trabalho também é usada quando em conversas para lembrar o tópico da conversa.

Isto é usado durante os esportes para visualizar as posições de todos os jogadores em campo. É usado durante a escrita para manter os conceitos em sua mente enquanto você escreve.

Se você treinar seu foco, sua memória de trabalho melhora. E se você treinar memória de trabalho, então seu foco melhora!

Então, como você treina a memória de trabalho?

A resposta simples é usá-lo. Jogar xadrez envolve simular movimentos vários à frente do que está acontecendo no quadro e isso requer uma forma de trabalhar sua memória.

Você também pode melhorar sua memória de trabalho lendo e realmente jogando jogos de computador. Os jogos de computador também mostraram melhorar a tomada de decisão, foco e muito mais - então eles são realmente muito bons para você.

Qual a melhor ferramenta para melhorar a sua memória de trabalho? E, portanto, qual a melhor ferramenta para melhorar o foco? Isso tem sido demonstrado por inúmeros estudos que é a meditação.

Quando você medita, você está simplesmente instruindo seu cérebro a se concentrar em uma coisa ou em nada. Este é um exercício de foco praticado só agora você está bloqueando ou recusando-se a reagir a todos os pensamentos que o distraiam.

Se você pode se tornar bom nisso, então você aumentará muito sua capacidade de decidir em que você se concentra e como você reage a qualquer situação.

Estudos também mostram que a meditação aumenta o seu QI, engrossa sua massa cinzenta e geralmente torna você mais inteligente, mais alerta e mais controle de seu próprio cérebro.

Finalmente? Pratique enfocando a coisa na qual você precisa se concentrar. Claro, pode ser difícil se concentrar na entrada de dados agora, mas se você for rigoroso e persistir, eventualmente tornar-se muito mais fácil.

CAPÍTULO 12 - MENTE E RIQUEZA: COMO CRESCER SUA RIQUEZA

Os homens pensam que possuem uma mente, mas é a mente que os possui.

BOB MARLEY

Você pode realmente "se ver rico"? Estou aqui para lhe dizer que não é apenas possível, mas que também é na verdade a melhor chance que você tem de fazer um monte de dinheiro.

Muitos de nós sonhamos em morar em uma casa grande e luxuosa em um país ensolarado, imaginamos usar ternos elegantes que exalam poder e confiança e desejamos que não tenhamos que fazer muitas escolhas difíceis porque os nossos fundos não podem apoiar os estilos de vida que queremos liderar.

Se isso soa familiar, então você precisa fazer uma mudança. E como acontece com todas as coisas, essa mudança começa com você e sua Mente. Se você quer ser rico, então o que você está fazendo sobre isso? E há alguma chance de você estar, de fato, indo pelo caminho errado?

CAPÍTULO 13 - PROSPERIDADE E SUA CARREIRA

Aprender é a única coisa de que a mente nunca se cansa,
nunca tem medo e nunca se arrepende.

LEONARDO DA VINCI

Pergunte às pessoas comuns na rua o que elas hipoteticamente precisariam fazer para se tornarem mais ricas e 97% delas dirão a mesma coisa: conseguir um emprego melhor.

Tudo bem, é justo. Eles não estão errados por dizer isso. De fato, conseguir um emprego melhor não prejudicará sua renda, o que provavelmente significará que você ficará mais rica...Pelo menos um pouco.

Mas, na verdade, esta não é toda a história. E o que é mais, é que está nem é a parte principal da história.

Prosperidade e salário não estão intrinsecamente ligados. Eles estão relacionados com certeza, mas apenas em menor grau.

Se você quisesse ver uma equação dizendo-lhe como ficar rico, então seria realmente assim:

Prosperidade = Receita - Gastos

Então, digamos que sua renda seja determinada unicamente pela quantidade de dinheiro que você está ganhando no trabalho. Mesmo nesse cenário, você ainda tem outro fator igualmente importante. Essa é a sua saída.

Se você ganhar um milhão de reais por mês, mas também desperdiçar um milhão de reais por mês de férias extravagantes e sair à noite e comprar roupas, então, em última análise, você não ficará muito bem. Em vez disso, é provável que você perca dinheiro com o tempo.

Mas se você está ganhando mais R\$ 2.500 por mês, mas você gasta apenas R\$ 500, então, de repente, você está economizando R\$ 2.000 por mês. Dentro de 12 meses, você terá R\$ 24.000 salvos. Isso é um baita investimento que você pode fazer em um fundo de investimento!

Então, agora você tem duas opções. Duas maneiras de ficar mais rico. Uma é que você procura conseguir um emprego melhor e aumentar sua renda e a outra é que você economiza mais dinheiro e gaste menos.

CAPÍTULO 14 - COMO GASTAR MENOS

A vida feliz consiste na tranquilidade da mente.

CÍCERO

Queremos obter o mais recente telefone, carro, computador etc. porque parece tão sexy nesses anúncios. Mas a realidade é que essas coisas não nos trazem felicidade, de sua forma verdadeira, profunda e voltada para a nossa essência interior.

Da mesma forma, somos informados de que precisamos comprar uma casa grande, ter férias extravagantes no Caribe. Isso é realmente apenas o que existe para nós? Ou é para que possamos ter sucesso para os outros?

Não estou dizendo a você para reduzir todas as coisas que fazem você feliz aqui. Não faz sentido ter riqueza, se você não vai aproveitar e ter uma melhor qualidade de vida para você e sua família. Tudo o que estou dizendo é ter certeza de que você está certo do que faz você feliz.

E isso geralmente significa decidir o que você não precisa e o que deveria priorizar.

Você sempre sonhou com uma bela casa grande? Então, por que não parar de viajar naqueles grandes feriados por um tempo? Por que não parar de comprar TVs LEDs? E que tal considerar levar celular de última geração menos caro?

Se tudo o que você quer é viajar pelo mundo, então você pode mudar sua acomodação para algo menos glamoroso. Que tal mudar para um bairro tranquilo e morar em um quarto de hóspedes por um tempo? Suas despesas serão baixas, para que você possa desfrutar de mais férias e ainda economizar essa riqueza.

Saiba o que você quer alcançar com esse dinheiro. Saiba o que significa riqueza para você e, em seguida, você pode se concentrar em ser mais eficiente com seu dinheiro.

Modelagem Financeira

Isso também ajudará você a configurar um orçamento e/ou um plano. Se você sabe o quanto está chegando e quanto gostaria de ganhar por mês, economizando por mês e gastando em coisas que fazem você se sentir rico por mês, pode criar um orçamento que irá ajudá-lo a chegar a esse ponto dentro de um prazo específico.

Este é então o lugar onde você pode olhar para aquelas pequenas coisas que você pode cortar para economizar dinheiro. Se você tem uma planilha que contém todas as suas receitas e todas as suas despesas por mês, então você pode olhar para o tipo de impacto que corta o café da sua rotina.

Você terá um lucro total no final de cada mês e poderá decidir quanto desse valor você quer economizar e quanto você pretende gastar em outras coisas. Você pode até configurar pedidos permanentes em suas contas para que o

dinheiro economizado seja automaticamente transferido para uma conta poupança.

Com essa planilha, é possível multiplicar as economias que você está fazendo em um determinado número de meses e ver projeções de suas finanças em determinados pontos no futuro. Precisa de mais dinheiro para uma despesa futura? Então olhe para outra coisa que você pode fazer para cortar suas despesas. Isso é chamado de "modelagem financeira" e é uma ferramenta poderosa para criar sua riqueza, em vez de apenas "acontecer" sem sua orientação ou entrada.

E se você ficar sem coisas que você pode cortar para economizar dinheiro? E se você estiver vivendo o mínimo possível? Algumas outras opções incluem alterar seus provedores para contas, vender itens antigos ou até mesmo transferir dinheiro entre contas para receber bônus.

Um amigo meu faz isso religiosamente e vai até eliminar cartões de crédito apenas para que ele possa colocar todo esse dinheiro em um fundo de investimento e, em seguida, fazer lucro com isso.

Se ele recebe um incentivo em dinheiro para se inscrever para qualquer coisa, então ele vai se inscrever! E ele nunca compra uma nova peça de tecnologia ou até mesmo roupas sem levar um dos itens mais antigos para vender e, assim, compensar o custo.

Outra coisa a ser notada é que, se você tem um sonho de ser um futuro rico, talvez seja necessário "ficar bem" em viver um pouco mais por um tempo, a fim de chegar lá. Você precisa colocar o trabalho agora para colher as recompensas no futuro.

E isso é difícil porque muitas vezes, mais uma vez, significa esquecer os sinais convencionais de riqueza e sucesso. Mais uma vez, você tem que fazer isso por você e não se preocupar com o que os outros possam pensar. Então, por exemplo, se você quiser um dia ter uma bela casa, uma das

melhores coisas que você pode fazer é morar com seus pais se eles deixarem você.

Claro, não é glamouroso e não é divertido...Mas se eles cobram uma pequena quantia de aluguel, você poderá economizar muito por mês, o que o ajudará a subir na escada da propriedade MUITO mais rápido. Você poderia então comprar uma casa menor em uma área menos atraente, mas virar a propriedade para obter um grande lucro.

Você precisa colocar o enxerto e ter um olho no futuro. Da mesma forma, talvez você precise aprender a parar de tentar demonstrar sua riqueza e estabilidade aos amigos. Você já se encontrou com um amigo e comeu em um restaurante que você não pode pagar porque

queria vê-los e porque foi vergonhoso para você sugerir comer em algum lugar mais barato? Como você pode imaginar, isso não é exatamente propício para ficar rico rapidamente! Mais uma vez, você precisa estar disposto a dizer a eles que não pode pagar e ir para outro lugar. Que tal você sugerir que eles se encontrem em sua casa?

CAPÍTULO 15 - CONFIGURANDO FLUXOS DE RECEITA

A ignorância é a noite da mente, uma noite sem estrelas e sem lua.

CONFÚCIO

Em seguida vêm os fluxos de receita.

Já vimos como você pode se tornar mais rico sem mudar seu emprego, simplesmente gastando menos.

A outra estratégia é se tornar mais rico, tendo mais de um fluxo de renda. Mais uma vez, seu salário não está determinando sua riqueza!

Então, o que isso pode significar? Uma opção simples é assumir outro trabalho, como um trabalho de fim de semana. Se você está feliz em trabalhar em um sábado, então você terá potencialmente R\$ 150 extras para gastar a cada semana!

São R\$ 600 por mês ou R\$ 7.200 por ano! Economize isso e daqui a alguns anos, você pode estar vivendo em uma bela casa - ou você pode usá-lo agora mesmo para se sentir um pouco mais rico e usar essas roupas extravagantes.

Este é um grande sacrifício embora concedido. Então, o que seria melhor para a maioria das pessoas seria ganhar dinheiro online, por exemplo. Tim Ferriss descreve a criação de uma "musa" em seu livro "Trabalhe 4 Horas Por Semana", que é um pequeno negócio on-line que gera uma renda passiva.

Isso pode ser tão simples quanto encontrar um produto afiliado (um produto que você vende por comissão) e criar um site simples que o recomende, enviando pessoas para lá com anúncios. Exige uma manutenção muito baixa, mas pode potencialmente gerar uma boa quantia.

Você pode tentar uma aposta combinada (uma forma de aposta que garanta que não possa perder - usando apenas os valores de bônus gratuitos que você recebe para se inscrever) ou pode procurar um trabalho on-line simples. Que tal vender fotografia online? Trabalhando como escritor ou web designer? Ou, como um amigo meu, sobre esportes em sites?

Você também pode ganhar dinheiro com artes e ofícios, claro, e vender algumas coisas que você faz ao lado, ou você pode comprar e vender itens separadamente na

Amazon, no eBay, no Mercado Livre, na OLX, entre outros sites nacionais e internacionais!

Depois, há outras opções que funcionam off-line: essas incluem coisas como alugar quartos para estudantes, como cortar a grama do vizinho, cortar o cabelo, ensinar um instrumento, dar aulas sobre determinada matéria etc.

Todas essas opções ajudarão você a obter uma receita adicional à sua renda atual. Isso não apenas lhe dará um total melhor, mas também, também ajudará a torná-lo mais "resiliente", de modo que, se alguma coisa acontecer com seu trabalho principal, você obviamente ainda receberá algum dinheiro.

Outra dica? Quanto mais você fizer, mais você fará. Tente procurar oportunidades de investimento, quer isso signifique comprar uma segunda casa ou investir em títulos relacionados a imóveis.

Uma coisa estranha de se pensar aqui é em jogos de tabuleiro. Se você já jogou Banco Imobiliário, ou qualquer outro jogo em que você tenha que acumular um tipo de recurso, então você pode ter descoberto que vale a pena investir sabiamente desde o início.

Para obter o cartão que vai pagar apenas um pouco a cada rodada, ou que irá impedir que você perca um pouco a cada volta. Estas parecem pequenas mudanças a curto prazo, mas ao longo do jogo, acabam por colocá-lo numa posição de grande poder e ajudam-no a ganhar decisivamente!

É o mesmo na vida real. Faça algumas escolhas certas que se acumularão com o tempo. Sabe o que você quer. Seja paciente. E evite a tentação de gastar com a gratificação de curto prazo. É assim que você entra em uma mentalidade rica!

CAPÍTULO 16 - MENTE E NEGÓCIOS: COMO ALCANÇAR SUCESSO EM SEUS EMPREENDIMENTOS

Uma pessoa será tão feliz quanto sua mente decidir.

ABRAHAM LINCOLN

Quando pensamos em sucesso, uma das imagens que vem à mente é muitas vezes a de um homem de negócios (ou mulher) vestido de terno, em pé no topo de um arranha-céu, construindo e olhando para as ruas abaixo.

Nós associamos negócios com sucesso dessa maneira por vários motivos. Em primeiro lugar, o sucesso nos negócios muitas vezes traz dinheiro e riquezas. Em segundo lugar, o sucesso nos negócios sugere um certo nível de habilidade que tende a gerar um status e uma importância maiores como resultado.

Por todas estas razões, os negócios e o sucesso andam de mãos dadas em nossas mentes e, para muitos, essas são as alturas específicas que estamos almejando.

Mas o sucesso nos negócios é realmente o que você quer? Como você pode conseguir isso? E o que você, inadvertidamente, estaria fazendo de errado, que poderia estar sabotando seu próprio sucesso?

Neste guia, analisaremos em profundidade o que significa ser um sucesso nos negócios e como você deveria chegar lá.

CAPÍTULO 17 - CUIDADO COM O QUE VOCÊ DESEJA

Duas coisas povoam a mente com uma admiração e respeito sempre novos e crescentes...o céu estrelado por cima e a lei moral dentro de nós.

IMMANUEL KANT

A primeira coisa a lembrar é que você deve ter cuidado com o que deseja.

Para muitos, a ideia de sucesso nos negócios é muito romântica e idealista. É algo que podemos passar muito tempo sonhando. Mas como é muito frequente o caso, a realidade nem sempre é o que você poderia esperar.

E pode nem ser realmente seus sonhos que você está tendo.

Deixe-me explicar.

Muitos de nós associamos o sucesso aos negócios. Já explicamos isso e parece fazer sentido em face disso.

Mas outra das razões pelas quais temos essa associação em mente é que fomos treinados para pensar dessa maneira. Durante muitos anos, vimos imagens de pessoas de sucesso quase sempre vestindo ternos e empunhando poder. É assim que o sucesso é retratado nos filmes e nos livros. Nós pensamos nos filmes de Hollywood ou talvez no Lobo de Wall Street (apesar do fato de que ambos os filmes foram realmente lições contra a procura de muita energia, muito rapidamente).

Talvez você queira deixar seus pais orgulhosos? Talvez você planeje seguir seus passos?

A imagem do sucesso que sua avó tem está ligada aos negócios também, afinal!

Mas isso pode levar à sua queda. Se isso significa que você corre atrás de coisas que realmente não lhe trazem alegria. Se isso significa que você se torna a cabeça de uma grande empresa de distribuição, ou de uma equipe jurídica corporativa.

Talvez isso signifique que você se torna um gerente de compras.

Seja qual for o caso, você pode acabar tendo um trabalho abafado e ser um "terno" e tentar ficar rico dessa maneira. Você vai começar na parte inferior, colocar o enxerto duro e o trabalhar e subir a escada corporativa.

Mas isso é realmente o que você quer?

Você não está enfrentando apenas anos - possivelmente décadas - de trabalhar duro com muita pouca recompensa, mas também vai trabalhar em direção a algo que pode não ser tudo isso gratificante. Claro, o pagamento é bom quando você está nesse arranha-céu ..., mas você realmente quer toda essa responsabilidade?

E você sente tudo isso apaixonadamente sobre o produto ou serviço que sua empresa está fornecendo?

O preço do sucesso é que você acaba ficando até tarde - até as 20h ou 22h - para lidar com pessoas que gritam com você pelo telefone e que você está responsável por milhões de reais ou dólares.

Tudo para que alguém possa obter o seu pacote chato entregue a tempo. Ou então que um negócio duvidoso pode evitar um processo.

Essa é realmente sua imagem de "sucesso"?

E com o que você gasta o dinheiro? Roupas caras? Um carro? Uma casa? Realmente tudo valeu a pena?

Em muitos sentidos, isso não é realmente sucesso. E não só isso, mas se você tomar esse caminho. Se você subir a

escada corporativa, colocar o trabalho e fazer o seu tempo, então você realmente não será tão bem-sucedido quanto você poderia ser.

Pense em qualquer empresário de enorme sucesso. Richard Branson, Bill Gates, Steve Jobs, Roberto Justus, Elon Musk...

Quantos deles começaram um trabalho chato e depois "evoluíram"?

Não: eles começaram projetos de paixão. Eles procuraram por coisas que ninguém sabia que precisavam ainda. Eles inovaram. Eles vieram com uma Mente completamente fresca e romântica de ideias. E porque eles fizeram isso, eles foram capazes de ter avanços que ninguém poderia ter imaginado: alcançar alturas verdadeiramente sem precedentes.

A estratégia então, aqui está a estratégia. Aprenda a separar "renda" de "riqueza". Se você ler o guia sobre a Mente do dinheiro, verá que os dois absolutamente não entram em ação.

Em seguida, aprenda a separar seu status no trabalho do seu sentimento pessoal de orgulho e realização. Você sabe o que? Se você escrever um romance brilhante no seu tempo livre e não é uma pessoa que lê, então, que ainda deve ser tão gratificante.

Então, quero que você tire um tempo. Para encontrar sua paixão e seguir esse caminho. Mas faça do lado. E veja o seu trabalho como o que é: um mal necessário para ajudá-lo a sobreviver nesse ínterim.

Com o tempo, você pode transformar essa paixão em uma maneira de ganhar dinheiro. Então talvez você vá a tempo parcial. Então talvez você vá em tempo integral. Então talvez você tenha desistido do seu trabalho.

CAPÍTULO 18 - POR QUE A PAIXÃO É CRUCIAL PARA O SUCESSO

A água que não corre forma um pântano; a mente que não trabalha forma um tolo.

VICTOR HUGO

Quando Elon Musk criou a SpaceX, ele não era o nome maciçamente conhecido que é hoje. Musk era relativamente um nome desconhecido cuja missão era encorajar o setor privado a se aventurar no espaço. Nenhuma tarefa pequena.

Mas você sabe o que? Musk fez isso. E sua explicação - uma de suas explicações - era que ele visava grande. Muitos de nós sentimos que precisamos reinar em nossos sonhos e objetivos.

Fomos levados a acreditar que a meta muito alta terminará em decepção, nos fará parecer tolos.

Mas a realidade é que mirar alto é exatamente o que você precisa fazer. Porque quando você aponta alto, você inspira os outros. Quando você tem algo excitante para dizer - e quando você está claramente animado sobre isso sozinho - então as pessoas ouvem. É muito mais inspirador ouvir alguém dizer que eles querem ir para o espaço do que para ouvir alguém dizer ... eles são cabeleireiros (se essa é a sua paixão, não há nada de errado com isso!).

Se você está lendo isso, há uma boa chance de estar no setor de empreendedorismo na Internet. Digamos que você é por agora.

Você pode ter um plano para lançar um site, vender um ebook, ganhar algum dinheiro.

Existem duas maneiras de fazer isso.

Um é o caminho cínico. O caminho onde seu coração não está nele. A maneira que você vê apenas.

Essa abordagem envolve a busca pelo novo nicho mais quente do mercado. Se isso é ou não um nicho no qual você está interessado, não importa.

Então você compra algum conteúdo, talvez contrate alguém para escrever algum, talvez bombardeie um pouco a si mesmo apenas regurgitando o que você já pode encontrar online.

Em seguida, você vincula esse conteúdo ao máximo de SEO (otimização de sites) que puder. Você faz tudo o que pode para vender o site. Você cobre isso em anúncios. Você chama isso de algo como "O Melhor Site de Emagrecimento do Mundo". E você espera o dinheiro entrar.

Mas isso não vai funcionar.

Por quê? Porque não há paixão.

Se você tem um site sobre bem-estar animal e contrata o melhor escritor do mundo para escrever sobre isso, se você disser a eles para escrever o mais excitante e mais recente conteúdo ... então você ainda não vai bem.

Por quê? Porque eles não são você. Eles não podem falar por você. Eles não sabem o seu ponto de vista. E eles provavelmente não sabem muito bem o assunto.

Então, eles farão suas pesquisas. Aprender bem e tentar escrever algo grandioso. Mas não será seguro. O conteúdo ficará genérico e chato.

As pessoas visitarão o site e verão isso. O site não tem personalidade. Nenhum tom próprio. Nenhuma "declaração de missão" ou propósito. Não há paixão ou amor por trás e

assim nenhuma comunidade cresce por trás disso. O site morre.

É por isso que os milhares de sites de baixa qualidade nunca são grandes.

Pense nos sites que fazem isso. Esses são sites como o O Segredo.com.br, como o blog Eu Sem Fronteiras, como o blog da Elaine Ourives.

Estes são sites que são escritos por especialistas apaixonados. São sites que possuem conteúdo exclusivo, envolvente e brilhante. E pontos de vista únicos e brilhantes que são exclusivo da marca. Eles têm altos valores de produção, design elegante e canais do YouTube.

Você vê a diferença?

Pense nos sites que você lê diariamente. Aposto que eles são ou:

A) grandes equipes de profissionais entusiastas

OU

B) Indivíduos solteiros e apaixonados

Nenhum deles será spam projetado para ganhar dinheiro rapidamente. Nenhum deles será "excessivamente otimizado".

Você não pode criar qualidade incrível, a menos que seja apaixonado pelo assunto. Você tem que amar fazer isso. Você precisa colocar tudo nele. Você tem que querer gastar seu tempo livre escrevendo artigos, respondendo e-mails e aprimorando o logotipo. Não deve se sentir como um trabalho.

Se não houver um tópico para um site que você acha dessa maneira, ser um profissional de marketing na Internet não é para você. Você precisa encontrar o que você está apaixonado. Seu próprio chamado.

É assim que você se torna Elon Musk e não um "pai estressado, cansado, sobrecarregado de trabalho, que trabalha para um túmulo prematuro".

Você vê a diferença? Você não pode fingir. Você tem que amar isso.

CAPÍTULO 19 - APRESENTANDO A IMAGEM

Talvez eu e meu corpo formemos uma conspiração pelas costas de minha própria mente.

FRIEDRICH NIETZSCHE

Mas eu sei o que você está pensando: está tudo bem, é bom ter o sonho e a visão, mas você também precisa da habilidade e precisa dessa pessoa de negócios.

E é verdade. Se você vai liderar, inspirar e obter investimentos, precisa aprender a se apresentar e precisa aprender a ser levado a sério. E esta é uma habilidade que irá ajudá-lo em todos os outros aspectos da sua vida também.

Então, como você faz isso?

O simples lugar para começar é com a percepção de que você é uma marca. Seu nome é sua marca pessoal e, assim como qualquer marca comercial, é seu trabalho proteger essa marca de maneira profissional.

Você sabe como é tão importante que um site seja escrito corretamente, tenha um ótimo design, preste atenção até nos menores detalhes?

É a mesma coisa com você. Você precisa se apresentar de uma forma que inspire confiança e confiança. Você precisa ter certeza de que toda interação que outras pessoas tenham com você seja positiva. Você precisa apresentar o rosto de um serviço em que as pessoas podem confiar. Você precisa ganhar a confiança de que sabe do que está falando sobre você de verdade.

Você faz isso para começar conduzindo-se de maneira profissional. Isso significa que você se esforça e trabalha duro em tudo que faz.

Se você não lhes der 100% da sua atenção, se você apressar as coisas ou se cometer um erro bobo, então isso é uma marca negra contra você. Se você disser que vai obter um pedaço de trabalho por um determinado prazo, então você tem certeza que você faz isso.

Você nunca sabe de onde as oportunidades incríveis podem vir. E você nunca sabe o que uma interação pode levar. Se você lida com alguém de maneira ruim, ou faz um trabalho abaixo da média, a palavra pode se espalhar. Se você fizer um excelente trabalho, poderá receber uma oferta.

O mesmo vale para qualquer trabalho que você coloca o seu nome nele. Certifique-se de que é de excelente qualidade.

Em seguida, você precisa ter certeza de que sua apresentação é perfeita. Isso significa aprender a se comunicar. Aprendendo a se apresentar de maneira profissional - eu altamente recomendo obter aulas para ajudá-lo com palestras públicas e oratória. Isso ajudará você a se expressar da maneira para as outras pessoas entenderem. Será como ensinar você a se vender, a prosperar em entrevistas e a conquistar clientes e patrocinadores.

Você também precisa pensar nos pequenos detalhes da sua aparência. Como estão as unhas? Como está o seu cabelo?

Você tem um bom terno? Você tem um bom vestido? Você está em boa forma física?

Tudo isso foi demonstrado em inúmeros estudos para fazer a diferença. As pessoas querem apostar no cavalo vencedor e se você parece que mal consegue se manter junto, então por que alguém acreditaria que você seria capaz de administrar um negócio? Vender um produto? Fornecer um ótimo serviço?

Mais uma vez, pequenas coisas fazem a diferença aqui: coisas como os seus sapatos, que são avaliados tanto o quão polidos eles são, como os laços são amarrados.

Esteja constantemente melhorando a si mesmo e investindo em você para causar uma melhor impressão. Meditar. Durma o suficiente. Abasteça-se bastante de vitaminas e minerais. Esteja pronto para aproveitar essas oportunidades quando elas vierem.

E aprenda a ver oportunidades em que você não espera. Porque nem sempre tão óbvio. Pense em Sylvester Stallone que queria se tornar um ator famoso. Ele foi recusado de todos os trabalhos de atuação, então ele finalmente chegou lá, escrevendo um roteiro fantástico para um filme. Aquele filme era Rocky e ele só venderia o roteiro se ele conseguisse o papel principal.

O resto é história.

Oportunidades podem se apresentar para você que não parecem estar diretamente relacionadas ao seu objetivo. Mas se adapte, aprenda a ver rotas alternativas. Porque o sucesso em qualquer área pode levar ao sucesso em outro. Cria confiança, dá conexões e recursos. Isso é chamado de "trampolim" onde você usa uma "vitória" para lançar você para a próxima.

Se você recusar uma oportunidade porque ela não corresponde exatamente ao seu plano, você pode acabar

perdendo algo que poderia ter sido enorme. Sempre seja procurando o próximo passo. O negócio é como um grande jogo de xadrez.

E mais uma vez, é por isso que você sempre precisa colocar seu melhor pé em frente. Fazer a impressão certa e proteger a marca abre essas oportunidades. Mantenha seu objetivo em mente, continue ganhando e continue dando o próximo passo. Não se deixe ficar confortável. E use as lições de nossos outros guias para superar seu medo de risco e fracasso - continuar tendo essas chances.

Se você fizer tudo isso, nunca saberá onde sua unidade e seu esforço podem levá-lo. É assim que você se torna um sucesso nos negócios.

CAPÍTULO 20 - MENTE E OBJETIVOS: COMO ESTABELEECER, PLANEJAR E ALCANÇAR SEUS OBJETIVOS

Acredito que um tal sistema educativo permitirá o mais alto desenvolvimento da mente e da alma. É preciso, porém, que o trabalho manual não seja ensinado apenas mecanicamente, como se faz hoje, mas cientificamente, isto é, a criança deveria saber o porquê e o como de cada operação.

MAHATMA GANDHI

Ter um objetivo é um pouco como ter um destino. Dá-lhe algo para apontar, dá-lhe algo para alvejar e geralmente lhe dá uma estrutura e um direção que pode estar faltando de outra forma.

Então, se você pensa em um objetivo como um destino e a vida como uma jornada, torna-se aparente que, sem um objetivo de algum tipo, é provável que você esteja sem direção. Como pode chegar onde você quer estar, se você não sabe onde é?

Assim, um dos aspectos mais importantes da criação de uma mentalidade vencedora é identificar os objetivos que você espera atingir. Mas para fazer isso, você também precisa entender como escrever um objetivo útil.

Porque nem todos os objetivos são feitos iguais e, na verdade, um "mau objetivo" pode ser uma coisa muito destrutiva.

Neste guia, analisaremos com precisão o que torna uma meta boa ou ruim e precisamente o que você pode fazer para aumentar suas chances de alcançar objetivos no tempo mínimo e com o desafio mínimo.

CAPÍTULO 21 - ESPERE...UMA META PODE SER RUIM?

Vemos nos outros a imagem refletida de nossa atitude mental. O mundo fenomênico é uma manifestação da mente.

MASAHARU TANIGUCHI

Sim, um objetivo pode ser ruim. E há várias razões para isso.

Em primeiro lugar, um objetivo pode ser ruim se for mantido vago e se for usado como uma ferramenta para ajudar a se acalmar. Sejam honestos, muitos de nossos "objetivos" não são objetivos, mas sim sonhos. Estas são ideias de que

gostamos, mas das quais não fazemos movimentos reais em direção à realização.

Muitas vezes nos dizem que ter metas e visualizá-las constantemente nos ajudará a alcançar o que queremos e a obter um enorme sucesso. Mas você já verificou a ciência? Infelizmente, a pesquisa pinta um quadro bem diferente. Em vez de nos ajudar a chegar onde queremos estar, parece que as metas que tomam uma forma tão vaga dificultam nossas chances de sucesso.

O problema é que acabamos sonhando com o que queremos e visualizando, mas não vamos atrás dele!

De fato, pode ser que ter um objetivo de visualizar seja o que nos impede de sentir a necessidade de agir. Em um estudo surpreendente, descobriu-se que falar sobre um objetivo poderia, na verdade, torná-lo menos propenso a realizá-lo. Quer perder peso? Guarde para si mesmo. Quer parar de fumar? Não conte a ninguém.

A razão para isso é simples: uma vez que você disse a alguém, você já sente "propriedade" desse objetivo. Você já se sente como se fosse parte de quem você é.

Isso é um problema, porque se você agora se considera alguém que está em forma ou alguém que não fuma, provavelmente se sentirá como se não precisasse fazer nenhuma mudança importante em seu estilo de vida. Você já é essa coisa, então por que se incomodar?

Pode ser que a visualização de um objetivo ou de um sonho faça exatamente a mesma coisa. Quando nos imaginamos ricos, quando dizemos a nós mesmos a narrativa de que um dia será esse o caso, de repente retiramos o incentivo para agir. No que diz respeito ao nosso cérebro já estamos lá!

Embora não seja uma boa comparação para desenhar, isso sempre me faz pensar em Auschwitz. Lá, os nazistas tinham uma grande placa que dizia "arbeit macht frei". Isso se

traduz em "o trabalho é gratuito". Em outras palavras, o objetivo era fornecer aos prisioneiros do campo apenas a esperança de mantê-los trabalhando o suficiente para impedir que eles tentassem tomar essa liberdade.

Na sua vida, o trabalho não é gratuito. Assim como não voltou atrás. Se você quer ser livre, você precisa mudar sua abordagem e precisa agir.

CAPÍTULO 22 - COMO AGIR DE VERDADE

A Natureza não mente jamais.

ARTHUR SCHOPENHAUER

Ok, então como exatamente alguém age? A resposta é: criar um plano. Isso é muito diferente de um objetivo porque diz exatamente o que você precisa fazer.

Sim, isso significa que você precisa de um objetivo. Você simplesmente tem que aprender a diferença entre um objetivo e um plano. Você tem que reconhecer que um objetivo por si só não é suficiente.

E, de fato, "meta" é realmente uma espécie de equívoco aqui. O que você precisa mais do que um objetivo é uma visão. Uma visão é algo que te inspira, é algo que te dá motivação e motivação. Uma visão é o que faz você acordar de manhã.

Mas também é abstrato. É difícil quantificar. E é difícil saber exatamente como você deve chegar ao ponto desejado.

É aí que entra o plano. O plano é o que preenche a lacuna entre onde você está agora e onde você quer estar. E os

melhores planos são pequenos, mensuráveis e estão diretamente sob seu controle. Os melhores planos são geralmente feitos de muitos objetivos menores, cada um representando um degrau para onde você eventualmente quer estar.

Não se preocupe se toda essa conversa de metas, planos e visões é um pouco complicada agora. Ao longo do restante deste livro, vamos desmistificar o que tudo isso significa e descobriremos exatamente o que você precisa fazer para chegar onde precisa.

Criando sua visão

Então, a primeira coisa que você precisa é da visão. Isso é o que muitos de nós já referimos como meta. É o "sonho" se você quiser.

Você já pode ter um. Nesse caso, ótimo, você pode pular direto para a próxima seção!

Mas também há uma chance de você não saber exatamente o que acha que sua visão deveria ser. Isso é algo que muitas vezes é negligenciado em textos de autoajuda e outros conselhos. Muitas vezes nos dizem para "ir atrás de nossos sonhos", mas e se não sabemos o que é esse sonho?

Muitos de nós diriam que não queremos amarrar nosso sonho ao nosso trabalho. Nós não queremos trabalhar para uma carreira porque não estamos focados na carreira.

Outras pessoas podem achar que não querem se limitar a apenas um sonho. E se você quiser ser uma estrela do rock e um ator? Um programador ou um autor?

Se você não consegue decidir o que quer fazer e se não sabe o que fala com você nesse nível importante, então você deve lutar para chegar a um plano para chegar lá. Estamos de volta a essa jornada sem direção

Ok, então o que você precisa fazer neste caso é simplesmente fechar os olhos por um momento e se

imaginar em sua vida perfeita. São cinco, dez ou vinte anos a partir de agora e tudo correu do jeito que você sempre quis também.

Então, onde está você? Qual é a imagem em sua mente? Você está com sua família na sala de estar, rindo sem se importar com o mundo? Você está em pé no topo de uma montanha em algum lugar, tendo acabado de viajar de algum lugar exótico?

Ou talvez você esteja em um escritório alto, olhando para a cidade abaixo usando um terno incrivelmente bem costurado.

Este não é um objetivo específico no sentido convencional, mas sugere o conteúdo "emocional" que está impulsionando você. Talvez seja sucesso no sentido convencional da palavra. Talvez seja dinheiro. Talvez seja a família e o tempo livre. Talvez seja viagem.

Seja qual for o caso, você pode agora ver como realizar essas coisas e, portanto, trabalhar um pouco mais perto de seu futuro perfeito.

Se você ainda está lutando, há mais alguns exercícios psicológicos diferentes que você pode usar para chegar lá. Por exemplo, pergunte-se qual foi o melhor dia que você teve recentemente. Quando você ficou muito feliz?

Talvez tenha sido quando você comprou um novo computador, talvez fosse quando você tinha um dia inteiro para relaxar. Talvez tenha sido quando você estava de férias. Ou talvez tenha sido apenas um bom dia com os amigos.

Pense nas coisas que você sempre quis ser e nas coisas que você sempre sonhou quando era mais jovem. E, da mesma forma, pense em seus modelos e heróis. O que eles têm em comum uns com os outros? O que você poderia potencialmente aprender com eles?

Responda a todas estas perguntas e esperemos que uma imagem seja cortada para se formar. E uma foto é tudo que você precisa.

Apenas certifique-se de avaliar essa imagem completamente. Muitas vezes, podemos acabar perseguindo o ouro do tolo: pensar que uma coisa nos trará felicidade quando, na verdade, isso realmente nos torna menos felizes. Por exemplo, você pode pensar que a chave para a felicidade é conseguir um emprego como executiva, apenas para descobrir que a vida é muito acelerada e estressante demais.

É por isso que uma última coisa que vale a pena fazer é falar com algumas pessoas que já estão onde você gostaria de estar. Como é a vida para eles? Como eles se sentem sobre isso?

Ah, e uma última coisa: você pode ter mais de um objetivo. Talvez você queira perder peso, parar de fumar e se tornar o próximo modelo top da América. Neste caso, todos os objetivos são relacionados. Ou talvez você queira encontrar o amor e se tornar o melhor CEO da sua organização. De qualquer maneira, você pode ter mais de um objetivo e isso é provavelmente normal.

Mas o que você deve fazer neste caso é colocar seu foco principal em pelo menos um desses objetivos de cada vez. Claro, você pode ter várias metas, mas tentar transformar uma delas na meta principal a qualquer momento.

Criando o plano

Então agora você tem o objetivo, você precisa do plano. Para fazer isso, olhe para onde você está agora e então olhe para todas as coisas que você precisaria para construir a vida que você está imaginando. Por exemplo, você pode achar que precisa de uma certa quantia para realizar o seu sonho de viajar. Nesse caso, você precisa examinar as opções disponíveis para ganhar esse dinheiro.

Ou talvez você queira alcançar uma determinada coisa em sua carreira e perceba que, para chegar lá, há uma certa quantidade de experiência que você precisa adquirir primeiro. Como você pode adquirir essa experiência?

Existem muitos exemplos semelhantes de como você pode ir depois de um objetivo específico, mas a única coisa a lembrar em todos os casos é que você precisa se concentrar em pequenos passos que estão à sua frente.

Isso pode significar a próxima pequena promoção. Isso pode significar uma pequena atualização para sua casa. Isso pode significar desenvolver qualquer forma de renda pequena. Pode significar escrever apenas o primeiro capítulo desse romance best-seller.

Com isso em mente, você acabará quebrando essas metas menores ainda mais. Agora, o objetivo é analisar os menores passos possíveis que você precisa tomar diariamente ou semanalmente para chegar lá.

Então, se seu objetivo é ter um corpo como Brad Pitt, então esse menor passo diário é simples: dieta e exercício. Olhe ao redor, encontre um plano de treinamento e uma dieta que funcione para você, e então se comprometa a ficar com isso todos os dias sem uma falha.

Da mesma forma, se o seu objetivo é ser um grande romancista, então seu objetivo diário será escrever um número X de palavras por dia.

Torne as metas fáceis de realizar, mas garanta que elas tomem passos positivos - se pequenos - na direção certa. Este é o alvo chave. Esta é a diretiva primária. Você vai imaginar essa visão e deixar que isso o motive quando os tempos ficarem difíceis. Mas você vai esquecer outra coisa senão a meta diária. Agora, isso é tudo que importa. Para ajudá-lo a visualizar isso, aqui está o que basicamente se resume a: Sonho / Visão (Objetivo Principal) > Planejar (Metas de Encalhe) > Alvo Diário (Meta Diária / Semanal)

CAPÍTULO 23 - MUDANDO SEU PENSAMENTO

Se essa coisa, que parecia tão impossível era só uma limitação em sua mente, então que outras "impossibilidades" são também realmente muito possíveis?

ANTHONY ROBBINS

Então, por que essa mudança de pensamento é tão importante?

A resposta é que se concentrar muito em um objetivo distante fará com que você se desvie do que você está tentando realizar.

Por exemplo, se o seu único "objetivo" é se tornar um escritor de best-sellers, então você não tem nenhuma estrutura real ou plano. Isso vai tornar muito difícil para você ficar também. Está muito fácil para você ficar com preguiça, tomar atalhos ou até mesmo esquecer tudo sobre isso.

Mesmo que seu objetivo seja mais específico e sensível ao tempo - como perder 15 kg em 6 meses - você ainda está muito distante dele. Por quê? Porque a) você ainda pode pensar não há problema em pular um treino ou enganar sua dieta um dia e depois "adiar" o objetivo.

No momento em que você tem mais 1 mês e ainda não é mais leve, você pode acima. E se você mantiver o plano o máximo possível, mas ainda não conseguir ver os resultados desejados? Quão desanimador é isso?

Então, em vez disso, o objetivo é o alvo. Você se concentra apenas no primeiro dia. Você tem sucesso ou falha. Tudo depende de você. É inteiramente sua responsabilidade e não desculpas cortam.

Mas se você continuar se concentrando nos alvos diários, descobrirá que a visão abrangente cuida de si mesma. É como construir uma casa tijolo por tijolo ou tomar uma jornada passo a passo.

Algumas dicas finais

Apenas para ajudar você a seguir seu caminho, considere algumas dicas.

Um: mantenha seus alvos diários fáceis de realizar. Introduza-os devagar. Não tenha pressa para ir a lugar algum. É melhor que você comece a gostar de fazer exercícios deixando-se queimar ou adiar.

Dois: acompanhe os dias que você teve sucesso e perdeu. Jerry Seinfeld usa essa técnica e chama de "cadeia". Todos os dias ele faz o que se propõe a fazer, ele coloca um grande Cruz no seu calendário. Isso é recompensador e viciante em si mesmo e seu desejo de "não quebrar a cadeia" é supostamente suficiente para impedi-lo de desistir.

Três: use os métodos mais práticos e comprovados para chegar onde você quer estar. Você deve acreditar em seu plano. Por que estamos dispostos a trabalhar todos os dias, mas não trabalhar em um plano que nós gostamos e que poderia nos tornar mais ricos?

Simple: porque quando vamos trabalhar nós definitivamente somos pagos. Você precisa de um plano semelhante. Algo que irá ajudá-lo a definitivamente chegar onde você precisa estar - pelo menos em sua mente.

E finalmente: não desanime se você perder um dia. O objetivo não é claro. Mas se você escorregar, vá devagar e pule direto para o aprendizado do que aconteceu!

CAPÍTULO 24 - MENTE E CORPO

Não é da abundância de bens que brotam riquezas, mas, sim, de uma mente contente.

TEXTOS ISLÂMICOS

Quantas vezes você iniciou um novo programa de condicionamento físico apenas para ficar desapontado depois de alguns dias? Quantas vezes você se comprometeu a comer menos e ser mais disciplinada, e foi para a cozinha só para abandonar completamente esses planos?

Você é alguém que está um pouco fora de forma há dez anos, apesar de seus melhores esforços? E quem realmente deseja poder obter o corpo que todos desejam? Aquele que eles veem nas capas das revistas?

Há algumas coisas que você pode ter culpado por sua falha no passado: talvez você tenha pensado que isso se resumia ao conselho. Talvez você estivesse seguindo o treinamento errado ou o programa errado. Talvez você tenha uma genética infeliz?

Bem, se você leu algum dos outros livros, então você saberá que este é o erro número um: culpar os fatores externos é uma maneira infalível de garantir que nada mude.

Para fazer a diferença em sua vida, você precisa começar a assumir responsabilidade. Isso significa desenvolver um foco interno de controle.

E é sua culpa. Aqui está a dura verdade: até mesmo o pior programa de treinamento do mundo vai fazer a diferença se você ficar com isto. Se você tem a genética mais infeliz e a única coisa que você muda é ir para uma corrida por

semana, ou comer um lanche a menos por dia; então você ainda vai ver alguma diferença.

Claro, é muito melhor ter um bom programa de treinamento e fazer sua pesquisa. Mas em vez disso, tudo vai funcionar. Então, pare de culpar outros fatores!

O problema está com você. Mas mais especificamente do que isso, o problema está na sua Mente. Você possivelmente já adivinhou isso a partir do título deste livro. Então, agora vamos mergulhar na questão e ver como você pode mudar seu modo de pensar e alterar seus resultados para melhor.

CAPÍTULO 25 - ONDE A MENTE VAI, O CORPO SEGUE

Nossa mente nunca está bem a não ser quando está em paz consigo mesma.

SÊNECA

O maior problema que muitas pessoas têm é essa falta de responsabilidade, isto é, falta de convicção. Muitas pessoas que alegam querer perder peso ou construir um corpo tonificado, musculoso, estão realmente interessados se elas podem fazê-lo sem realmente colocar uma enorme quantidade de trabalho. A ironia é que eles nem percebem que é assim que eles se sentem!

O primeiro sinal de que este é o caso, é se você se encontra procrastinando. Como você procrastina quando se trata de malhar e ficar em forma? Simples: você lê. Você gasta vários dias lendo sobre todos os melhores programas de treino, você lê sobre todas as dietas diferentes, você

desenvolve um plano fantástico, você entra em uma academia e depois espera a oportunidade perfeita - quando o trabalho for tranquilo e quando você não tem outros compromissos - e é aí que você se foca para começar seu treinamento.

Mas aqui está a coisa: nunca há uma oportunidade perfeita. A vida não é perfeita. A vida prefere ser desajeitada e difícil e se você tentar esperar até tudo está calmo e nada está no caminho ... bem, então você vai estar esperando há muito tempo!

Os gregos diferenciavam isso usando duas palavras diferentes: cronos e kairós. Cronos para simbolizar o tempo cronometrado, como anos, dias, minutos, segundos ou mesmo, o que conhecemos hoje como anos-luz. Kairós para simbolizar o tempo certo ou o momento certo.

Você deve investir mais tempo vivendo o kairós da sua vida e desejando de coração viver o seu propósito, que já está alinhado com a sua Mente mas você ainda não admitiu isso.

A razão pela qual fazemos isso é para que possamos sentir que estamos progredindo. Simplesmente determinando que vamos nos exercitar, nos sentimos como se tivéssemos feito algo que valha a pena. E, de fato, isso até remove um pouco da pressão, de modo que não mais sentimos que temos que fazer o esforço.

Na verdade, existem estudos que demonstram isso. Esses estudos científicos analisaram especificamente se deveríamos ou não dizer às pessoas nossos objetivos quando estabelecemos algo que vale a pena.

Muitas vezes, o conselho que você recebe é que você deve dizer aos objetivos das pessoas: que isso os tornará concretos e reais e forçará você a ficar com eles.

Como isso tem funcionado para você até agora?

A realidade - de acordo com a pesquisa - é que dizer às pessoas seus objetivos realmente libera alguma tensão psíquica. Dizer às pessoas seus objetivos faz com que você sinta que já faz parte da sua personalidade. E, como tal, você realmente não precisa colocar o trabalho real! Ironicamente, dizer metas às pessoas diminui sua probabilidade para realizá-los.

Se você quer dizer a alguém seus objetivos para que você tenha um pouco de apoio moral e encorajamento, então diga a uma só pessoa o seu objetivo. Mas caso contrário, mantenha para você mesmo.

Pense no dia em que você tira sua camisa na praia e todo mundo vê sua incrível "pochete" (suas gordurinhas) pela primeira vez. Deixe isso motivar você!

E para evitar a possibilidade de você procurar desculpas externas a respeito de por que você não está em forma, vale a pena procurar as estratégias mais eficazes e simples para obter em forma. É o que vamos ver na próxima seção.

CAPÍTULO 26 - CRIE SEU PLANO SIMPLES

Carência e limitação só conseguem existir quando damos espaço a elas em nossa mente.

BOB PROCTOR

Como você perde peso através de sua dieta? O problema é que a resposta varia muito dependendo de quem você pergunta. Algumas pessoas vão te dizer que a melhor maneira de perder peso é começar a comer menos.

Conte suas calorias e certifique-se de consumir menos calorias do que você queima. Dessa forma, você pode manter um déficit e ser forçado a queimar gordura armazenada. Faz sentido.

Mas outro blog vai te dizer algo diferente. Pode ser que a contagem de calorias seja realmente difícil a ponto de ser quase impossível. E não apenas isso, mas também é entediante e com certeza a afastará depois de um tempo.

Pior, não diz nada de nutrição ou apetite. Se você comer menos calorias, tecnicamente poderá perder peso comendo apenas barrinhas de cereais. O que também destruiria a sua saúde e deixaria você com fome e desnutrida...

Então, o que você faz em vez disso? De acordo com essa multidão, é mais útil se concentrar em manter sua ingestão de carboidratos baixa. Isso ajudará você a evitar picos de açúcar no sangue e evitará "calorias vazias" (se você evitar os carboidratos processados e simples). Dessa forma, você está recebendo apenas alimentos completos, nutritivos e integrais. Ótimo!

A outra questão é que quase todas essas dietas são complexas, são difíceis de seguir e são insociáveis. Eles geralmente envolvem gastar muito tempo na cozinha e podem ficar caros.

Qual é a parte mais importante de qualquer dieta? Simples: que você fique com isso. Não há realmente nenhum ponto em começar uma dieta a menos que você possa sustentá-la indefinidamente. Se você começar uma dieta e desistir em dois meses, então você vai colocar o peso de volta!

Ok, então vamos simplificar.

Nenhuma dessas dietas está errada. Todos eles têm bons pontos. O problema é que eles são muito extremos em uma direção. Como é frequentemente o caso, o "caminho do meio" é o melhor.

Neste caso, o meio do caminho significa:

- . Tentando comer menos carboidratos processados e simples. Evite os alimentos obviamente ruins, como batatas fritas, barras de chocolate, sorvete e trocá-los por coisas mais saudáveis.

- . Coma menos. Não seja obcecado em contar calorias e tentar descobrir o que precisa comer todos os dias, mas coma um pouco menos do que normalmente faria.

- . Não tenha medo de ficar com fome. Às vezes, a maneira mais fácil de comer significativamente menor é reduzir drasticamente uma ou duas refeições.

- . Encontre maneiras de adaptar sua nova dieta à sua rotina.

Uma estratégia que recomendo fortemente para perder peso é comer menos no café da manhã e menos no almoço. Essas duas refeições facilitam muito a redução porque elas não costumam ser sociais.

Enquanto seu jantar pode ser algo que você tem com a família na frente da TV, com o seu parceiro ou com os amigos; almoço e café da manhã tendem a ser consumidos rapidamente em torno do trabalho e rapidamente em casa.

Assim, você pode comer refeições mais chatas e é menos provável que você se sinta tentado pelas opções mais indulgentes.

Ok, então e o seu treinamento? Isso é um pouco mais complexo, visto que o melhor tipo de treinamento dependerá muito do seu físico atual e do tipo de corpo que você está interessado em desenvolver. Você provavelmente vai treinar de forma diferente, dependendo se você quer construir músculos ou tom baixo por exemplo.

Dito isto, o levantamento de peso é algo que pode beneficiar muitas pessoas - incluindo mulheres que querem ficar magras e enfraquecidas. O músculo é metabolicamente ativo, o que significa que quando você se

torna mais tonificado, você realmente queima mais gordura mesmo quando está descansando!

A outra coisa útil para reconhecer é que quando você tonifica seu músculo, você pode esconder gordura, puxando-o e você pode até mesmo fazer sua pele parecer mais esticada. Tem estrias? Fazer dieta não é realmente o que você precisa e nem é cardio - é o tônus muscular que vai esconder isso!

Fazer um pouco de cardio também é importante, para perda de peso e para a sua saúde geral. Agora, você pode ser tentado pelos treinos do HIIT. Estes são regimes de 'Treinamento de Intervalo de Alta Intensidade' que envolvem correr por curtos períodos de tempo e depois alternar isso com breves períodos de descanso.

O atrativo aqui é que é muito econômico e muito eficiente. Você pode usar esse treinamento para queimar gordura e aumentar sua saúde em uma fração do tempo.

Mas, ao mesmo tempo, o que muitas pessoas sentem falta é que esse tipo de treinamento é muito mais difícil do que costuma ser. Isso leva uma enorme quantidade de força de vontade, dedicação e um nível básico de aptidão para começar. Não é a melhor opção para a maioria das pessoas começando. Não só isso, mas correr ou nadar, etc.,

podem, de fato, produzir benefícios que outros tipos de exercício simplesmente não podem.

Então, em vez disso, recomendo começar a correr distâncias curtas, nadar ou correr. Você pode fazer isso uma ou duas vezes por semana e combiná-lo com uma quantidade geralmente maior de exercícios físicos durante o dia. Andar mais é uma das maneiras mais fáceis de começar a melhorar sua saúde e fitness e queimar mais calorias em um dia.

Com o passar do tempo, você desenvolverá sua saúde e sua forma física naturalmente. É impossível não fazer isso. E, à medida que o fizer, você se verá cada vez mais rápido e, conseqüentemente, se tornando mais pesado. Mas não se apresse. Apenas aproveite isso. Seu principal objetivo é fazer disso parte de sua vida.

CAPÍTULO 27 - DEFINIÇÃO DE METAS E ENERGIA

Quatro coisas deve o educador ter sempre em mente: os seus conhecimentos, a sua conduta, a sua integridade e a sua lealdade.

TEXTOS CONFUCIONISTAS

E com isso em Mente, considere cuidadosamente a maneira como você definirá metas.

O que muitas pessoas farão com o estabelecimento de metas é concentrar-se puramente em um resultado distante. Talvez eles queiram um abdômen definido quando o verão chegar. Talvez o objetivo deles é perder 2 kg e encaixar em seu vestido.

Esta é a maneira errada de pensar sobre isso, porque lhe dá muita flexibilidade e significa que você pode dar desculpas. Você pode decidir ir mais devagar hoje à noite

e se esforçar mais para o amanhã. Também está muito fora do seu controle, deixando muitas desculpas para você fazer.

Então, ao invés disso, eu quero que você faça o seu objetivo simplesmente para treinar toda semana. Este é um objetivo que é imediato, no seu controle e imediatamente recompensador. Toda semana, se você conseguir treinar

pelo menos uma vez (ou duas vezes, você definir os parâmetros), então você conseguiu. O abdômen, o vestido, o bíceps... não são objetivos.

Esta é a visão e é isso que vai motivá-lo a realizar seus objetivos.

Finalmente, quero que você mantenha a energia em mente. A energia é finita e você só tem muito disso. Se o trabalho está deixando você exausto e se o seu trajeto é estressante, então você não vai ter muita energia no final do dia para se exercitar. Portanto, conserve essa energia e considere cuidadosamente as maneiras de mantê-la ou aumentá-la.

É por isso que a nutrição é muito importante. É também por isso que você precisa ter certeza de que está dormindo o suficiente, dando-se oportunidades para descansar. Certifique-se de que sua vida fora da academia seja saudável e nutritiva.

Se você está voltando para casa todos os dias com absolutamente nenhuma energia e se sente dolorido e estressado, então nenhum tipo de programa de treinamento irá ajudá-lo. Meditar, tire férias, use suplementos e durma mais. E se nada disso funcionar, considere deixar o emprego para algo menos estressante.

Em última análise, um dos maiores e mais importantes aspectos de se ter a mentalidade certa é saber priorizar. Sua saúde e felicidade devem ter prioridade. E se você não fizer isso, nunca estará em forma por causa do seu trabalho, aprenda a aceitar isso e depois deixe o seu trabalho. Pode ser a única maneira de conseguir o que você realmente quer da vida.

CAPÍTULO 28 - MENTE E SUA VIDA: COMO VIVER UMA VIDA SURPREENDENTE

A mente usa a sua faculdade de criatividade apenas quando a experiência a obriga a fazê-lo.

JULES POINCARÉ

Você já sentiu como se estivesse recebendo mais da vida?

Você já se sentiu cansado, estressado ou sobrecarregado?

Sua saúde e vitalidade sofreram? Você parece ser completamente incapaz de se manter à tona? Talvez você sinta que está apenas pisando na água... Nada sólido, você afunda dia após dia...

Tudo isso pode eventualmente começar a te derrubar. Isto não é o que nos foi prometido. Talvez você sempre tenha imaginado que sua vida seria diferente. Muitos de nós assumiram que um dia ganharia muito dinheiro. Muitos de nós supõem que devemos ter muito mais energia do que nós.

E vemos pessoas ao nosso redor que parecem ter as coisas que queremos alcançar. Nós todos conhecemos pessoas que são polidas, que são confiantes, que parecem atraentes...

Todos nós conhecemos pessoas que parecem ter tudo.

Então, por que não podemos ter isso? Por que a vida é tão injusta para nós?

Bem, se você leu algum dos outros guias até agora, então você sabe que é onde você está errado para começar. Está culpando suas circunstâncias e é culpando outras pessoas. Você tem tudo o que precisa para viver uma vida verdadeiramente incrível agora mesmo. Tudo o que falta é a mentalidade certa para alcançá-lo.

Você sabe o que é ainda mais provável? Você já está vivendo uma vida verdadeiramente incrível. Você já tem tudo que alguém poderia pedir ..., mas você simplesmente não aprecia isto.

Conforme aprendemos nesta série, sua felicidade e suas conquistas derivam de você. E mais do que isso, eles derivam da sua mentalidade e da maneira como você vê você e sua vida. Eles provêm do impulso de sair e pegar as coisas que você acha que merece. E de saber como você vai fazer isso.

Neste guia final, você aprenderá como fazer algumas alterações simples. Você vai aprender como começar a fortalecer-se contra o desafio. Você vai aprender a começar a apreciar todas as coisas que você já tem. E você aprenderá a dominar sua vida para poder decidir com precisão qual tipo de pessoa que quer ser. Precisamente o que você vai conseguir.

CAPÍTULO 29 - QUAIS SÃO AS SUAS PRIORIDADES?

Um homem, embora sábio, nunca deve se envergonhar de aprender mais, e deve abrir sua mente.

SÓFOCLES

A primeira coisa que você precisa fazer é começar a reavaliar algumas de suas prioridades. Muitos de nós reclamam que não somos mais saudáveis, mais felizes ou mais ricos, mas nunca fazemos qualquer coisa sobre isso. Isso é porque - apesar do que estamos dizendo - não estamos dando prioridade a esses aspectos de nossas vidas.

Vamos quebrar sua rotina atual e ver se podemos avaliar o problema?

Você não está apenas dizendo às pessoas que você quer ser mais feliz, você está também dizendo às pessoas que deseja ser um autor de sucesso ou um proprietário de negócios de sucesso. Você diz às pessoas que a sua família significa tudo para você.

Está bem então. Então, se isso é verdade, essas são as coisas que você deve gastar a maior parte do seu tempo, certo?

Em vez disso, o que você provavelmente descobrirá é que seu estilo de vida é algo mais parecido com isto:

Sono: 6-7 horas

Trabalho: 8-9 horas

Ir no banheiro etc etc: 1-2 horas

Pausa para o almoço: 30 minutos

Todo o resto: ~ 5 horas

E nessas cerca de cinco horas, você precisa se adaptar ao acordar, se preparar para o dia, lavar a louça, lavar a roupa, cozinhar ...

Agora me pergunte novamente por que você não tem o estilo de vida que deseja?

Você afirma que seus objetivos e sonhos são sua principal prioridade e, no entanto, você não vive uma vida que reflita isso.

Isso me lembra muito do problema da política moderna. Frequentemente, nos dizem aos nossos líderes políticos quanto dinheiro eles conseguiram economizar. Eles vão se gabar de que estão fazendo no governo.

Mas é assim que devemos realmente julgar seu sucesso?

Como cerca de métricas muito mais importantes, como qualidade de vida? Ou felicidade?

Você está fazendo a mesma coisa em sua vida. Você está investindo 90% do seu esforço em seu trabalho e saindo completamente exausto. Claro que tudo o mais sofre.

Como ficou dessa maneira

Você já perguntou como as coisas ficaram assim?

A resposta, embora possa não ser muito agradável, acaba por se resumir ao medo e à doutrinação.

É medo porque somos movidos com tanta frequência pelo medo de nossos parceiros nos deixarem. Por medo de dívidas. Por medo de não poder depositar em uma casa. De ser solteiro em nossos 40 anos e perdendo o barco para ter filhos.

Isso significa que você é motivado pelo bastão e não pela cenoura. Você está focado em fugir de todas as coisas que você não quer, e não em direção a todas as coisas que você quer. E isso realmente não é ajudado pela mídia e pelo jeito que somos educados.

É aqui que entra toda a parte da "doutrinação", ou como alguns chamam, de viver na Matrix. Não sou um teórico da conspiração. Eu não estou aqui para te dizer que isso é um movimento deliberado da parte do governo ou qualquer outra coisa.

Mas, no entanto, é a maneira como a maioria de nós é educada. Somos criados para acreditar que nascemos em algum tipo de dívida. Que devemos essa dívida para a sociedade. Tão difícil que o trabalho é algo para se orgulhar.

Enquanto isso, somos ensinados a querer todos os tipos de coisas que estão fora de nosso alcance. Estes incluem TVs LEDs 3D, propriedades, carros caros e muito mais.

Trabalhamos para essas coisas, trabalhamos porque temos medo de dívidas e trabalhamos porque é o que a sociedade espera de nós.

Mas deixe-me perguntar-lhe isto: existe realmente algum valor inerente no próprio trabalho? Trabalhar em prol de uma boa causa é, obviamente, uma coisa boa. Trabalhar para apoiar sua família é da mesma forma para ser aplaudido.

Enquanto isso, não teria sido muito melhor se eles tivessem cuidado da saúde deles? Se eles tivessem passado mais tempo com sua família?

Se eles tivessem perseguido uma paixão e escrito uma bela peça de música?

O trabalho em si deve ser um meio para um fim e certamente não um meio em si. O trabalho só tem valor desde que o produto tem valor. E mesmo assim, não vale a pena sacrificar todos os outros aspectos da sua vida.

CAPÍTULO 30 - DESIGN DE ESTILO DE VIDA

Não é suficiente ter uma boa mente: o principal é usá-la bem.

RENÉ DESCARTES

A simples mudança cognitiva que quero que você faça aqui é que você não está vivendo para trabalhar, mas trabalhando para viver. É um clichê que eu conheço, mas se você realmente seguir esse conselho até a sua conclusão lógica, então você se encontra com algo semelhante ao estilo de vida.

Design de estilo de vida é um modo de vida que simplesmente vira noções tradicionais de trabalho em sua mente e, em vez disso, foca na construção de um estilo de vida com o qual você pode ser feliz. Você decide o que você quer realizar, quem você quer ser ... e então você muda sua carreira e outros fatores para se encaixar nesse estilo de vida.

Para muitas pessoas, isso significará se tornar um nômade digital. Graças à tecnologia moderna, não há necessidade de trabalharmos em um escritório abafado ou fazer uma longa jornada de trabalho. Em vez disso, podemos simplesmente carregar o computador e trabalhar em casa.

Isso proporciona uma quantidade incrível de liberdade, permitindo que você trabalhe de onde quiser e sempre que você quiser. Muitas pessoas aproveitarão isso viajando pelo mundo com apenas um laptop e trabalhando em cafeterias. Isso é estilo de vida e isso é sendo um "nômade digital".

Mas também pode significar algo muito menor. Significa olhar para a promoção que vem com tanta responsabilidade extra e significa perguntar a si mesmo se vale a pena tudo isto. Não seria muito melhor passar mais tempo com sua família e manter o emprego que você tem?

Alternativamente, talvez você assumesse esse cargo, mas negocie ter um dia de folga para ter um dia inteiro para si mesmo. Ou talvez você tenha um emprego de meio período e uma renda passiva em vez disso.

Talvez você conclua que, para seguir suas paixões, a melhor opção é se tornar um coletor de lixo, para que você possa estar livre às 2 da tarde.

Precisa de mais dinheiro? Então pegue uma casa menor!

Pode até significar que você escolhe mudar de casa para algum lugar em que esteja mais perto do trabalho para ter um deslocamento menor. Uma viagem curta significa 30

minutos extras para você mesmo por dia. Talvez você decida pagar por um faxineiro para poder ter uma bela casa!

Há tantas variáveis aqui que você pode brincar com as quais você não precisa seguir o caminho mais óbvio em sua vida. Você não precisa seguir um caminho predeterminado que foi estabelecido para você pela sociedade e você não precisa continuar tornando a vida cada vez mais difícil.

Mais algumas alterações

A escolha de projetar seu próprio estilo de vida e retomar o controle é uma maneira de começar a obter o que deseja da vida. Mas há alguns outros meios que também irão ajudá-lo com esta.

Uma mudança cognitiva é conhecer seu valor, defender sua posição e perder o medo.

Outra mudança cognitiva é reconhecer que tempo e dinheiro são ambos intercambiáveis. Este último ponto significa que se você está sendo pago mais, mas você também está trabalhando mais horas, então você não está realmente recebendo um aumento salarial.

A única maneira que isso contaria como um aumento salarial seria se você fosse pago mais por trabalhar nas mesmas horas.

Então, se você está sendo oferecido a profissão em ascensão, mas envolve ficar mais tarde no trabalho, há uma resposta óbvia: você só aceita o aumento de salário, obrigado!

É aqui que você conhece o seu valor. Muitos de nós têm medo de pedir mais dinheiro ou têm medo de aumentar nossas taxas. Achamos que, se fizermos isso, vamos perder o trabalho e acabaremos sem casa.

Mais uma vez: perder o medo. Isso não acontece. Se você está prestando um bom serviço a alguém, ou se você é um

bom funcionário, então você pode se dar ao luxo de cobrar mais.

Pense em quanto eles estão ganhando graças a você e quanto eles perderiam se você parasse de trabalhar para eles.

Você tem o direito de cobrar mais. E não apenas isso, mas é comum que os salários subam independentemente das responsabilidades. Então, se você acha que precisa de mais dinheiro, então não tenha medo de pedir por isso. E se eles recusarem? Então você procura outro lugar para um novo empregador ou novos clientes.

Como diz Tim Ferriss: peça perdão, não permissão.

Em última análise, você vale o que acha que vale a pena. Se você colocar um preço em sua cabeça que é muito baixo, então você pode trabalhar muito duro sem recompensa.

Continue olhando.

E continue aprendendo.

E aqui está mais uma coisa: não espere. Não espere que a vida melhore. Não espere até que você esteja velho e aposentado. Porque a vida sempre te joga em curvas e estrelas nunca se alinham.

A única maneira de viver melhor é começar agora mesmo. E não me diga que você é muito velho: você nunca é velho demais para ser a pessoa que sempre quis ser.

Então, se você está adiando viajar por causa do medo, por causa da oportunidade e porque teme que a vida não esteja lá quando você voltar, é tempo para reforçar suas ideias. Tome conta e vá agora. Esta é a única maneira de você ir.

O trabalho estará lá quando você voltar. E se, não é? Pelo menos você fez algo verdadeiramente memorável e que vale a pena. O que poderia ser mais valioso?

CAPÍTULO 31 - COMEÇA COM TUDO

Na entorpecida negra caverna da mente, os sonhos constroem seu ninho com fragmentos caídos da caravana do dia.

RABINDRANATH TAGORE

Espero que algumas dessas dicas ajudem você a começar a tirar mais da sua vida simplesmente mudando suas prioridades e indo atrás das coisas que você quer.

Então, onde você começa?

A resposta é com tudo.

O que quero dizer com isso é que, se você quer ser mais saudável e mais feliz e viver uma vida geralmente melhor, então precisa mudar tudo de uma vez.

Já discutimos que sua capacidade de mudar sua vida começa na Mente. Mas você já considerou o que afeta sua Mente?

A Mente, como ensino na Academia da Alquimia da Mente, tem uma quantidade limitada de energia. Ao longo desses guias, eu pedi muito de você: assumir mais responsabilidade, perder o medo, praticar a disciplina, permanece motivado. Todas essas coisas levam energia.

E se você só tem 5 horas fora do trabalho para ser produtivo, então você vai lutar. Você vai lutar ainda mais se estiver estressado.

Então, quando você começar a colocar um pouco mais de ênfase em você. Quando você começa a se concentrar em seus objetivos e nas coisas que fazem você feliz, você

também pode ver como você pode garantir que você é cobrado e capaz de tirar o máximo proveito da vida.

Começa com coisas simples: coisas como dormir o suficiente, coisas como sair ao sol ocasionalmente e talvez coisas como comer mais verduras e legumes.

Mais tarde, prossegue para assuntos mais profundos: aprender a meditar. Encontrando uma paixão. Cercando-se com as pessoas certas.

Todos os aspectos da sua saúde e do seu estilo de vida irão alimentar a maneira como você se sente e o que você pode realizar. Você precisa começar pequeno e construir a energia que você quer.

Agora mesmo você pode se sentir preso pelas suas circunstâncias, então encontre apenas aquele pequeno estalo de luz. Isso pode significar obter um pouco mais de energia, correndo pela manhã. Mas se isso lhe der combustível suficiente para considerar a implementação de sistemas para manter a sua casa mais arrumada e que lhe dê o espaço mental para começar desafiando seu equilíbrio entre trabalho e vida pessoal ... então tudo valerá a pena.

E finalmente? Aprenda a apreciar o que você tem agora.

Porque esta é a chave final para a felicidade. Você vai ficar na luta ou no modo de voo, você vai continuar empurrando e lutando.

E ansioso por um feriado não é muito melhor. Ansioso por desistir do seu trabalho também não é muito melhor.

Faça isso agora.

Enquanto isso, aprenda a se concentrar no que já está certo em sua vida. Se você parar e cheirar as rosas, se você praticar uma "mentalidade de gratidão", perceberá que provavelmente já realizou muito. E você descobrirá que já tem muitos momentos felizes em sua vida diária.

Viva naqueles momentos.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Abraham Lincoln, 39
Academia da Alquimia da Mente, 7, 73
ações , 2
açúcar, 20
adrenalina, 16
adulto, 11
Albert Einstein, 9
Alquimia da Mente, 5
Amazon, 37
anandamida, 18
Anthony Robbins, 55
Arthur Schopenhauer, 51
atenção constante, 25
atleta, 17
autor, 52

B

Banco Imobiliário, 38
Berserkers, 16
Bob Marley, 32
Bob Proctor, 60
Buda, 15

C

calma , 17

cansado , 12
carreira, 10
Cícero, 34
computador, 12
concentração, 7, 27
condicionamento, 57
Confúcio, 37
corpo , 4, 18
correr, 62
córtex cingulado anterior, 30
córtex frontal, 30
córtex parietal, 30
córtex pré-frontal, 18
cortisol, 16
crédito, 10
crenças, 7
criatividade, 10, 18
crise econômica, 10
cronos, 58
culpa, 9
curto prazo, 21

D

decisivo, 10
despesa, 34
Deus, 6
dinheiro, 10
distração, 23
dopamina, 25

E

eBay, 38
Elon Musk, 42
emoções, 5
emprego, 7
equipe jurídica, 40

escritório, 19
espírito, 21
estado de fluxo, 17
excelência , 4

F

Facebook, 12
família, 6
fast-food , 13
felicidade, 20
fibras musculares, 16
fisiologia, 20
fluxo ventral, 25
foco, 7, 22
foco interno, 7
forte, 10
Friedrich Nietzsche, 45

G

gânglio basal, 30
genética, 57
George Orwell, 26
gerente de compras, 40

H

habilidade social, 19
HIIT, 61
Hollywood, 40
Humanidade, 6
humor, 7
hypofrontalidade temporária, 18

I

Immanuel Kant, 40
impulsivo , 11
infância, 10

inspiração, 13
Inteligência Emocional, 5
internet, 12
ironia, 11

J

Jerry Seinfeld, 56
jogos de tabuleiro, 38
Jules Poincaré, 65

K

kairós, 58

L

LED, 13
Leonardo Da Vinci, 33
Lobo de Wall Street, 40
longo prazo, 13
Louis Pasteur, 20

M

Mahatma Gandhi, 48
Masaharu Taniguchi, 49
Matt Mullenweg, 26
medo, 11, 20
memória de trabalho, 30
mentalidade, 7
mentalidade rica, 38
mentalidade vencedora, 48
mente, 8
Mente, 7
mentores, 6
Mercado Livre, 38
mundo, 34

N

nadar, 62
negócios, 40
Neurociência, 5
neurotransmissores, 25
notícias, 23

O

OLX, 38
orçamento, 34

P

paixão, 18
Parque dos Dinossauros, 17
perfeito, 10
planilha, 28
Plutarco, 16
preguiça, 13
preguiçoso , 12
programador, 52
propósito, 14
Prosperidade, 33
Psicologia, 5

Q

QI, 31

R

Rabindranath Tagore, 73
raiva, 20, 23
reativo , 11
rede ventral, 28
relatório, 11
renda, 33
René Descartes, 23, 70
responsabilidade, 9
resultado, 10

rico, 7
Rocky, 46
rua, 13

S

sabedoria, 7
sangue, 20
Sêneca, 58
SEO, 42
sexo, 28
site, 45
Sófocles, 67
sono, 20
SpaceX, 42
startup, 18
status social, 28
sucesso, 39
Sylvester Stallone, 46

T

tempo livre, 52
Terapia Comportamental Cognitiva, 21
testosterona, 16
Tim Ferriss, 27
Trabalhe 4 Horas Por Semana, 37
Transformando Suor em Ouro, 15
trânsito, 13
Treinamento de Intervalo de Alta Intensidade, 61
tristeza, 20
TV, 13
Twitter, 12

V

Victor Hugo, 42
vida, 4
visão, 51

W

William Shakespeare, 14

Woody Allen, 18

WordPress, 26

X

xadrez, 31, 46

Y

YouTube, 12

Z

Zig Ziglar, 28