



6

PRINCÍPIOS
PARA ALCANÇAR
SUAS METAS
E OBJETIVOS

LUIZ FELIPE CARVALHO

Seis princípios para alcançar suas Metas e Objetivos

Luiz Felipe Carvalho

<http://www.FocusLife.com.br>



1. Princípio um: Desenvolvimento pessoal.....	9
2. Princípio dois: Pratique o autoconhecimento.....	13
3. Princípio três: Pratique a autoliderança.....	16
4. Princípio quatro: Controle suas emoções.....	21
5. Princípio cinco: Vença a procrastinação.....	24
6. Princípio seis: Seja produtivo.....	27
Conclusão.....	30

Seis princípios para alcançar suas Metas e Objetivos © 2015, Luiz Felipe Carvalho.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro deve ser reproduzida em qualquer forma sem a permissão do autor.

Importante

É proibida a reprodução e transmissão desta publicação, em qualquer hipótese, incluindo meio mecânico ou eletrônico. O autor e editora não se responsabilizam pelas informações técnicas ou resultados presentes nesta publicação. Os mesmos também não se responsabilizam por interpretações errôneas e omissões por parte dos leitores.

O propósito deste livro é somente entretenimento. As informações que contém não são, de maneira alguma, instruções de especialista e nem devem ser consideradas como regras. Cada leitor é responsável, portanto, por sua interpretação, riscos e ações a serem praticadas. Nem autor, nem editora, assumem qualquer responsabilidade ou risco, de qualquer natureza, em nome do comprador ou leitor desta publicação.

Introdução

Eu sou o Luiz e estou feliz em compartilhar o conteúdo deste eBook com você. Iniciei minha jornada no desenvolvimento pessoal aos 19 anos, quando tomei a decisão de empreender e trabalhar por conta própria. Desde então eu comecei a buscar meios para me desenvolver, com o objetivo de melhorar aspectos da minha vida pessoal e profissional. Como consequência dessa busca, participei de dezenas de cursos e palestras sobre desenvolvimento pessoal, finanças pessoais e empreendedorismo. Neste processo, obtive a formação nos três níveis da programação neurolinguística, Practitioner, Master Practitioner e Trainer Training.

Acredito sinceramente que o mais importante e que faz toda a diferença é a nossa capacidade de entrar em ação. Conhecimento técnico e específico são necessários e são também apenas uma possibilidade de alcançar metas e objetivos. O que fará toda a diferença de fato é a nossa capacidade de pegar o que aprendemos e colocar em prática. Escrevi este eBook para compartilhar com você os Seis princípios para alcançar suas Metas e Objetivos. É fato de que muitas pessoas desejam conquistar seus sonhos, ter mais dinheiro, ser mais felizes, ter mais tempo para passar com quem ama, etc. Porém, algumas pessoas se esquecem de que precisam mudar a forma de pensar, mudar hábitos e comportamentos para então chegar no lugar que tanto almejam.

Antes de pensarmos em “ter” o que desejamos, precisamos “ser”. Trabalhar e desenvolver novas competências e habilidades, que nos capacitarão a conquistar nossos objetivos, é antes de tudo o primeiro passo. O nosso desafio é ir além da função básica do nosso cérebro, que é garantir a nossa sobrevivência. Devemos focar naquilo que desejamos e ir além das nossas necessidades básicas, fazendo sempre um pouquinho a mais do que somos capazes nas áreas mais importantes. Sendo assim, aumentaremos as nossas chances de conquista, superação de obstáculos, desafios e dificuldades, que com certeza fazem parte da jornada de quem quer vencer.

Fixar metas e objetivos é sinônimo de elevar os padrões e não desejar menos do que é capaz de conquistar; tomar consciência de onde está e para onde quer ir. Em outras palavras, é conhecer o seu ponto A e desenhar o seu ponto B, e não parar até chegar nele. Pare por um minuto e pense sobre isso. Quantas pessoas já aceitaram e se conformaram em viver uma vida mediana, sem se preocupar em fazer algo a mais para sair da situação em que se encontram? Por outro lado, pessoas de sucesso sempre estão focadas no que elas são capazes de realizar, enquanto geram de algum modo valor na vida dos outros. Quando se deparar com a palavra sucesso aqui, lembre-se que essa é uma palavra bem pessoal e cada pessoa a interpretará ao seu modo.

Se você está lendo este eBook, é porque quer algo a mais e lá no fundo acredita que existe um potencial dentro de você capaz de fazer com que os seus resultados desejados se tornem realidade.

É justamente neste ponto que surge a necessidade do estabelecimento de metas e objetivos. Sem esses elementos, não existe uma visão de futuro; não existe um norte. Vamos agora conhecer os Seis Princípios para que você possa alcançar suas metas e objetivos pessoais ou profissionais.

Boa leitura!

Princípio um: Desenvolvimento pessoal

"A verdadeira motivação vem de realização, desenvolvimento pessoal, satisfação no trabalho e reconhecimento."

Frederick Herzberg

Segundo o Wikipédia, desenvolvimento pessoal é a prática de diversas técnicas, conhecimentos, habilidades e conceitos que podem ajudar a elevar o potencial humano. A palavra desenvolvimento torna-se um pressuposto de que a pessoa deva buscar um constante aprimoramento pessoal e profissional em sua vida, através de comportamentos eficazes para alcançar seus resultados desejados. Grande parte das pessoas hoje em dia querem ver suas metas e objetivos concretizados. No entanto, são poucas as pessoas que realmente estão comprometidas para fazer com que isso aconteça. Algumas querem “ter” algo, antes de efetivamente “ser”. O “ser”, nesse sentido, está ligado no desenvolvimento e progresso de novas capacidades, habilidades e mudanças de paradigmas pessoais; um processo interno que deve ser trabalhado antes que a pessoa possa finalmente conquistar aquilo que se deseja. É neste ponto que o conceito de desenvolver-se pessoalmente tem início.

O nosso potencial de criação e realização como seres humanos, é realmente incrível. Pense nas possibilidades que existem na sua vida por um momento: tecnologia, tempo, oportunidades, pessoas, fontes de conhecimento, etc. Não nos faltam recursos para seguirmos em frente e realizar nossos maiores sonhos.

O que nos falta de vez em quando é acesso aos nossos recursos internos, ou seja, coragem, persistência, clareza de valores, autorresponsabilidade. Quando usamos o nosso verdadeiro potencial, tudo fica mais claro. Colocamos toda a energia e foco para fazer com que as nossas metas e objetivos aconteçam. É fato que as pessoas que se esforçam e se comprometem no desenvolvimento pessoal, tendem a se destacar e realizar seus sonhos, muito mais rapidamente do que aquelas pessoas que aceitam a vida como está e que não tomam nenhuma atitude para realizar uma mudança. As pessoas que não buscam aprender e explorar suas capacidades e habilidades, correm um grande risco de ficarem para trás, em vários aspectos da vida.

Essa é a grande diferença entre aqueles que obtêm destaque e resultados sólidos, e aqueles que fracassam miseravelmente na vida. Se você está lendo este eBook, é porque acredita que pode elevar suas competências e conseguir resultados que deseja, e merece em sua vida. Quando você se compromete a ter um melhor desempenho em suas ações, comportamentos e pensamentos, os resultados surgem mais cedo ou mais tarde como recompensa pelo esforço e dedicação. Eu acredito que é possível usar mais da nossa capacidade quando nos comprometemos com as nossas metas e objetivos. Para que isso aconteça, devemos demandar mais de nós mesmos todos os dias; mais do que qualquer outra pessoa poderia esperar. Construir esse tipo de mentalidade e atitude nem sempre se torna um caminho fácil para a maior parte das pessoas, já que existe a necessidade de abandonar velhos hábitos e crenças tóxicas.

Quando você se compromete a ter um melhor desempenho em suas ações, comportamentos e pensamentos, os resultados surgem mais cedo ou mais tarde como recompensa pelo esforço e dedicação. Eu acredito que é possível usar mais da nossa capacidade quando nos comprometemos com as nossas metas e objetivos. Para que isso aconteça, devemos demandar mais de nós mesmos todos os dias; mais do que qualquer outra pessoa poderia esperar. Construir esse tipo de mentalidade e atitude nem sempre se torna um caminho fácil para a maior parte das pessoas, já que existe a necessidade de abandonar velhos hábitos e crenças tóxicas.

Há momentos em que nos falta inspiração para trabalhar ou realizar determinadas atividades importantes. Quando esses momentos acontecem, precisamos encontrar uma maneira de mudar o foco e realizar o que precisa ser realizado naquele momento. São os nossos sonhos e resultados em jogo. É a nossa vida! Sem foco e sem comprometimento com nós mesmos, correremos o risco de aceitar nossas próprias desculpas e limitações muitas vezes imaginárias. É muito mais fácil desistir da jornada do que seguir em frente, não é verdade? A jornada no desenvolvimento pessoal assemelha-se ao treinamento de atletas de alto nível. Os atletas de destaque treinam arduamente para conseguirem gerar resultados extraordinários. Eles estão o tempo todo mensurando seus resultados nos treinos e competições, sempre com uma atitude mental vencedora. Superação é a palavra que resume tudo isso. Desenvolvimento pessoal é sinônimo de superação pessoal. Cada pessoa buscará superar-se dentro do seu próprio limite, seja enfrentando seus medos ou buscando melhorar-se

como ser humano.

Medo de falar em público; medo do sucesso ou medo do fracasso; crenças limitantes; procrastinação; desânimo; falta de controle emocional; dificuldades financeiras; falta de objetividade; essas são algumas barreiras que nos deparamos no momento em que definimos nossos maiores resultados desejados. O que hoje separa eu e você dos nossos maiores resultados, é a superação dos nossos próprios paradigmas. Por essa razão, saiba exatamente quais são os pontos em que precisa melhorar para se tornar merecedor daquilo que almeja de fato. Você poderá se sentir desconfortável em alguns momentos, e quando isso acontecer, lembre-se de que não há crescimento no conforto. Publiquei um vídeo no *YouTube* falando justamente sobre esse conceito. ([clique aqui para assistir](#)).

Boas práticas:

- 1 - Pegue papel e caneta, e liste pelo menos duas novas habilidades para o seu desenvolvimento pessoal e/ou profissional que você está disposto a desenvolver, que farão uma grande diferença em sua vida.
- 2 - Escreva os motivos e os benefícios que você terá ao desenvolver essas habilidades.
- 3 – Estabeleça um prazo para iniciar o desenvolvimento dessas novas habilidades.

Princípio dois: Pratique o autoconhecimento

"A próxima fronteira não está somente à sua frente, ela está dentro de você."

Robert K. Cooper

Muitas pessoas querem alcançar suas metas e objetivos pessoais e profissionais, mas poucas pessoas conseguem efetivamente concretizarem o que desejam. Por trás de qualquer comportamento ou ação, existe um conjunto de crenças pessoais que podem contribuir ou prejudicar sua trajetória. Este segundo princípio, o autoconhecimento, é essencial na vida de qualquer pessoa que deseje alcançar o próximo nível. Você precisa olhar para dentro de si e conscientizar-se de suas virtudes, capacidades, medos e obstáculos emocionais que o impedem de seguir adiante. A prática do autoconhecimento fará com que você desenvolva a confiança necessária para superar as fronteiras internas que separam você dos seus maiores objetivos. A forma como você pensa e enxerga a si mesmo reflete diretamente na forma como você interage com o mundo à sua volta. Quanto mais você se conhece, mais visão e clareza você tem.



Há momentos em que entramos no piloto automático sem parar para refletir a vida e traçar planos para um futuro melhor. Sem a prática do autoconhecimento, você corre um grande risco de viver uma vida que não é sua. Saiba quais são as emoções que controlam você em suas decisões nas diversas áreas da vida (relacionamentos, finanças, trabalho, saúde, etc.). As pessoas que entendem e praticam o autoconhecimento se mostram muito mais capazes de antecipar desafios de uma maneira muito mais otimista e assertiva, do que aquelas pessoas que preferem se vitimizar diante das situações da vida. As pessoas que não buscam autoconhecer-se, tendem a culpar os outros e os eventos quando suas expectativas não são correspondidas. Enfrentar desafios e medos é o caminho que fará com que você atinja um novo patamar em sua vida. Os seus maiores resultados estão fora da sua zona de conforto e por este motivo você precisa expandí-la.

Quanto mais você aumentar o seu nível de certeza sobre a sua capacidade de execução do que é importante, mais confiante e preparado você estará para lidar com os obstáculos externos. Lembre-se de que a vida é bastante dinâmica, e que mudanças inesperadas acontecem. Esteja sempre preparado para as mudanças. O autoconhecimento é um dos princípios mais importantes que deve ser aprimorado em sua jornada no desenvolvimento pessoal. Este princípio vai permitir que você desenvolva uma mentalidade vencedora e enfrente diversos cenários em sua vida, com uma atitude vencedora.

Boas práticas:

1 – Tenha momentos de reflexão consigo mesmo

2 – Tenha consciência do seu próprio estado emocional quando tem que lidar com desafios

3 – Liste as emoções que você experimenta com mais frequência

4 – Leia bons livros para aprimorar o seu autoconhecimento

5 – Pratique meditação

Princípio três: Pratique a autoliderança

"Liderança é ação, e não posição."

Donald McGannon

A palavra liderança nos induz a pensar rapidamente na imagem de uma pessoa cercada de vários seguidores. Mas essa imagem é apenas uma meia verdade. O fato é que para se tornar um líder, é preciso primeiramente liderar a si mesmo; liderar os próprios pensamentos, ações e comportamentos. Olhe para qualquer pessoa que tenha alcançado grandes metas e objetivos, e certamente você encontrará indícios de autoliderança. Por outro lado, algumas pessoas preferem acreditar que é o chefe, o governo, a economia, o cônjuge ou qualquer outro fator que está fora do controle delas, que determina como elas irão viver. A verdade é que eu e você lideramos a nossa vida o tempo todo através das nossas decisões. Quer estejamos conscientes disso ou não, somos nós os responsáveis pelos resultados que obtemos a cada decisão que tomamos.

Praticar autoliderança requer uma autoavaliação constante. Não é uma prática fácil no início, porém, a recompensa por assumir essa responsabilidade pode ser a chave das nossas maiores conquistas pessoais ou profissionais. Vale a pena tornar-se líder de si mesmo; protagonista da própria vida. É necessário coragem e atitude para mudar aspectos que não condizem com suas expectativas.

Se você quer mais autoconfiança, mais produtividade e mais energia pessoal, tome a decisão de estar no controle de sua vida.

Seja líder de si mesmo, estabelecendo padrões mais altos e vivendo de acordo com esses padrões. Olhe para a vida de homens e mulheres que mudaram a história da humanidade e você reconhecerá facilmente essas características em seus comportamentos. Essas pessoas não aceitaram menos do que elas poderiam ser, e por isso tomaram a decisão de elevar os seus padrões. Não nos faltam modelos de possibilidades - pessoas que deram vida as suas ideias, sonhos e visões. Assuma o comando de sua vida através da autoliderança.

Quero compartilhar com você um conceito cunhado por Anthony Robbins chamado de incantation. Incantation é uma expressão em inglês que representa qualquer generalização (crença) que comunicamos para nós mesmos quando estamos num estado emocional intenso, seja esse estado positivo ou negativo. Quando estamos num estado de estresse, raiva, desânimo, falta de coragem, depressão, ansiedade, dizemos coisas que não expressam verdadeiramente quem realmente somos. Por exemplo: você já teve a experiência de fixar uma meta e falhar na concretização dela? Imagino que sim. Agora, quando isso acontece, o que você costuma dizer para si mesmo? Geralmente, algumas pessoas manifestam expressões como "eu nunca consigo emagrecer", "eu sou um fracasso!", "por que Deus fez isso comigo?", "por que minha vida é uma droga?", "por que fulano consegue tudo e eu não consigo nada?". Conhece alguma pessoa que pensa assim quando as

coisas saem dos trilhos? O incrível disso é que o nosso cérebro sempre vai encontrar um motivo para justificar aquele resultado, já que as perguntas que fazemos determinam o nosso foco.

Saiba que as palavras que você diz para si mesmo quando está em um estado emocional intenso, será literalmente o seu céu ou seu inferno. Você como líder da sua própria vida deve controlar esse diálogo interno. Cuide para que de sua boca saia apenas palavras edificantes. A nossa realidade é formada a partir das palavras que expressamos. Pense nisso. Para ajudar você no processo de autoliderança, irei compartilhar agora uma incantation que Anthony Robbins ensina em seus treinamentos de alta performance. Você verá primeiro a versão em inglês e depois a traduzida por mim para o português. Recomendo a você, fortemente, praticá-la em inglês, se idioma não for uma barreira para você.

Então vamos lá:

"Now I am the Voice I will LEAD, not follow

I will BELIEVE, not doubt

I will CREATE, not destroy

I am a Force for Good.

I am a Force for God.

I am a Leader.



Defy the odds!

Set a new standard.

Step Up!"

Tradução:

"Agora, eu sou a voz

Eu vou liderar, e não seguir

Eu vou acreditar, e não duvidar

Eu vou criar, e não destruir

Eu sou uma força do bem.

Eu sou uma força de Deus.

Eu sou um líder.

Desafie as probabilidades!

Estabeleça um novo padrão.

Avance!"

Repita essa incantation o máximo que puder; quanto mais repeti-la, mais eficiente ela será. Pense a respeito: a maioria das pessoas não estão dispostas a fazer o que o que os vencedores fazem.

Se você fizer algo diferente do que a maioria faz, aumentará imensamente suas chances de alcançar resultados extraordinários. Assista a [este vídeo](#) no YouTube e veja o próprio Anthony Robbins ensinando a incantation.

Boas práticas:

1 - Cuide das palavras que você diz para si mesmo.

2 - Pratique a *incantation* o máximo que puder.

Princípio quatro: Controle suas emoções

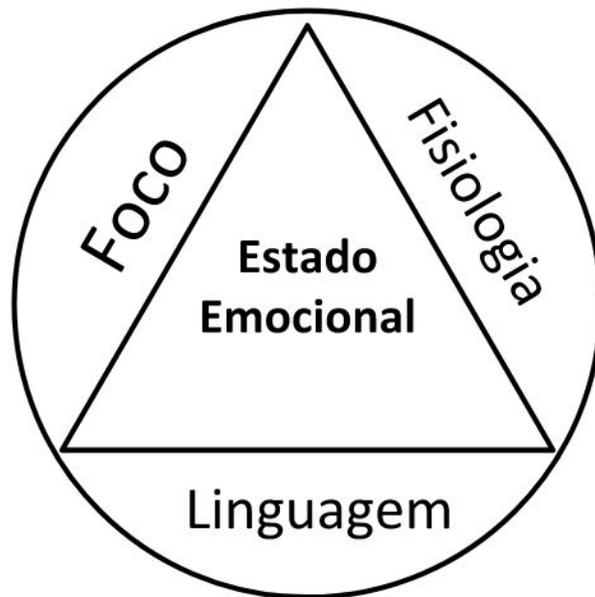
"Assuma o controle das suas emoções mais consistentes e comece conscientemente e deliberadamente a remodelar a sua experiência diária de vida."

Anthony Robbins

Muitas pessoas se deparam com uma grande dificuldade que as impede de conquistarem suas metas e objetivos: a falta de controle emocional. Este princípio é essencial para qualquer pessoa, independente de posição social, intelectual, sexo, idade, cor ou religião. Não gerenciar as próprias emoções é o mesmo que pular sem paraquedas de um avião. Decisões e ações precipitadas, muitas vezes são causadas pela falta do controle emocional. A boa notícia é que você pode treinar o seu cérebro para focar mais em soluções do que problemas. O ponto essencial é você ter consciência dos três elementos responsáveis que controlam a forma como você pensa e age. Vejamos quais são eles:

Foco / Significado – é a forma como você interpreta os acontecimentos em sua vida; o significado que você atribui para cada experiência que você tem.

Fisiologia / Postura – é a qualidade dos movimentos que você realiza com o seu corpo. Por exemplo, dançar é um meio de mudar sua fisiologia, porque você entra num estado de descontração. Por outro lado, uma pessoa depressiva tem movimentos e expressões limitadas.



O nosso corpo tem essa capacidade de enviar mensagens para o nosso cérebro, seja ela positiva ou negativa, dependendo de como está a nossa fisiologia.

Linguagem – seu padrão de linguagem pode fazer com que você se sinta energizado ou sem energia. Esperançoso ou descrente... Tudo depende da forma como está usando-o.

Gerencie esses três elementos e você gerenciará seus resultados e sua vida. Não gerenciá-los fará com que você fique à mercê dos acontecimentos. Você já ouviu falar que o mais importante não é aquilo que acontece com você, mas sim o que você faz a partir daquilo que acontece? Sua interpretação dos fatos que ocorrem no decorrer da sua vida dependem da qualidade das emoções que você experimenta.

Controle emocional é uma das habilidades que separa os conquistadores de sonhos dos vencidos. Haverá sim momentos de raiva, frustração, estresse e decepção quando você estiver no caminho das suas metas e objetivos. No entanto, tomando consciência do que está acontecendo dentro, é possível mudar o jogo e fazer com a situação trabalhe a seu favor e não contra você. Saiba controlar suas emoções e aumentará imensamente suas chances de conquistas.

Anthony Robbins em seu livro Poder Sem Limites, nos lembra que as pessoas que têm mais sucesso pessoal ou profissional, não são necessariamente as mais inteligentes ou mais espertas, mas sim aquelas que sabem como lidar com mais desapontamentos e frustrações.

É fato que a maioria das pessoas não suportam fracassar; assim como também é fato que as pessoas que superam mais dificuldades, tendem a vencer na vida. Controle suas emoções e você controlará a sua vida e o seu destino.

Boas práticas:

- 1 – Faça uma autoavaliação para identificar quais são as emoções que você mais experimenta na maior parte do tempo.
- 2 - Liste essas emoções no papel e depois identifique quais delas poderá prejudicar você na concretização das suas metas e objetivos.
- 3 – Substitua as emoções negativas por emoções positivas, toda vez que for necessário.

Princípio cinco: Vença a procrastinação

"A pressa é inimiga da procrastinação."

Fernando Batista

As chances são de que alguma vez na vida já adiamos ações importantes. É muito comum ficarmos empolgados no momento em que fixamos nossas metas e objetivos, e depois deixá-los de lado na medida em damos início ao processo, e acabamos por esbarrar em algum obstáculo. Isso é um fato que acontece com muitas pessoas, depois de semanas, meses ou anos, tudo aquilo que foi estabelecido, acaba sendo adiado para algum dia. A atitude de prorrogar ações importantes é conhecida como procrastinação; nome técnico que substituiu uma famosa expressão conhecida por muitas pessoas como “empurrar com a barriga”.

A procrastinação é sem dúvida uma grande barreira que pode prejudicar o nosso potencial de realização em várias áreas da vida. Ela está ligada a vários fatores como: falta de motivação; falta de propósito, falta de visão, falta de objetivo, falta de foco, preguiça, etc. Este comportamento ocorre quando precisamos tomar ações importantes e simplesmente deixamos para depois. Nossos objetivos e resultados que poderiam ser concretizados, ficam cada vez mais distantes em algum lugar no futuro sem um ponto definido. Quando procrastinamos, desenvolvemos sentimentos desagradáveis como culpa, irritação, ansiedade e estresse.

Sabemos conscientemente que precisamos tomar ações para melhorar aspectos da nossa vida, mas às vezes preferimos permanecer confortáveis em vez de agirmos de fato.

Por exemplo, muitas pessoas sabem que precisam emagrecer ou controlar as finanças. Já outras, sabem que precisam parar de fumar ou parar de beber (álcool). Sabendo do mal que a obesidade, a gastança, o cigarro ou o álcool geram na vida delas, por que então elas não tomam uma atitude para cessar tudo isso? Porque esses hábitos trazem uma falsa recompensa emocional. Para algumas pessoas, essa recompensa é a sensação de prazer ao comer em excesso, ou então estourar o limite do cartão de crédito. A única maneira de mudar hábitos tóxicos é substituí-los por hábitos mais positivos e saudáveis, que trarão um benefício vitalício para a pessoa.

Quando procrastinamos, criamos a falsa sensação de que estamos resolvendo o problema no momento, simplesmente adiando-o. E como vencer a procrastinação de fato? O primeiro passo é reconhecer que ela é uma grande inimiga, avassaladora de sonhos e objetivos. A procrastinação é uma inimiga na qual devemos vigia-la a todo momento. Para isso é preciso esforço, disciplina e foco. É muito fácil para o cérebro criar desculpas para que não entremos em ação, do que entrarmos. Quando isso acontece, é importante fazer uma análise das minhas profundas razões para agir.

Se você tem dificuldades em colocar seus planos em ação, encontre suas profundas razões para agir e alcançar suas metas e objetivos.

Você se espantará com a sua própria habilidade de gerar resultados e, conseqüentemente, deixará a procrastinação de lado. Para que você vença a procrastinação com todas as suas forças, você deve estar munido de um propósito de vida capaz de fazer com que você entre em ação mesmo em dias em que se sentir desanimado, cansado ou estressado.

Lute sempre com essa inimiga invisível e destruidoras de sonhos. Lembre-se de escrever todas as suas metas e objetivos no papel, para não deixar que elas sejam conduzidas em sua cabeça. Se não fizer isso, mais cedo ou mais tarde desaparecerão do seu alcance. É impressionante o poder das metas escritas. Quando você as registra, o que faz na verdade é dizer ao seu cérebro que está disposto a alcançá-las. Toda vez que criar uma nova meta, escreva as razões para alcançá-la, pois isso será o seu combustível contra a procrastinação.

Boas práticas:

- 1 – Tome a decisão de reduzir até eliminar a procrastinação da sua vida.
- 2 – Associe DOR ao ato de procrastinar, escrevendo as conseqüências negativas que os seus resultados terão se você continuar com este comportamento.
- 3 – Encontre uma razão forte o suficiente (um propósito) que fará com que você entre em ação mesmo quando o seu cérebro quiser que você pare.

Princípio seis: Seja produtivo

"Nenhum homem realmente produtivo pensa como se estivesse escrevendo uma dissertação."

Albert Einstein

Existem pessoas que nos inspiram mostrando o caminho para uma vida mais próspera, mais feliz e realizada. Se nós prestarmos atenção, veremos que essas pessoas têm um padrão de comportamento em comum, pois elas são extremamente produtivas. Ser produtivo significa ter foco em seus objetivos, usar o tempo disponível a seu favor para aprender, trabalhar em seus projetos e cuidar de tudo aquilo que é fundamental e importante para você e sua família. Muitas pessoas têm dificuldades para se tornarem mais produtivas. As distrações do mundo são muitas. E é fato que se não dirigirmos nossa atenção naquilo que é realmente prioridade, prestaremos atenção em coisas secundárias e sem importância. Queremos ser mais produtivos para ter mais sucesso e alcançar nossos melhores resultados, não é verdade? No entanto, para aumentar nossa produtividade precisamos destravá-la; executar uma sequência de ações eficazes, diárias e consistentes. Mudar hábitos que roubam o nosso tempo e produtividade às vezes pode ser uma grande desafio.

Para aumentar sua produtividade, tenha consciência do seu tempo disponível e aproveite-o da melhor maneira possível.

Você pode aproveitar aquele tempinho após as 18 horas para desenvolver alguma habilidade, aproveitar aquele momento com os filhos ou mesmo trabalhar em um novo projeto. Muitas pessoas reclamam de que não são produtivas e de que não conseguem se manter focadas. Sua produtividade está diretamente ligada no tamanho dos seus objetivos. Se você tem clareza do seu propósito, as chances são de que você usará toda sua energia para viver de acordo com ele. Por exemplo, eu posso ser produtivo porque eu PRECISO urgentemente mudar algum aspecto da minha vida. Ou então, porque eu QUERO ajudar o maior número de pessoas a alcançarem seus objetivos. Perceba que podemos nos tornar motivados a aumentar nossa produtividade, desde que declaremos EU PRECISO ou então EU QUERO (lembra da importância da linguagem?). Podemos nos sentir motivados a entrar em ação de fato pela DOR ou pelo PRAZER. A escolha é sempre nossa.

A dor no curto prazo pode ser sua aliada, mas no longo prazo, pode tornar-se sua inimiga. Ninguém se sente motivado por muito tempo quando é pressionado a executar muitas coisas. Use a dor para impulsionar você a sair do lugar, e durante a jornada faça do prazer o seu combustível principal; o prazer de se sentir motivado a agir e não o medo constante. Não faz sentido ter uma lista gigante de coisas a fazer, sem que a mesma se relacione com as suas verdadeiras necessidades. Saber o que você quer especificamente antes de agir, é uma atitude que fará com que você economize tempo, energia e outros recursos. Algumas pessoas confundem produtividade com movimentos desgastantes e sem propósito.

E eu mesmo já me enquadrei nesse grupo durante algum tempo. Existem ações que podemos executar com o mínimo de esforço, e ainda conseguir excelentes resultados. Quando me refiro ao mínimo esforço, me refiro à atividades que podem levar menos tempo, e ainda sim, gerarem o grandes resultados. O princípio 80/20 de Pareto realmente pode trabalhar a nosso favor se soubermos aplicá-lo.

Por exemplo, você pode desejar caminhar todos os dias, porém, se diz para si mesmo que não tem tempo porque sua vida anda muito atarefada e cheia de compromissos, dificilmente se sentirá motivado a entrar em ação. Talvez você não precise de uma hora de caminhada; 15 minutos já seria o suficiente para mantê-lo em forma. Você pode ser muito produtivo, quando se torna estratégico em suas ações.

Tudo depende da forma como você pensa e usa o seu tempo. Para ser uma pessoa realmente produtiva e focada, livre-se das distrações e foque em seus objetivos. Com isso, você aumentará suas chances de bons resultados, sendo muito mais eficiente em suas ações para que alcance suas metas e objetivos mais rápido.

Boas práticas:

- 1 – Foque em realizar as tarefas mais importantes com o máximo de efetividade.
- 2 – Desenvolva uma mentalidade produtiva, através de bons livros e treinamentos.

Conclusão

Você chegou ao final do eBook Seis Princípios para Alcançar suas Metas e Objetivos. Gostaria de agradecer pelo seu tempo investido na leitura deste guia. Nossa atitude de entrar em ação e realizar nossas metas e objetivos é o que nos define de fato. Essa é a diferença entre as pessoas comprometidas a melhorar de vida e as pessoas que preferem ficar onde estão. Tenha consciência de que algumas vezes você irá fixar objetivos e eles não serão concretizados na primeira tentativa. Quando isso acontecer, tudo estará bem, porque isso faz parte do processo. O mais importante é você continuar em sua jornada rumo aos seus sonhos que valem realmente a pena todo esforço investido. Tenha isso em mente. Quando você se deparar com alguma dificuldade e se sentir desmotivado, lembre-se de usar um ou mais dos seis princípios para ativar seus maiores recursos e continuar. Vamos recapitulá-los?

No primeiro princípio vimos a importância do desenvolvimento pessoal, aprender novas habilidades e competências, crescer e descobrir novas formas de pensar e agir. No segundo princípio, vimos a importância de praticar o autoconhecimento, para tomarmos melhores decisões quando depararmos com desafios. No terceiro princípio, vimos a importância da prática da autoliderança, para estarmos no controle da nossa própria vida. O quarto princípio, controlar as emoções em momentos de frustração e dificuldades (elas com certeza surgirão). No quinto princípio vimos que é preciso lutar contra a procrastinação, não deixando as tarefas e as atividades importantes para depois.

No sexto e último princípio, vimos a importância de ser mais produtivo e de ter mais foco. O meu sincero desejo é que você entre em ação e alcance os seus melhores resultados. Tenho certeza que você se surpreenderá com a sua própria capacidade de gerar excelentes resultados em sua vida.

Forte abraço e boa sorte!

Luiz



Fique em contato com o conteúdo semanal nas redes sociais:



Vídeos semanais para renovar sua energia produtiva.



Posts frequentes para manter você conectado com suas metas e objetivos.



Fotos e histórias para inspirar você a entrar em ação.



Avisos sobre novas postagens em qualquer uma das redes.