

Resumo não oficial elaborado por
Zora Viana, psicóloga, coach, palestrante e empreendedora da Atitude Emocional (@atitudemocional).

Em aspas, citação do Anthony Robbins.

Fora das aspas, reflexões pessoais.

Capítulo 1 - "Sonhos de Destino"

"O homem consistente acredita no destino, o homem volúvel, no acaso."

O que te faz acreditar no acaso? Destino tem a ver com o que decidimos construir. Como você pode promover mudança duradoura em sua vida? Mudanças duradouras dependem de cada um de nós.

"Três passos para promover mudanças duradouras:

(...) Passo um: elevar o padrão

(...) Passo dois: mude suas convicções limitadoras

(...) Passo três: mude sua estratégia

Perguntas para reflexão:

Passo um: o que estamos fazendo para mudar a nossa vida? Quem impulsionam vocês? Quem são as pessoas que contribuem? Quem paralisa vocês? Quem desmotiva? E o que você faz com essas pessoas?

Passo dois: Em que vocês acreditam na vida de vocês? Quais são as crenças que tem na vida de vocês? Quais são as crenças limitadoras que te impedem de agir?

Passo três: encontre pessoas que já fizeram algo parecido com o que você quer realizar.

Nada pode te impedir de mudar, além de você mesmo!

Capítulo 2 - "Decisões: o caminho do poder"

"Não conheço fato mais encorajador que a inquestionável capacidade do homem para elevar sua vida através de um esforço consciente."

Henry David Thoreau

"Mais do que qualquer outra coisa, creio que são nossas decisões, e não as condições de nossa vida, que determinam nosso destino."

O que você está traçando para o seu destino e que atitudes está tomando para alcançá-lo?

"Há alguma diferença entre estar interessado e estar empenhado em alguma coisa? (...) A pessoa apenas anuncia sua preferência, dizendo: Estou interessado em que isso aconteça, se não tiver que fazer nada. Isso não é poder!"

Poder é nossa força vital, nossa energia para realizar o que REALMENTE queremos.

"A razão pela qual essas pessoas não atingiram seus objetivos ou não estão vivendo as vidas que desejam deve-se ao modo como seus pais as trataram, ou à falta de oportunidade na juventude, ou porque são muito velhas, ou então jovens demais."

Engano! Vamos começar a parar de dar desculpas pra gente mesmo?

"As três decisões que controlam seu destino:

1. Suas decisões sobre o que focalizar
2. Suas decisões sobre o que as coisas significam pra você
3. Suas decisões sobre o que fazer para criar os resultados que deseja"

Como está sua capacidade de tomada de decisão?

"Sistema interno para tomar decisões:

1. Suas convicções básicas e regras inconscientes

2. Seus valores de vida
3. Suas referências
4. Os estados emocionais que experimentamos a todo momento”

Como está sua capacidade de autoconhecimento? Quanto mais fugimos do autoconhecimento, mais distante ficamos de nós mesmos.

“Não importa o quão preparado você seja, há uma coisa que eu posso garantir com toda a certeza: se estiver no rio da vida, é provável que vá bater em algumas pedras. Dizer isso não é ser negativo; é ser acurado. Quando isso acontece, em vez de se castigar pelo “fracasso”, lembre-se de que não há fracassos na vida. Há apenas resultados. Se não conseguiu os resultados que queria, aprenda com a experiência, para que no futuro tenha referências para tomar melhores decisões.”

A única certeza que temos na vida é que nascemos para vencer. Ninguém sai da barriga da mãe para fracassar, não importa o que aconteça na sua vida. Você sempre tem uma chance de fazer diferente, de brilhar, de acreditar, de AGIR.

“A verdade é que não há nada que não se possa realizar, se:

1. Decide com clareza o que está absolutamente empenhado em alcançar
2. Está disposto a empreender uma ação maciça
3. Observa o que está dando certo e o que não está dando certo
4. Continua a mudar o enfoque até conseguir o que quer, aproveitando o que a vida lhe der ao longo do caminho”

Eu acredito que essa é a grande lição deste capítulo, falo muito disso no meu ebook que estará disponível para compra em breve, e transformaria em algumas lições para treinarmos nosso poder de decisão:

1. Decidir o que você deseja em todas as áreas da sua vida
2. Avaliar o que está disposto a mudar em suas atitudes para alcançar
3. Monitorar como está sua execução até chegar lá
4. Se sim: vai em frente!
5. Se não: mude a rota, busque novas atitudes e volte a monitorar

E o Sr. Soichiro Honda é realmente Gente de Atitude! ;)

Capítulo 3 - “Força que molda sua vida”

“Podemos não ter conhecimento da razão, mas indubitavelmente há uma força por trás de todo o comportamento humano. (...) Qual é essa força que está controlando você neste exato momento, e continuará a fazê-lo pelo resto de sua vida? Dor e prazer.”

O que te impede de fazer o que você sabe que deveria fazer? desenho precisa ser solução

“(...) tentam mudar o comportamento, que é o efeito, em vez de lidar com a causa que está por trás. (...) Afinal, o que é procrastinação? É quando você sabe que deveria fazer alguma coisa, mas ainda assim não faz. Por que não? A resposta é simples: em algum nível, você acredita que agir naquele momento será mais doloroso que adiar. No entanto, você já passou pela experiência de adiar uma coisa por tanto tempo que de repente sente-se pressionado para fazê-la de uma vez por todas? O que aconteceu? Você mudou sua associação com o prazer e a dor.”

É o momento real da mudança!

“Você deixa de agir simplesmente porque, naquele instante, associou mais dor ao ato de fazer o que é necessário do que à perda de oportunidade. (...) o medo da perda é muito maior do que o desejo de ganhar. (...) O fato é que a maioria das pessoas trabalharia muito mais para conservar o que tem do que para correr os riscos necessários para conseguir o que realmente desejam.”

Lembre-se: tomar decisões, é correr riscos o tempo todo! Será que você realmente está disposto a controlar a sua vida?

“(...) Limiar emocional. (...) situações em nossa vida em que dissemos: “chega - nunca mais! Isso precisa mudar agora. Esse é o momento mágico em que a dor se torna nossa amiga.”

Só você pode se fazer chegar nesse limiar. Não transfira para outras pessoas, amigos, companheiras, chefes e liderados. O limiar é exclusivamente seu.

“(…) Cada dia na nossa vida é cheio de negociações psíquicas. Estamos constantemente pensando as ações que nos propomos e o impacto que terão sobre nós.”

Nosso exercício, e onde a psicoterapia e o coaching ajudam, é torná-los conscientes e amadurecer o seu controle sobre eles.

Com o que você tem prazer na sua vida?

Precisamos cuidar das crenças perigosas que possuímos. Aparentemente saudáveis e sem perigo, mas que podem nos prejudicar em longo prazo.

Se a sua vida fosse uma propaganda publicitária, qual mensagem subliminar você tem passado?

Como fazemos isso?

1. Defina o que você deseja associar
2. O que está por trás do seu desejo?
3. Que exemplo você pode buscar de referência para associar à dor/prazer

Exemplo:

1. Fazer atividade física todos os dias
2. Desestressar, aumentar o colesterol bom, saúde e emagrecimento
3. Dor: tantos clientes que eu tenho que passam por tratamentos de câncer por cuidarem mal de sua saúde física ou emocional. Familiares que morreram por doenças que poderiam ser evitadas.
4. Prazer: sensação pós treino, estar com % de gordura adequado para mim, inspirar pessoas que me seguem e acreditam em mim, melhorar meu humor e viver mais.

PROMOVENDO MUDANÇAS IMEDIATAS (sob meu olhar)

1. Escreva UMA ação que precisa fazer e está adiando.
2. O que me fez não tomar nenhuma atitude em relação ao meu desejo?
Qual foi a dor que vinculei à essa tomada de decisão? Se não se lembrar, pense um pouco mais.

3. Qual o prazer em continuar adiando o que tanto deseja?
Normalmente está ligado à prazeres imediatos.
4. O que lhe custará se não fizer essa mudança agora?
Tempo, saúde, vida, convivência, emoções, etc.
5. O que lhe dará prazer QUANDO tomar atitudes para fazer a mudança que deseja?
Faça uma lista enorme com crenças que te impulsionem a alcançar o que deseja e seja específico.

Capítulo 4 - “Sistemas de convicção: o poder para criar e o poder para destruir”

“Por trás de tudo o que pensamos, vive tudo em que acreditamos, como o supremo véu de nossos espíritos.”

Antonio Machado

Nossa cabeça é a grande chave para a nossa felicidade.

“Não são os eventos externos em nossas vidas que nos moldam, mas sim as convicções sobre o que esses eventos significam.”

Exemplo: *o que mais eu poderia ser tendo um passado assim?*

Diante das nossas tomadas de decisão:

“(…) nosso cérebro formula duas indagações:

1. Isso vai significar dor ou prazer?
2. O que devo fazer agora para evitar a dor e/ou obter prazer?”

“As convicções são impulsionadas por generalizações.”

Generalizações, de acordo com a Programação Neurolinguística (PNL), são filtros que fazemos para interpretar o mundo.

“O desafio é triplo:

1. A maioria das pessoas não decidem conscientemente em que vão acreditar.
2. Muitas vezes as convicções baseiam-se em interpretações errôneas de experiências passadas.
3. Depois que assumimos uma convicção, esquecemos que é apenas uma interpretação.”

Não concordo com erroneamente, acredito em adequado e inadequado. Quando falamos certo e errado, estamos comparando com algo que diz respeito à interpretação de um terceiro, regras sociais. E se falamos de convicções, só podem ser analisadas sob a própria ótica.

“Como o Dr. Beecher mais tarde declarou, a utilidade de uma droga ‘é uma decorrência direta não apenas de suas propriedades químicas, mas também da convicção do paciente na utilidade e eficácia da droga.”

“Precisamos compreender que nossas convicções possuem capacidade de nos deixar doentes ou nos tornar saudáveis de um momento para outro. (...) as convicções podem nos proporcionar a determinação de agir, ou enfraquecer e destruir nosso ímpeto.”

Será que acreditamos no que queremos?

“Convicção é um sentimento de certeza em relação a algo.”

Por quê não aproveitamos para criar experiências fortalecedoras em nossas vidas?

Exemplo de convicção positiva:

Tampa da mesa:

Eu sou capaz de montar meu negócio.

Pernas da mesa:

Há diversos negócios crescendo na crise.

Eu consigo me reinventar e criar alternativas para ir além.

Conheço uma pessoa que fez isso e tem sucesso.

Já tive projetos bem sucedidos no passado.

Convicção que trabalhamos com frequência em nossos grupos de Coaching de Atitude para Empreendedores.

“Os grandes líderes raramente são realistas.”

Líderes Humanizados, como acredito e tenho curso de formação aqui na Atitude Emocional, são responsáveis por idealizar, orientar, treinar e caminhar junto aos seus liderados para seguir em busca de uma ideia.

O quanto somos líderes de nós mesmos?

“(…) um otimista opera com referências como: ‘o passado na é igual ao futuro’. Todos os grandes líderes, todas as pessoas que alcançaram sucesso em qualquer área da vida, conhecem o poder de insistir de forma incessante na busca de sua visão, mesmo que não sejam disponíveis todos os detalhes necessários à realização.”

“(…) Um dos maiores desafios na vida de qualquer pessoa é saber como interpretar os fracassos.”

É necessário ser uma pessoa triste porque algo de ruim te aconteceu no passado? É preciso desenvolver a capacidade de resiliência, um curso também aplicado *in company* e também aberto ao público na AE.

Como você encara seus problemas?

“(…) Lembre-se: na medida em que você acredita em alguma coisa, seu cérebro opera no piloto automático, filtrando qualquer dado externo do ambiente e procurando por referências para confirmar sua convicção do fato.”

Nosso corpo caminha para onde nós mandamos.

“Todas as conquistas pessoas começam com uma mudança nas convicções. (...) O meio mais eficaz é fazer seu cérebro associar uma dor maciça à antiga convicção. (...) não podemos esquecer que tudo o que fazemos é por necessidade de evitar a dor ou pelo desejo de obter prazer, e se associarmos bastante dor a qualquer coisa, vamos mudá-la.”

Pratique a dúvida e coloque suas próprias convicções em questão.

Como é formada uma convicção:



Opinião: pensamento aleatório que formamos sobre as pessoas, situações e dilemas. Ex. Eu acho...

Convicção: pensamento adicionado ao sentimento/emoção que imprimimos ao que acreditamos. Ex: Pode ser... Deve ser...

Crença: pensamento e sentimentos com atitudes. Agimos de acordo com o nossas reflexões e regras internas. Ex: É... Tem que ser...

“Alguém com uma crença é tão exaltado em sua condição que até se torna disposto a correr o risco de rejeição ou bancar o tolo, em prol de sua crença. (...) Às vezes pode ser mais apropriado ter uma convicção sobre alguma coisa, em vez de uma crença.”

Nossas mudanças, ou o desejo que temos que elas aconteçam, geram instabilidade nas crenças. Por isso, você precisa treinar sua capacidade de criar novas crenças em você. O que fazemos muito em nossos grupos de Coaching de Atitude em grupo. :)

“As convicções que mantemos nos negócios e na vida controlam todas as nossas decisões, e por conseguinte o nosso futuro. Uma das convicções globais mais importantes que podemos assumir é a de que precisamos, para ter sucesso e ser feliz, melhorar constantemente nossa qualidade de vida, crescer e expandir sempre.”

É o famoso Ciclo da Excelência, criado por Suzy Fleury, minha mentora, e muito desenvolvido em todos os cursos e desenvolvimentos humanos na AE.

“(...) há uma palavra que é muito usada em discussões sobre negócios ou relacionamentos. Essa palavra é *kaizen*. Significa, literalmente, melhoria constante. (...) baseia-se na melhoria gradativa, das melhorias simples.”

Você pratica *kaizen*?

O Itau é um dos 10 maiores bancos do mundo, e eles usam a metodologia *kaizen*. Será que é coincidência?

Minha palavra e de todos que trabalham comigo é: ATITUDEMOCIONAL.

Nossa pergunta base é: Como posso usar minhas emoções para ter mais e uma melhor atitude?

“(...) A única segurança verdadeira na vida provém e saber que a cada dia você melhora de alguma maneira, que aumenta a capacidade de quem é e que é valioso para sua empresa, seus amigos e sua família.”

Somente nós é quem podemos promover nossa própria segurança.

Praticando a CANII:

O que aprendi hoje?

O que contribuí?

O que melhorei?

O que desfrutei?

Praticando ATITUDEMOCIONAL:

1. O que eu sinto?
2. O que quero fazer?
3. Como posso usar minhas emoções para ter uma atitude melhor, crescimento?

“Assim como pensa em seu coração, assim ele é.” Provérbios 23:7

Vai totalmente ao encontro da prática de AE e vou, inclusive, colocar na parede do nosso escritório, quem vier nos conhecer, poderá ver.

“Enquanto avalia essas convicções limitadoras, observe como seus sentimentos mudam. Compreenda, acredite e confie que, se mudar o significado de qualquer evento em sua mente, mudará imediatamente como se sente e o que faz, e assim mudará suas ações e transformará seu destino. Mudar o que alguma coisa significa mudará as decisões que você toma. Lembre-se, nada na vida tem qualquer significado a não ser aquele que você mesmo concede. Portanto, trate de fazer uma opção consciente pelos significados mais sintonizados com o destino que escolheu para si.”

Capítulo 5 -“A mudança pode acontecer num instante?”

“Para ser capaz de ajudar os outros a mudarem, tinha que ser capaz de mudar a mim mesmo.”

Você cuida de você?

“(...) e não parei por aí, assim que aprendi alguma coisa tratava imediatamente de aplicá-la. (...) no quinto dia virei para os psicólogos e psiquiatras e disse: ‘ei pessoal, vamos procurar algumas pessoas e fobias e curá-las?’ Todos me fitaram como se eu tivesse enlouquecidos.”

Não concordo com radicalismos. Também não precisamos esperar uma eternidade para colocar em prática o que aprendemos. É preciso um equilíbrio e cuidado com as pessoas.

O que pode te dar certeza que está no caminho certo?

Existe um padrão de atitudes que o Anthony Robbins tem para alcançar o que deseja:

1. Saber o que quer
2. Dar o primeiro passo em busca do que deseja
3. Definir a intensidade da dedicação e que mudanças são em longo prazo
4. Aplicação das suas ideias e verificação da validade

“(...) Se realmente compreendêssemos como o cérebro funciona, eu insistia, poderíamos suspender o processo interminável de analisar porque as coisas nos aconteceram, e se pudéssemos apenas mudar aquilo a que vinculamos dor e prazer, conseguiríamos com maior facilidade mudar o sistema nervoso condicionado e assumir o comando de nossas vidas no mesmo instante.”

Não acredito que um processo terapêutico anule um curso vivencial ou um processo de coaching. Todos são importantes e dependem da necessidade da pessoa naquele momento. Como saber qual escolher? Usando alguns critérios como urgência, investimento, expectativas e também de formato de orientação.

“A suposição que fazem então é a de que as mudanças importantes devem levar muito tempo e são sempre difíceis. Na verdade, só é difícil porque a maioria das pessoas não sabem como mudar. Não temos uma tecnologia eficaz. A força de vontade por si só não é suficiente... não, se queremos obter uma mudança permanente.”

Qual a mudança permanente que você deseja em sua vida?

“(...) em termos culturais vinculamos as associações negativas à ideia de mudança imediata.”

Como escutamos a palavra difícil quando as pessoas chegam para os serviços na Atitude Emocional e Escola de Felicidade. E elas saem confiantes e entendendo que todas as respostas são mais fáceis que parecem.

“O conceito de superar a morte com tanta facilidade é doloroso demais. Optamos pela dor da lamentação em vez de mudar as nossas emoções, até ficarmos satisfeitos que foram cumpridas as regras e os padrões culturais do que é apropriado.”

Isso se aplica à qualquer superação e elaboração de luto. Como você lida com pessoas, objetos e situações que perdem?

“(…) enquanto o homem continuava a criticar a minha ineficiência em curá-lo do hábito do fumo, especulei sobre o que poderia ter saído errado. Seria possível que meu ego tivesse superado meu verdadeiro nível de capacidade e competência? Pouco a pouco passei a me fazer perguntas melhores: o que podia aprender com aquela situação? O que estava de fato ocorrendo naquele caso?”

A responsabilidade da mudança é de quem deseja mudar. Além disso, quem tem o poder sobre as neuroassociações?

Em decorrência do meu desejo de ajudar as pessoas ao nível mais profundo, eu cometeria o mesmo erro que via em outros líderes do ramo de desenvolvimento pessoal: passar a assumir a responsabilidade pelas mudanças dos outros. (...) Poderiam muito bem voltar aos seus antigos comportamentos, caso se deparassem com um desafio bastante difícil, porque me encarava como o responsável por suas mudanças. Se as coisas não dessem certo, podiam convenientemente culpar alguém. Não tinha responsabilidade pessoal. E por isso, não haveria dor se não persistissem no novo comportamento.”

Quantas vezes culpamos ou terceirizados a responsabilidade da nossa vida para outras pessoas?

“Assim que efetuamos uma mudança, devemos reforça-la no mesmo instante. Depois temos que condicionar nosso sistema nervoso para termos êxito não apenas uma vez, mas sistematicamente. O mesmo acontece com suas emoções no seu comportamento.”

É exatamente isso que fazemos em todos os processos de desenvolvimento na Atitude Emocional. Criamos recursos, ferramentas e técnicas para que os nossos clientes saiam com guias práticos de como prevalecer a mudança desejada e treinada em curso.

“Neuroassociative Conditioning (NAC) é um processo gradativo que pode condicionar seu sistema nervoso a associar prazer às coisas que você está sempre querendo alcançar e associar dor às outras que precisa evitar a fim de ter sucesso sistemático na vida, sem um constante esforço e força de

vontade. (...) Nossas neuroassociações que determinam nossas emoções e nosso comportamento. (...) Quando assumimos o controle das neuroassociações, assumimos o controle da nossa vida.”

Quando terceirizamos a responsabilidade, estamos dando o controle da nossa vida para o outro.

“(…) um dos componentes fundamentais de criar uma mudança de longa duração é uma modificação das convicções.

A primeira convicção que devemos ter é a de que podemos mudar agora. (...) a maioria das pessoas em nossa sociedade vincula muita dor à ideia de ser capaz de mudar depressa.

(…) a segunda convicção é a de que somos responsáveis por nossa própria mudança e não qualquer outra pessoa”

Nada pode te impedir de mudar, além de você mesmo. A medida de tempo é muito sutil e delicada, somente você pode identificar o quão depressa você é capaz de tomar a decisão e mudar em relação à ela.

“(…) se você pode criar um problema num instante, deve ser capaz também de criar uma solução.”

Agir exige dedicação e empenho, por isso o desafio da mudança real e não somente a tomada de decisão.

“(…) se você parar de se entregar a um comportamento ou a uma emoção específica por tempo suficiente, se interromper seu padrão de usar a pista antiga por um período bastante longo, a conexão neural vai enfraquecer e atrofiar.”

Se você não pode enfraquecer uma conexão por não estar muito forte, evite o contato com eventos/pessoas que te enfraqueçam.

Mantra:

“A coragem sem uso diminui.

O empenho sem exercício murcha.

O amor não partilhado se dissipa.”

“(...) Quando você está decidindo o que fazer, se seu cérebro não tem um sinal claro do que equivale a dor e do que equivale a prazer, entra em sobrecarga e fica confuso. (...) Quando você transmite ao cérebro mensagens confusas, vai obter resultados confusos.”

Faça metas claras, específicas. Caso precise de ajuda, tem muitos cursos e orientações individuais que podem te ajudar na Atitude Emocional.

“Para a mente obtusa, toda a natureza é sombria. Para a mente iluminada, o mundo inteiro arde e fásca com luz.”

Ralph Waldo Emerson

Capítulo 6 - "Como mudar qualquer coisa em sua vida: a ciência do condicionamento neuroassociativo"

“Se queremos mudar nosso comportamento, só há uma maneira eficaz de fazê-lo: devemos vincular sensações insuportáveis e imediatas de dor a nosso antigo comportamento e sensações incríveis e imediatas de prazer ao novo.”

Tony Robbins sugere passos para fazer uma mudança do seu condicionamento neuroassociativo. Vou descrever abaixo, com reflexões:

Passo 1: Decida o que você realmente quer e o que o impede de ter agora

“Quanto mais específico puder ser a respeito do que você quer, mais clareza terá, e mais poder vai dispor para alcançar o que quer mais depressa.”

Saber o que queremos é um desafio enorme. Uma pergunta que pode te ajudar e que sempre fazemos para as pessoas que procuram a Atitude Emocional, é: *o que você busca? O que quer mudar em sua vida?*

Passo 2: Use uma alavanca: associe uma dor intensa a não mudar agora, e um prazer imenso à experiência da mudança agora.

“A única maneira de efetuar uma mudança agora é criar um senso de urgência tão intenso que somos compelidos a seguir em frente. (...) Temos emoções mistas, em que ligamos tanto a dor quanto o prazer à mudança, o que deixa o cérebro indeciso sobre que fazer e nos impede de utilizar os plenos recursos de

que dispomos para promover o tipo de mudanças que poderiam literalmente ocorrer de um momento para outro, se cada fibra de nosso ser estivesse empenhada.”

O medo é o nosso maior impeditivo de agir. Do que você tem medo?

Passo 3: Interrompa o padrão limitador

“Você pode fazer tudo direito, mas se o ganho secundário for muito forte, vai se descobrir voltando aos meios antigos. (...) Sempre que há um ganho secundário envolvido, é preciso aumentar a pressão da alavanca, por isso, concluí que um padrão de interrupção intenso criaria o impulso necessário. (...) Uma das melhores maneiras de interromper o padrão de alguém é fazer coisas que a pessoa não espera, coisas que são radicalmente diferentes de tudo o que já experimentaram antes.”

O que de diferente você pode fazer para interromper seu padrão?

Vamos treinar muito essa habilidade no Coaching Express - Vencendo a Procrastinação.

Passo 4: Crie uma alternativa fortalecedora

“Muitas pessoas chegam ao ponto em que tem de dar, em que a mudança é imperativa, porque vinculam muita dor ao padrão antigo e muito prazer à ideia de mudar. Até interrompem seus padrões. Depois disso, no entanto, nada têm para substituir o padrão antigo! (...) Se você seguiu um dos passos descritos, tem uma noção clara do que queria e do que o impedia de alcançar o objetivo, dispõe de uma alavanca para si mesmo, interrompeu o padrão, e agora precisa preencher a lacuna com um novo conjunto de opções, que lhe proporcionarão os mesmos sentimentos agradáveis, sem os efeitos colaterais negativos.”

A reflexão mais importante é pensar como você irá substituir o comportamento indesejado por um desejado?

Passo 5: Condicione o novo padrão até que seja consistente

“O modo mais simples de condicionar algo é simplesmente ensaiá-lo várias vezes, até que haja um caminho neurológico. (...) Lembre-se de que seu cérebro não pode distinguir a diferença entre algo que você imagina de uma forma vivida e algo que de fato experimenta. (...) Como você pode se recompensar pelo sucesso? (...) Determine uma série de objetivos a curto prazo, de pequenos marcos, e à medida que alcançar cada um, trate de se recompensar imediatamente.”

Se você não reforçar e recompensar uma pequena mudança (sua ou das pessoas à sua volta), como esperar que essas mudanças sejam permanentes?

Passo 6: Experimente!

“Testar a ecologia da mudança. (...) A palavra ecologia implica no estudo das consequências. Qual será o impacto dessas mudanças que você efetuou em si mesmo nas pessoas ao redor? Elas vão apoiar suas iniciativas e seus relacionamentos pessoais? Certifique-se de que esse novo padrão será apropriado, baseado em seu atual estilo de vida, convicções e valores.”

Se você não arriscar, nunca saberá se conseguirá. #vamosagir?

Capítulo 7 - “Como conseguir o que você realmente quer”

“Segundo David Stanley, meio-irmão de Elvis, era porque ele preferia ficar drogado e entorpecido a se sentir consciente e angustiado.”

“O que ficou demonstrado por essas pessoas é algo bastante familiar para muita gente:

1. não sabiam o que realmente queriam da vida, e por isso se distraíram com uma variedade de ânimos artificiais alternasse;
2. desenvolveram não apenas trilhas neurológicas, mas vias expressas para a dor. E seus hábitos as levava, a percorrer esses caminhos numa base regular.
3. Não sabiam como fazer para se sentirem bem. Tinham de recorrer a alguma força exterior para ajuda-las a lidar com o presente.
4. Nunca aprenderam as engrenagens de como orientar conscientemente o foco de suas mentes. Permitiram que a dor e o prazer do ambiente as controlasse, em vez de assumirem o controle.

O que você quer?

“Por que eu quero isso?” Qual a razão?

“...não é verdade que no fundo você quer apenas mudar a maneira como se sente? Tudo se resume ao fato de que você quer essas coisas ou resultados porque as encara como um meio de alcançar determinados sentimentos, emoções ou estados que deseja.”

Que tipo de melhoria/ prazer você terá se tiver o que deseja? Como esta seu controle e equilíbrio emocional?

“A diferença entre uma atuação medíocre ou brilhante não se baseia na sua capacidade, mas sim no estado de sua mente e/ou corpo em qualquer momento determinado.”

Quando você está deitado e ouve uma música, você percebe diferenças de quando a escuta de pé? “...seu comportamento não é resultado de sua capacidade, mas do estado em que se encontra no momento.”

Autocontrole é uma das competências mais importantes.

“Há dois meios primeiros, portanto, de mudar seu estado emocional: pela mudança da maneira como usa seu *corpo físico*, ou pela mudança do *foco*.”

Daniel Goleman, Phd, escritor de Inteligência Emocional, escreveu um livro inteiro sobre atenção.

“Cada emoção tem uma fisiologia específica vinculada: postura, respiração, padrões de movimento, expressões faciais.

Rei desse estudo: Paul Ekman

“Emoções que uma pessoa pode sentir numa semana: Estresse, frustração, fúria, insegurança, solidão, tédio, angústia, felicidade, alívio, amor, animação, alegria.”

Na verdade há uma falta de autopercepção e autoconhecimento que comprometem este desenvolvimento e entendimento de si.

“Desperte seu corpo; aprenda a pô-lo em estados agradáveis, não importa o que possa ter acontecido. Como? Crie energia pela maneira como pensa em alguma coisa de modo reiterado e mudará as sensações que vinculará a essa situação no futuro.”

Temos uma mania de achar que não temos controle.

“O estado emocional começa a afetar o corpo e se torna uma espécie de círculo vicioso.”

“Se você quer realmente melhorar sua vida, *aprenda a rir*.”

“A chave para o sucesso, portanto, é criar padrões de movimento que criem confiança, um senso de força, flexibilidade, um senso de poder pessoal e diversão.

Você já reparou o que faz quando é criativo?

Tudo que focalizamos se torna nossa idéia da realidade

Vamos aprofundar mais no capítulo 11, mas preciso alertar: tenho dito isso há muitos anos.

Crie sua própria planta

Esse exercício não posso fazer por aqui, pois é delicado e preciso cuidar de vocês. Mas ele será utilizado no Coaching Express Procrastinação.

“Comece a focalizar melhor.”

“Em determinada ocasião, eu me pus num estado de ser *pressionado* a escrever meu livro; não é de admirar que eu sentisse que era impossível! Tive de encontrar um meio de mudar meu estado; caso

contrário, você não estaria lendo isso hoje. Tive de entrar num estado de criatividade, de excitação. Se você quer fazer uma dieta, não vai dar certo se estiver num estado de apreensão, preocupação, ou frustração. *Você precisa assumir um estado de determinação para alcançar o êxito.*”

No psicodrama entendemos isso como campo relaxado e campo tenso.

“Se você muda seu estado, muda no mesmo instante o desempenho.”

“1) Partir a madeira...algo que antes aceitaria como uma limitação;

2) mudei a convicção limitadora sobre minha capacidade de fazer isso, ao mudar o estado emocional para o de certeza;

3) projetei uma estratégia eficaz para obter o resultado.”

“Experiência não é o que acontece com um homem; é o que um homem faz com o que lhe acontece. Aldous Huxley”

De que adiantaria uma vida repetida por 365 dias do ano?

“1) A primeira habilidade que deve dominar é a capacidade de mudar seu estado *instantaneamente*.

2) A segunda habilidade é a capacidade de mudar de estado de forma sistemática *em qualquer ambiente*...se sentir *bem*, independente do lugar em que se encontre.

3) A terceira habilidade ‘estabelecer um conjunto de padrões habituais para usar sua fisiologia e foco, a fim de se sentir *sistematicamente* bem, sem qualquer esforço consciente.

4) O quarto objetivo é possibilitar que *outros* mudem seu estado de um momento para outro, mudem seu estado em qualquer ambiente, e mudem seu estado pelo resto da vida.”

“*Tudo o que você realmente quer na vida é mudar como se sente. Mais uma vez, todas as suas emoções não passam de tempestades bioquímicas em seu cérebro, e você pode controlá-las a qualquer momento que quiser.*”

É curioso que para atingir metas profissionais, nos organizamos muito e, no fim, esquecemos de usar os mesmos recursos para a vida pessoal.

Resumo Desperte seu gigante interior

Capítulo 8 - "As perguntas são a resposta"

“Perguntou com persistência, perguntou com a expectativa de receber um resposta, e seu cérebro ofereceu uma resposta que lhe salvou a vida.”

Muitas vezes usamos recursos incríveis da nossa mente e nem ao menos percebemos a complexidade.

“Não são os acontecimentos que moldam minha vida e determinam como me sinto e ajo, mas sim a maneira como interpreto e avalio minhas experiências na vida. O significado que atribuo a um evento vai determinar as decisões que tomo, as ações que realizo e , portanto , meu destino final.

E foi então que percebi que acabara de me fazer uma série de perguntas, que eram as seguintes:

Como faço essa avaliação? (**Curiosidade**)

O que é exatamente uma avaliação? (**Informação**)

Não estou avaliando neste momento? (**Dúvida**)

O que estou fazendo agora? (**Informação**)"

“Se queremos mudar a qualidade de nossas vidas temos que mudar nossas perguntas habituais. Essas perguntas dirigem nosso foco, e assim como pensamos e sentimos.”

“Estão começando a criar as neuroassociações que guiarão seu futuro. São máquinas de aprender, e o caminho para aprender, pensar e efetuar novas correlações é iniciado por perguntas sejam as que fazemos a nós mesmos, sejam as que fazemos aos outros.”

Se queremos fazer mudanças em nossas vidas precisamos começar pela pergunta.

“Constato que a principal diferença entre as pessoas que precisam ser bem-sucedidas, em qualquer área! E as que não alcançam o sucesso era o fato de que as pessoas bem-sucedidas faziam melhores perguntas, e assim obtinham melhores respostas.

Obtinham respostas que lhes proporcionavam o poder de saber exatamente o que fazer em qualquer situação, a fim de alcançar os resultados desejados.”

“Questionar nossas limitações é o que derruba as muralhas na vida, nos negócios, nos relacionamentos, entre países: Creio que todo o progresso humano é precedido por novas perguntas.”

Perguntas enfraquecedoras reforçam crenças limitantes.

“Por que logo eu?” raramente produz um resultado positivo, enquanto “Como posso aproveitar isso?” em geral nos leva na direção de converter as dificuldades numa força propulsora, que melhora o mundo e a nós mesmos. Mitchell compreendeu que se sentiu ressentido, furioso e frustrado não mudaria sua vida: por isso, em vez de procurar o que não tinha, disse a si mesmo:” O que ainda tenho? Quem sou

realmente? Sou apenas o meu corpo, ou sou algo mais? De que sou capaz agora, ainda mais do que antes?”

“Muitas pessoas não conseguem manter um relacionamento porque insistem em fazer perguntas que criam dúvidas: ”E se houver alguém melhor do que eu? E se eu assumir um compromisso agora e depois sofrer?”(capacidade de ser espontâneo)

“Como pude ser tão afortunado por ter você em minha vida? O que eu mais amo em minha esposa/marido? O quanto nossas vidas serão mais ricas em decorrência deste “As perguntas que você faz determinarão onde focaliza, como pensa, como sente e o que faz.”

“Se queremos mudar nossas finanças, temos que nos projetar para padrões superiores.”

“Como posso enriquecer enquanto todos os outros estão com medo? Essa pergunta ajudou a moldar muitas de suas decisões de investimentos, e levou-o com certeza à sua posição de predominância econômica.”(Como posso usar a crise a meu favor?)

Quando imaginamos o pior ficamos muito mais preparados para o que pode acontecer.

“Lembre-se: Não são apenas as perguntas que você faz, mas as que deixa de fazer, que moldam seu destino.”

Por vezes, deixamos de fazer perguntas por medo de não dar conta das respostas.

“O que é realmente nutritivo pra mim?

“Se eu comer isso, a que terei de renunciar para ainda assim alcançar meus objetivos? Qual o preço final que terei que pagar se me permitir essa indulgência agora?”

“Os padrões de perguntas que você formula sistematicamente criarão irritação ou contentamento, indignação ou inspiração, angústia ou magia.”

“As perguntas mudam imediatamente o que focalizamos e, em consequência, como sentimos.”

“Como posso mudar meu estado, a fim de me sentir feliz e ser mais amado? Vai focalizar soluções.”

“Encontrará razões genuínas para se sentir melhor e, ao focalizá-las, será logo acompanhado por seu estado emocional.”

“A maioria das pessoas não compreende o poder da administração da memória.”

“ O problema, como talvez você já tenha adivinhado, é que a maioria das pessoas vive no piloto automático. Ao deixar de formular conscientemente as perguntas habituais que formulamos, limitamos de forma considerável nosso âmbito emocional, e por conseguinte a capacidade de utilizar os recursos disponíveis.”

(Ex: seguidora perguntou que se lembrava, se isso era bom ou ruim.)

“Crie uma alternativa nova e fortalecedora, com um conjunto de perguntas melhores, condicione pelo ensaio, ate que se torne uma parte sistemática de sua vida.”

“Aprender a fazer perguntas fortalecedoras em momentos de crise é uma habilidade fundamental, que me sustentou em alguns dos momentos mais difíceis de minha vida.”

“Um dos meios que descobri para aumentar minha qualidade de vida é copiar as perguntas habituais de pessoas que realmente respeito.”

“Disney tinha um meio singular de solicitar dados adicionais. Descrevia o projeto num quadro numa parede, e todos na companhia deviam responder a uma pergunta: “Como podemos melhorar isso?” As pessoas escreviam soluções, cobrindo o quadro de sugestões. Depois, Disney analisava as respostas de todos à pergunta que formulara.”

“Pelo que se sente sinceramente agradecido?”

“As perguntas mudam o que suprimimos.”

“O cérebro passa uma boa parte do tempo tentando definir prioridades sobre o que prestar atenção; e ainda mais importante, o que não prestar atenção, ou o que “suprimir”

Se você se sente triste, só há um motivo: é porque está suprimindo todas as razões que pode ter para se sentir bem. E se você se sente bem é porque está suprimindo todas as coisas ruins que poderia estar focalizando. Assim quando faz uma pergunta a alguém, você muda o que a pessoa focaliza, e o que está suprimindo. Se alguém lhe pergunta “ Sente-se tão frustrado quanto eu com esse projeto?”, mesmo que você não estivesse frustrado antes, pode começa a focalizar o que até então suprimia, e passar a se sentir mal também.”

“Perguntas a si mesmo: Como aprender com esse problema, a fim de que isso nunca mais torne a acontecer?”

“Por que eu sempre me saboto?”

“Seu cérebro obediente, encontrará uma resposta para qualquer coisa que lhe perguntar. Assumirá como certo que que você tem sabotado as coisas, por estar focalizando no por que faz isso, e não no se faz mesmo.”

“Não caia na armadilha de aceitar as pressuposições enfraquecedoras de outra pessoa, ou mesmo as suas. Encontre referências para apoiar novas convicções que o fortaleçam.”

“As perguntas mudam os recursos à nossa disposição.”

“Como posso inverter a situação?”

“No reino dos negócios, em particular, as perguntas abrem novos mundos, e nos dão acesso a recursos que de outra forma poderíamos não saber que se achavam disponíveis.”

“Tome cuidado para não ter perguntas limitadas, ou só achará respostas limitadas.”

“Problemas: os bloqueios ao sucesso pessoal e profissional.”

"PERGUNTAS QUE RESOLVEM PROBLEMAS

1) O que há de tão grande neste problema?

2) O que ainda não está perfeito?

3) O que estou disposto a fazer para ficar do jeito que quero?

4) O que estou disposto a não mais fazer para ficar do jeito que quero?

5) Como posso desfrutar o progresso, enquanto faço o que é necessário para que fique do jeito que quero?

(Experimentar um exemplo profissional)”

“Se tiver dificuldade para descobrir uma resposta, acrescente simplesmente a palavra poderia.

Ex:”Pelo que eu poderia ser mais feliz em minha vida agora?”

“Passará a criar os caminhos para as emoções de felicidade, excitação, orgulho, gratidão, alegria, empenho e amor.”

“Lembre-se de que aquilo que focalizamos determina o significado. Em qualquer situação, você pode focalizar o que é enfraquecedor ou o que é fortalecedor, e sempre encontrará o que procura”

“Eu ajudava-o a ingressar num estado melhor, sempre se encontra meios melhores de enfrentar os desafios.”

Qual o meu maior insight? O eu vou fazer diante disso. O questionamento de si é baseado no auto conhecimento.

“Eu ainda escolho PERGUNTAR + FAZER + REAVALIAR.”

Capítulo 9 - "O Vocabulário do Supremo Sucesso"

Boa palavra

estou me sentindo	para	estou me sentindo
alerta	para	energizado
muito bem	para	magnífico
atraente	para	deslumbrante
desperto	para	ansioso por fazer
satisfeito	para	explendido
satisfeito	para	espetacular
confiante	para	absolutamente seguro
contente	para	sereno
curioso	para	fascinado
determinado	para	absolutamente seguro
ativo	para	energizado
animado	para	entusiasmado
excitado	para	extasiado
excitado	para	apaixonado
fantástico	para	fabuloso

rápido	para	vertiginoso
sentindo bem	para	com uma energia cósmica
sentindo bem	para	maravilhoso
ótimo	para	espetacular
focalizado	para	energizado
afortunado	para	abençoado
divertido	para	na maior animação
contente	para	nas nuves
satisfeito	para	melhor do excelente
satisfeito	para	não podia ser melhor
satisfeito	para	vibrante
satisfeito	para	exuberante
satisfeito	para	exultante
satisfeito	para	fenomenal
feliz	para	extasiado
feliz	para	explodindo de felicidade
interessado	para	fascinado
interessante	para	cativante
amado	para	adorado
amando	para	irradiando amor

amando	para	apaixonado
motivado	para	compelido
avançando	para	avançando a toda
sem problemas	para	feliz
nada mal	para	não podia ser melhor
prestando atenção	para	focalizado
tranquilo	para	sereno
perfeito	para	extraordinário
agradável	para	monumental
vigoroso	para	invencível
ágil	para	explosivo
engenhoso	para	brilhante
seguro	para	centrado
seguro	para	confiante
seguro	para	ousado
seguro	para	fortalecido
esperto	para	talentoso
estimulado	para	elétrico
forte	para	invencível

"Muitas pessoas conhecem o papel poderoso que as palavras desempenharam na história, do poder dos grandes oradores para nos emocionar, mas poucos conhecem o seu próprio poder para usar as mesmas

palavras a fim de desafiar, ousar e fortalecer seu espírito, levar à ação, e procurar as riquezas maiores dessa dádiva a que chamamos vida.”

O poder de uma palavra é mensurado quando o outro escuta. Então, o que podemos fazer para calcular de forma mais adequada as palavras que devemos usar?

"As palavras que você habitualmente escolhe também afetam como se comunica consigo mesmo, e assim o que experimenta."

"Se você desenvolveu um hábito de dizer que "odeia" as coisas — "odeia" seus cabelos, "odeia" seu trabalho, "odeia" ter de fazer alguma coisa — não acha que isso aumenta a intensidade de estados emocionais negativos mais do que se usasse uma frase como "Eu prefiro alguma coisa"?"

Por isso, nada do que dizemos é em vão. Vamos perceber como anda a nossa forma de se comunicar, principalmente com a gente mesmo. Qual é a palavra que você mais usa em seu vocabulário mental?

"Apenas pela mudança de seu vocabulário habitual — as palavras que você usa sistematicamente para descrever as emoções de sua vida — você pode no mesmo instante mudar como pensa, como sente, e como vive."

Diante de uma situação fora de controle, uma pessoa pode sentir raiva por achar que isso o deixa mais forte. Outra pode ficar indiferente por achar que não vale a pena sentir tudo isso e que ficar com raiva o deixará descontrolado. Isso nos mostra a capacidade que nós temos de enxergar as situações e reforça-las com nossas palavras. A questão é como você usa suas palavras?

"Senti "um pouco de raiva" aflorando dentro de mim, por isso disse ao recepcionista:

— Sei que a culpa não é sua, mas neste momento estou exausto, e preciso chegar ao meu quarto depressa, pois se ficar mais tempo esperando aqui, receio que me tornarei um pouco DESGOSTOSO.

O recepcionista fitou-me com uma expressão um tanto perplexa, e depois se desmanchou num sorriso. Retribuí ao sorriso; meu padrão fora rompido. O vulcão emocional que vinha aumentando dentro de mim esfriou no mesmo instante, e duas coisas ocorreram em seguida, passei a gostar de ficar ali com o recepcionista por alguns momentos... e ele acelerou seu trabalho."

Muitas vezes deixamos de notar que mudanças simples podem fazer muita diferença em nossas vidas. Quando nos permitimos não explodir ou implodir, aumentamos nossa inteligência emocional e a capacidade de usar nossos sentimentos a nosso favor, ao invés de contra.

"Aqui está o desafio: todas as sensações chegam através desse funil, como sensação líquida despejada por um esguicho fino em vários moldes, chamados palavras. No desejo de tomar decisões depressa, em

vez de usar todas as palavras disponíveis e encontrar a descrição mais acurada e apropriada, muitas vezes forçamos a experiência para um molde enfraquecedor."

E vamos adiando a nossa capacidade de interpretar de forma mais positiva e produtiva o que escutamos e, principalmente, o que falamos.

"(...) Vocabulário Transformacional: as palavras que atribuímos à experiência torna-se nossa experiência. (...) é evidente que as sensações estão sendo mudadas pela tradução de cada pessoa."

E é exatamente essa tradução que precisamos cuidar para que seja produtiva.

"(...) O que mais me impressionou foi a proporção de palavras que descrevem emoções negativas, em comparação com as positivas. Pela minha contagem, 1.051 palavras descrevem emoções positivas, enquanto 2.086 (quase o dobro!) descrevem emoções negativas."

Incrível como valorizamos mais o negativo que o positivo, não é? E na sua vida, quanto você dedica para o que é bom e para o que é ruim?

"Se queremos mudar nossa vida e moldar nosso destino, precisamos conscientemente selecionar as palavras que vamos usar, e precisamos nos empenhar sempre para expandir nosso nível de opções."

Quais palavras e sentimentos você mais gostaria de usar em seu dia a dia? O que pode fazer para evitar chegar em seu limiar emocional?

"Será possível que ao adotar o vocabulário habitual de outra pessoa, você passe a adotar também seus padrões emocionais?" E isso não é ainda mais verdade se você adotou não apenas as palavras, mas também o volume, intensidade e tonalidade?"

O poder da influência nas relações não pode ser menosprezado jamais. Quando somos adolescentes e ouvimos dos nossos pais, não acreditamos. Achamos injustos e dizemos que sabemos o que pensamos e fazemos. Mas a grande verdade é que o convívio nos proporciona aprendizado e, principalmente, sintonia entre sentimentos, palavras e ações.

"Será possível que não experimentamos determinadas emoções porque não temos uma palavra para representá-las?"

É muito possível, visto que quanto mais temos de informações, maiores são as chances de criarmos reações de acordo com o que estamos pensando.

"Se um conjunto de palavras que você está usando cria estados que o enfraquecem, livre-se dessas palavras, e as substitua por outras que o fortalecem!"

Pense numa palavra negativa e enfraquecedora que usa, neste momento. Por qual palavra fortalecedora você pode começar a substituir a partir de agora?

“(...) se tudo o que você fizer for mudar a palavra, então a experiência não muda. Mas se o uso da palavra o levar a romper seus padrões emocionais habituais, então tudo muda.”

Para colocarmos em prática tudo que aprendemos, propomos o desafio de todas as vezes que você for usar as palavras abaixo, você deverá substituir por:

Depois - Agora!

Odeio/não gosto - Eu prefiro....

Preguiça - Estou muito animado!

Vamos agir?

Capítulo 10 - "O poder das metáforas da vida"

“Estou no fim da linha.”

“Não consigo passar pelo muro.”

“Minha cabeça parece que vai explodir.”

“Cheguei a um beco sem saída.”

E tantas expressões parecidas são metáforas enfraquecedoras que mantemos ao longo da nossa vida e chegou o momento de mudar esse quadro.

“O que é metáfora? Sempre que explicamos ou comunicamos um conceito pela comparação com outra coisa, estamos usando uma metáfora. (...) As metáforas podem nos transformar instantaneamente.”

Quando queremos ser claros com crianças, normalmente usamos metáforas, porque sabemos que isso facilita o aprendizado.

“Sua percepção e experiência do tempo mudaria se falasse do tempo se ‘arrastando’, em vez do tempo ‘voando’? Pode apostar que sim! (...) Aprender é o processo de fazer novas associações na mente, criar novos significados, e as metáforas são idealmente apropriadas para isso. Quando não compreendemos algo, uma metáfora proporciona um meio de perceber como o que não compreendemos é parecido com algo que compreendemos.”

“As metáforas podem nos fortalecer, pela expansão e enriquecimento da experiência de vida. (...) Tudo o que fazemos baseia-se no estado em que nos encontramos, e nosso estado é determinado pela fisiologia e a maneira como representamos as coisas na mente.”

O controle sobre o que acontece conosco está na nossa mente. Como você avalia seu controle emocional?

“Praticamente qualquer pergunta que formulamos com insistência, a pessoa acabará definindo uma resposta, mudando seu foco ao apresentá-la.”

A questão é o que temos o costume de perguntar e até, se perguntamos com a frequência que precisamos?

“Se você se sente realmente mal com alguma coisa, verifique as metáforas que está usando para descrever seu sentimento, ou por que não progride, ou o que o atrapalha. (...) Se alguém me diz que sente como se estivesse com o peso do mundo em suas costas, eu direi no mesmo instante: Pois largue o mundo e siga em frente.”

Lembre-se que é sempre mais cômodo permanecer com as mesmas metáforas ao longo da vida, mas se você está lendo, é porque deseja fazer alguma mudança. Qual é?

“Se você se sente no escuro, basta acender as luzes. Se você está se afogando num mar de confusão, vá até a praia e relaxe na ilha da compreensão.”

“Devemos assumir o comando de nossas metáforas, não apenas para evitar as metáforas problemáticas, mas também para podermos adotar as metáforas fortalecedoras.”

Embora Robbins não tenha colocado em forma de etapas, acredito que existe uma dica especial para você observar e cuidar de suas metáforas:

1. Pergunte-se: É isso mesmo que estou querendo dizer?
2. É assim mesmo ou estou usando uma metáfora imprecisa e que não me ajuda?
3. Qual seria uma metáfora melhor? Mais positiva?
4. Experimente começar suas metáforas com: “Eu me sinto como...”

“Todo um conjunto de regras, ideias e noções preconcebidas acompanham qualquer metáfora que você adora. (...) Essa metáfora afetará suas decisões sobre como pensar, como sentir e o que fazer. Moldará suas ações e, com isso, seu destino.”

Qual a metáfora da sua vida?

Capítulo 11 - "As dez emoções de poder"

“Já ouvi dizer que a única diferença entre a rotina e a sepultura é se manter de pé ou deitado. (...) todos parecemos compreender instintivamente o risco da ‘linha reta’ emocional e procuramos desesperados por meios de estimular de novo nossos corações.”

Parece forte na leitura e é pra ser mesmo. Se queremos uma vida pacata, que emoção pode ter? Isso só demonstra uma sociedade que foge de sentir, e ao mesmo tempo está louca querendo paixão e propósito na vida. Vamos mudar?

“Pela necessidade de evitar certas emoções, as pessoas se empenham em esforços enormes, até mesmo ridículos. Recorrem às drogas, álcool, comer demais, o jogo; caem em depressões debilitantes. A fim de evitar ‘magoar’ uma pessoa amada (ou serem magoadas), suprimem todas as emoções, acabam como androides emocionais, e ao final destroem todos os sentimentos de conexão que os uniu em primeiro lugar, assim (entristecendo) aquele que mais amam.”

Como você usa suas emoções com as pessoas que você ama?

“4 meios básicos pelos quais as pessoas lidam com as emoções:

1. **Abstenção:** tenta evitar qualquer situação que possa levar às emoções que temem - ou pior, algumas pessoas tentam não sentir absolutamente nenhuma emoção!
2. **Negação:** tenta com frequência dissociar seus sentimentos dizendo “não é tão ruim assim”. Nunca mudam seu foco ou sua fisiologia, e continuam a formular as mesmas questões enfraquecedoras.
3. **Competição:** em vez de aprenderem a mensagem positiva que a emoção tenta lhes transmitir, intensificam-na, fazem com que se torne ainda pior do que é. Começam a se orgulhar de se encontrarem em pior situação do que qualquer outra pessoa. A pessoa acaba fazendo um investimento em se sentir mal, numa base regular... e assim se torna mesmo acuada.

4. Aprendizado e Uso: fazer com que as emoções trabalhem por você. Não se pode escapar delas, não pode desligá-las, não pode banalizá-las, ou se iludir sobre o seu significado."

Qual das formas acima você lida com suas emoções?

"O único meio eficaz de usar suas emoções é compreender que todas lhe servem. Você deve aprender com suas emoções e usá-las para criar os resultados que deseja, a fim de ter uma qualidade de vida melhor. As emoções que você outrora considerava negativas são apenas um chamado à ação."

Nossas emoções não podem ser negligenciadas ou ignoradas, elas são um convite para que possamos aprender a lidar com elas. Sempre falo nos processos de coaching que conduzo, a inteligência emocional é a base de todo equilíbrio que podemos desejar na vida.

"Compreenda que as emoções que você está sentindo neste exato momento constituem uma dádiva, uma orientação, um sistema de apoio, um chamado à ação. Se você suprime suas emoções e tenta bani-las de sua vida, ou se as amplia e permite que assumam o controle de tudo, então está esbanjando um dos recursos mais preciosos da vida."

As emoções negativas (Sinais da Ação, como Tony cita no livro) são como a febre no nosso corpo. Quando sentimos febre algo diferente está acontecendo no nosso organismo, e tomamos providência, certo? O que nos impede de tomar uma providência semelhante para cuidar da nossa inteligência emocional?

"Estamos sempre esperando que apareça a pessoa certa, ou a situação certa, antes de nos sentirmos bem. Mas quem determina se é a pessoa ou situação certa?"

Somos nós. É você!

"Você não precisa esperar por qualquer coisa ou alguém! Não precisa de nenhuma razão especial para se sentir bem - pode decidir se sentir bem agora, simplesmente porque está vivo, simplesmente porque quer."

Pra que esperar uma data especial para fazer algo diferente?

Capítulo 12 - "A magnífica obsessão - criar um futuro irresistível"

“Somos o que somos e estamos onde estamos porque primeiro o imaginamos.” Donald Curtis

Você percebe a importância da imaginação em sua vida?

“Alguém teve de criá-los, e para que isso acontecesse, alguém teve de imaginá-los com precisão.”

Que tal reparar o quanto você é (ou não) específico em suas comunicações?

“Toda fixação de um objetivo deve ser imediatamente acompanhar pelo desenvolvimento de um plano, e também por uma ação maciça e sistemática para sua realização.”

De que adianta ter metas claras e não fazer um plano de ação para alcançá-las? É o que sempre digo para meus clientes em Coaching, não adianta sonhar, sem trabalhar, não adianta fazer sem desejar.

“O que tem te detido (de realizar seus objetivos)? (...) Algumas pessoas fixaram objetivos no passado e não conseguiram alcançá-los; pararam de fixar objetivos, em decorrência do desapontamento e do medo do futuro. Não querem ter expectativas que possam ser frustradas. Outras pessoas fixam objetivos, mas abusam de si mesmas ao vincularem todo o seu nível de felicidade pessoal à capacidade de alcançar objetivos que podem estar além do seu controle.”

Várias reflexões aqui:

1. O que te impede de atingir objetivos é que muitas vezes nem sabemos se atingimos ou não.
2. Ao invés de abrir mão de sonhar para não se frustrar, não seria melhor treinar a competência da resiliência e aprender a lidar com frustrações? Algo muito praticado e desenvolvido nos processos de coaching aqui na AE.
3. Destinar toda sua felicidade à linha de chegada, te atrapalha a enxergar as belezas e oportunidades no agora.

“O estresse pode ser uma força impulsionadora positiva, que o leva para a frente, em busca de uma constante melhoria de vida, para si mesmo e para as pessoas que tem o privilégio de manter contato com você. (...) quando nos sentimos excitados, experimentamos um senso de pressão ou tensão interior. Só que o nível dessa pressão não é sufocante, mas sim estimulante.”

Nosso desafio está na descoberta dessa pressão de dentro pra fora, dessa motivação que precisamos para fazer mudanças em nossas vidas. Se você não estiver vinculado com essas mudanças, disposto realmente e, principalmente que tenha sentido para você, de nada vai adiantar tentar usar o eutresse.

“Um dos meios mais simples de usar a pressão como aliada é recrutar a ajuda das pessoas que você respeita. (...) Ao declarar publicamente que fará tudo o que for necessário para realizar seus desejos mais profundos e sinceros, você descobrirá ser mais difícil se desviar do caminho quando sugerem a frustração ou o desafio.”

Nós somos seres sociais e com necessidade de interrelação, o desafio é usar essa característica de forma positiva para nos desenvolver e alcançar os objetivos.

“Não é apenas alcançar um objetivo que importa, mas também a qualidade ed vida que você experimenta ao longo do caminho.”

O quanto você é feliz durante e após alcançar suas metas?

“Muitas pessoas passam pela vida adiando toda a sua alegria e felicidade. (...) Em vez de medir seu sucesso ou fracasso na vida pela capacidade de realizar um objetivo individualizado e específico, lembre-se que a direção que seguimos é mais impotente do que resultados individuais.”

Muitas vezes o que nos propomos não dá certo, mas o desafio é que mudamos a estratégia e, até mesmo, a estrada, mas estamos caminhando em direção à um futuro claro: de melhoria e crescimento. E isso é mais importante que simplesmente atingir metas propostas. Nós mudamos durante a caminhada, então é natural que as metas também passem por transformações.

“Às vezes precisamos confiar que nossos desapontamentos podem ser na verdade oportunidades disfarçadas. (...) Ao estudar a fonte do sucesso das pessoas, descobri que a persistência prevalece até sobre o talento como o recurso mais valioso e eficaz para criar e moldar a qualidade de vida.”

Sem persistência, não há uso constante da inteligência. Então o seu grande desafio, a partir de agora, é treinar sua capacidade de persistir, e não só insistir. Quando insistimos, repetimos incansavelmente comportamentos que dão os mesmos resultados. Quando persistimos, usamos a inteligência e criamos alternativas diferentes de alcançar nossas metas.

Vamos agir?

Capítulo 13 - "O desafio mental de dez dias"

"Consistência... não é isso o que todos procuramos? Não queremos criar resultados apenas de vez em quando."

Estamos sempre à procura de algo que nos complete e nos transforme em pessoas mais completas e preparadas. A questão é: o que nós fazemos para que isso realmente aconteça?

"(...) saber o que fazer não é suficiente: você deve fazer o que sabe."

Colocar em prática tudo que você aprende, lê, escuta e observa é fundamental para mensurar o que vale realmente a pena pra você.

"(...) o mesmo padrão de pensamento que nos levou ao ponto em que estamos não nos levará ao ponto para onde queremos ir."

Como dizemos na neuropsicologia, é preciso criar novas conexões neurais que nos amplie a capacidade de ir e enxergar além, e mudar nossos cenários da vida.

"Na verdade, a vida é uma balança. Se nos permitimos virar o tipo de pessoas que se recusam a ver as ervas daninhas que se enraízam em nosso jardim, as ilusões vão nos destruir. Também destrutivas, porém, são as pessoas que, por medo, constantemente imaginam o jardim invadido pelo mato, sufocado por ervas daninhas irremediáveis. O caminho do líder é de equilíbrio. Ele nota as ervas daninhas com um sorriso, sabendo que a visita delas ao jardim está praticamente encerrada - porque as avistou, ele pode e vai agir imediatamente para remove-las. (...) Precisamos vê-las, reconhecê-las, focalizar a solução e, prontamente, fazer o que for necessário para eliminar sua influência de nossas vidas."

Tudo está estritamente relacionado ao que decidimos enxergar em nossa vida. E lembre-se que somos nós que permitimos que as pessoas nos influenciem positiva ou negativamente. Por isso, quando meus clientes dos processos de Coaching de Atitude me perguntam: o que faço com as pessoas negativas? Eu costumo responder: nada, apenas filtre o que de útil elas podem falar para contribuir para seu desenvolvimento. Não há o que fazer sobre o que você não controla, não temos poder sobre as pessoas, apenas sobre nós mesmos e a chance que possuímos de não permitir que eles comprometam o nosso desenvolvimento pessoal e profissional.

“Devemos ter a capacidade de notar quando começamos a ter um padrão negativo e tratar de romper os padrões assim que os descobrimos, substituindo-os pelas novas sementes do sucesso mental, emocional, físico, financeiro, espiritual e profissional.”

E ao perceber, tomar uma atitude em relação a isso, ok?

“Muitas pessoas vivem num estado de preocupação. A fim de consumir esse estado, costumam focalizar e se fixar no pior roteiro possível. (...) A preocupação geralmente deixa a pessoa num estado emocional de extrema aridez. Não nos fortalece para entrar em ação, e tende a nos deixar sufocado pela frustrado ou pelo medo.”

PREocupar nada resolve e ainda aumenta o seu nível de ansiedade, porque você provoca sentimentos de ansiedade e estresse sobre seu corpo e sua mente. É por isso que criamos o Coaching Express - Ansiedade e Estress, para auxiliar no desenvolvimento do autocontrole em busca de maior equilíbrio em todas as áreas da vida.

Dicas rápidas para focar na solução que Anthony Robbins cita neste capítulo:

- O que preciso fazer neste momento para melhorar a situação?
- O que eu poderia aprender com isso?
- O que é ótimo nessa situar e o que ainda não é perfeito?

“Lembre-se de que nosso objetivo não é ignorar os problemas da vida, mas sim o de nos colocarmos em melhores estados mentais e emocionais, nos quais poderemos não apenas encontrar soluções, mas também agir com base nelas. Essas pessoas que focalizam o que não podem controlar se tornam permanentemente enfraquecidas.”

Que tal cuidar da sua mente e começar a focar MAIS nas SOLUÇÕES de tudo que acontece em sua vida?

Capítulo 14: ""A suprema influência - seu sistema central""

“(...) Se tivermos a noção desses princípios organizacionais, passamos a ter condições não apenas de influenciar as pessoas para uma mudança positiva, mas também para compreender por que elas fazem o que fazem.”

Você tem ideia do impacto do seu cérebro sobre o seu comportamento?

“(…) Não seria um dos maiores dons que poderia ter, ser capaz de saber o que impulsiona as pessoas mais importantes pra você... inclusive você próprio? Não seria maravilhoso ir além dos transtornos ou desafios com alguém e compreender por que ele se comporta assim... e depois, sem julgamento, ser capaz de imediatamente se religar com quem a pessoa realmente é?”

“(…) Precisamos lembrar que coisas diferentes são importantes para pessoas diferentes, e que elas avaliarão o que está acontecendo de maneiras diferentes, baseadas em suas perspectivas e em seus condicionamentos.”

Nossos cérebros são únicos, e precisam ser tratados como tal.

“(…) Se alguém está se saindo melhor do que nós, em qualquer área da vida, é apenas porque possui um meio melhor de avaliar o que as coisas significam, e o que ele deve fazer a respeito. (...) O objetivo, portanto, é ser capaz de avaliar tudo em sua vida de uma maneira que o oriente sistematicamente para fazer opções que produzam os resultados que deseja.”

O Sistema Central, segundo Anthony Robbins é composto por cinco componentes que serão discutidos abaixo:

“Você não julgaria o mercado de ações baseado apenas num dia em que o índice médio caiu vinte pontos. Da mesma forma, não se pode julgar o caráter de uma pessoa por um incidente isolado. As pessoas não são seus comportamentos.”

Mas por vezes julgamos, certo?

“Precisamos lembrar que coisas diferentes são importantes para pessoas diferentes, e que elas avaliarão o que está acontecendo de maneiras diferentes, baseadas em suas perspectivas e em seus condicionamentos.”

Cérebros são únicos!

‘Capacidade de efetuarem avaliações superiores’

“Se alguém está se saindo melhor do que nós, em qualquer área da vida, é apenas porque possui um meio melhor de avaliar o que as coisas significam, e o que se deve fazer a respeito.”

“O objetivo, portanto é ser capaz de avaliar tudo em sua vida de uma maneira que o oriente sistematicamente para fazer opções que produzam os resultados que deseja.”

Foco na solução + alinhar objetivos com comportamentos.

Diante de uma toda de decisão:

1 Estado mental e emocional

"Ter certeza de que, ao tomar decisões sobre o que as coisas significam e o que fazer a respeito, estejamos num estado mental e emocional extremamente fértil, em vez de um ânimo de sobrevivência,"
Quer dizer equilibrado e com capacidades para inteligência emocional.

2 Perguntas que realizamos

"Ó que está acontecendo? O que esta situação significa? Significa dor ou prazer? O que posso fazer agora para evitar, reduzir ou eliminar a dor, ou obter algum prazer?"

"Suas perguntas habituais desempenham um papel da maior importância nesse processo"
A capacidade de se perguntar e usar expressões que te levem para cima e não para baixo.

3 Hierarquia de valores

"A experiência de vida ensinou a cada um de nós um sistema de codificação singular para o que representa dor e o que representa prazer."

"Os valores escolhidos por você vão moldar cada decisão que tomar na vida."

"Os estados emocionais de prazer em cuja direção estamos sempre tentando avançar, e os estados emocionais de dor, que sempre tentamos evitar ou nos afastar."

Quando não conseguimos alcançar nossos objetivos, significa que estamos vinculando prazer ao que deveria ser dor.

4 Convicções Globais

"Senso de certeza sobre como sentir e o que esperar de nós mesmos, da vida e das pessoas; nossas regras são as convicções que assumimos sobre o que tem de acontecer para sentirmos que nossos valores foram satisfeitos."

"As convicções globais determinam nossas expectativas, e muitas vezes controla até o que nos dispomos a avaliar em primeiro lugar."

Controlar expectativas e frustrações, significa entender o limite de suas convicções e as dos outros.

5 Experiências de Referência (Conserva)

"Referencias constituem a matéria-prima que usamos para produzir nossas convicções e guiar nossas decisões. A fim de decidir o que alguma coisa significa para nós, temos de compará-la com outra."

"As referencias que escolher determinarão o significado que você extrai"

Se você não toma decisões de acordo com sua meta, pode ser que não há referência suficiente em seu cérebro.

“De qualquer experiência, como se sente a respeito, e também, até certo ponto, o que fará.”

“Independente da experiência ou sua falta, temos meios ilimitados de organizar nossas referências em convicções e regras que nos fortalecem ou enfraquecem.”

Primeiro passo é o autoconhecimento, aprofundar em si mesmo.

O que mais desequilibra o ser humano.

“Como estamos sentindo ou nosso comportamento.”

“Sou a fonte de todas as minhas emoções. Nada e ninguém pode mudar como me sinto, a não ser eu. Se me descubro em reação a alguma coisa, posso mudar isso no mesmo instante.”

Repetir e propor o desafio de assumir responsabilidades.

“ Uma única alteração afetará profundamente a maneira como você pensa, se você muda certas perguntas que não vai mais formular (...). Esse processo de criar mudança global pode ser uma força poderosa (...).”

Desafio - exercitar por 15 dias: "Eu no comando das emoções"

Capítulo 15 - "Valores da Vida: Sua bússola pessoal"

“Os valores guiam cada decisão que tomamos e, assim, o nosso destino. Os que conhecem seus valores e vivem de acordo tornam-se os líderes de nossa sociedade.” Não são regras soltas. São regras que regem nossos comportamentos.

“Se queremos o nível mais profundo de realização na vida, só podemos alcançá-lo de um modo: decidindo o que mais prezamos na vida, quais são nossos valores superiores, e depois nos empenhando em viver por eles, todos os dias.”

“Se não somos objetivos sobre o que é mais importante em nossas vidas, então como podemos fixar as fundações para o amor-próprio, ou, ainda, adquirir a capacidade de tomar decisões eficazes?”

“Toda tomada de decisão se resume a uma definição de valores”

“Quando sabe o que é mais importante para você, a decisão é bem mais simples.”

“Quem são as pessoas mais universalmente admiradas e respeitadas em nossa cultura? Não são aqueles que possuem uma sólida noção de seus próprios valores, pessoas que não apenas professam seus padrões, mas também vivem de acordo?” Quem são as pessoas que vocês admiram?

Qual o maior valor no Brasil?

Qual o ideal para sermos um país melhor?

“Precisamos compreender que a direção de nossas vidas é controlada pela pressão magnética de nossos valores. São a força à nossa frente, sistematicamente nos levando a tomar decisões que criam o rumo e supremo destino de nossas vidas.”

“Devemos ser objetivos sobre o que é mais importante em nossa vida e decidir que viveremos por esses valores, não importa o que aconteça. Essa coerência deve ocorrer independentemente de haver ou não recompensas do ambiente por vivermos de acordo com os nossos padrões.”

O mundo não pode nos oferecer recompensa por tudo.

“O único meio de termos a felicidade a longo prazo é vivermos por nossos ideais mais altos e agirmos sistematicamente em consonância com o que acreditamos ser fundamental em nossa vida,”

Muitas pessoas sabem o que querem ter, mas não fazem ideia do que querem ser.

“Não usar a sua bússola interior de forma inteligente resulta em frustração, desapontamento, falta de realização e o sentimento incômodo de que a vida poderia ser mais, se ao menos, de algum modo, alguma coisa fosse diferente.”

Aquele sentimento de insatisfação sem explicação? Essa pode ser uma delas.

“Com uma frequência excessiva, as pessoas desenvolvem padrões de comportamento habituais que as frustram e têm o potencial de destruí-las: fumar, beber, comer demais, consumir drogas, tentar controlar ou dominar os outros, assistir à televisão por horas a fio e assim por diante.”

“Qual é o verdadeiro problema? Esses comportamentos são na verdade o resultado de frustração, raiva e o vazio que as pessoas sentem, porque não há um senso de realização em suas vidas.”

“Esse comportamento acaba se tornando um padrão, e as pessoas muitas vezes focalizam apenas a mudança do comportamento, sem cuidarem da causa.”

“Lista de seus dez valores principais, escrevendo-os na ordem exata de importância, apostar que apenas uma em cada 10 mil seria capaz.”

Você é capaz?

“É difícil atingir o alvo quando nem se sabe qual é! Conhecer seus valores é fundamental para ser capaz de viver de acordo.”

“Prezar alguma coisa significa atribuir-lhe importância, valores: os fins e os meios.” “Valor final, o estado emocional que deseja.”

“O que o dinheiro realmente significa para você? O que lhe proporciona? Você poderia responder: “Liberdade, impacto, a capacidade de contribuir, um senso de segurança.” Como pode perceber, o dinheiro é apenas um meio para alcançar um conjunto de valores muito mais profundos, um conjunto de emoções que deseja experimentar numa base sistemática a longo da sua vida.”

“As pessoas tanto se empenham na busca dos valores meios que não alcançam seu verdadeiro desejo: os valores fins. Os valores fins fazem sua vida rica e compensadora.”

“Por exemplo, digamos que os valores mais altos de uma mulher são a preocupação com os outros e a contribuição. Resolve tornar-se advogada, porque conheceu um advogado que muito a impressionou, por ser capaz de fazer diferença, ajudando as pessoas por meio de seu trabalho. O tempo passa, e ela fica absorvida no turbilhão do exercício da advocacia, querendo se tornar sócia da firma. Enquanto se empenha para conquistar essa posição, seu trabalho assume um foco inteiramente diferente. Passa a controlar e dirigir a firma, torna-se uma das mulheres mais bem-sucedidas que conhece, mas sente-se infeliz, porque não tem mais contato com os clientes. Sua posição criou um relacionamento diferente com os outros advogados, e passa a maior parte do tempo em reuniões, determinando protocolos e procedimentos. Ela alcançou seu objetivo, mas não realizou o desejo de sua vida. Alguma vez você já caiu nessa armadilha de procurar os meios como se fossem o fim que desejava? Para encontrar a felicidade, devemos conhecer a diferença e buscar sempre o fim.”

O maior motivo da infelicidade é procurar e viver em função do meio ao invés do fim.

“Valores atraentes são os estados emocionais que tentaremos alcançar com mais empenho.” “Quais são alguns dos sentimentos mais importantes para você experimentar em sua vida, numa base sistemática?”

“É evidente que há alguns estados emocionais pelos quais você se empenhará mais que por outros. Na verdade, todos nós temos uma hierarquia de valores.”

“Acha que uma pessoa cujo valor principal é aventura toma decisões da mesma forma que alguém que preza a segurança acima de tudo? Acha que essas pessoas guiariam o mesmo tipo de carro? Partiriam em férias da mesma maneira? Procurariam a mesma profissão? De jeito nenhum!”

“O conhecimento de seus valores ajuda-o a ter mais lucidez sobre os motivos por que faz o que faz, e como pode viver de um modo mais coerente, mas o conhecimento dos valores dos outros também é importante.”

Autoconhecimento!

“O que você realmente deseja, sem dúvida, é dar um jeito de satisfazer a todos os seus valores todos os dias. Se não o fizer, experimentará o que parece ser um sentimento inexplicável de vazio ou infelicidade.”

“Todos precisamos compreender que devemos primeiro satisfazer nossos valores mais altos - os que tem a mais absoluta prioridade. E devemos lembrar também que há sempre um meio de realizar todos os nossos valores simultaneamente, e que não podemos nos contentar com menos.”

“Tomar uma decisão de viver de acordo com seus valores não é uma desistência, assim como a persistência tola não é uma virtude.”

É preciso ter coerência entre nossos desejos e atitudes.

A Fonte da Autossabotagem: Conflito de Valores

“Agora, vamos examinar a dinâmica criada por sua hierarquia de valores. Se você selecionou o sucesso, por exemplo, como seu primeiro valor atraente e a rejeição como principal valor repelente, percebe alguns possíveis desafios que essa hierarquia pode criar em sua vida? Posso lhe garantir que uma pessoa que tenta alcançar o prazer do sucesso sem jamais experimentar a dor da rejeição nunca terá êxito a longo prazo. Na verdade, essa pessoa vai sabotar a si mesma, antes de ser bem-sucedida em grande escala.”

“As pessoas farão mais para evitar a dor do que para alcançar o prazer.”

“Parte do cérebro diz “Vá atrás!”, enquanto outra parte diz que “Se você fizer, vai sofrer muita dor”. Assim, tais pessoas dão dois passos para frente e um para trás.” Quero muito passar no concurso, mas troco de planejamento o tempo todo.

“Nunca fomos nós que determinamos o sistema. Permitimos que o ambiente nos moldasse, mas podemos começar a mudar isso agora.”

“Passo Um é adquirir a noção de seus valores atuais, a fim de compreender por que você faz o que faz. Quais são os estados emocionais para os quais é atraído, e quais são os estados de que se sente repellido? “

“Passo Dois: tomar decisões conscientes sobre que valores deseja viver.” #Atitudedasemana: decidir e praticar um valor todo dia.

“ O que é mais importante para mim na vida?”

“ Não somos nossos valores. Somos muito mais que nossos valores.”

“ O que meus valores precisam ser para criar meu supremo destino, a fim de ser a melhor pessoa que eu puder, a fim de causar o maior impacto durante a minha vida?”

“Que outros valores precisaria acrescentar?”

“Que valores devo eliminar de minha lista para alcançar meu destino supremo?” “Que benefício obtenho ao colocar este valor nesta posição em minha lista?”

“ O que pode ter me custado a inclusão da paixão no topo da minha lista?”

“ Em que ordem meus valores precisam estar para que eu alcance meu destino supremo?”

“ O que eles precisam ser?”

O que precisamos fazer para sermos os melhores em todos os aspectos?

“Em vez de realizar para ser feliz, comecei a ser feliz por realizar.”

“Passo 1: Descubra quais são seus valores atuais e classifique-os na ordem de importância.”

“Passo 2: Faça a si mesmo uma nova pergunta: “Quais precisam ser meus valores para alcançar o destino que desejo e mereço?”Faça uma lista. Ponha-os na ordem.

“Verifique que valores pode querer se livrar, e que valores pode acrescentar, a fim de criar a qualidade de vida que deseja.”

“ Nada na vida pode se comparar à realização de saber que você fez o que acredita ser a coisa certa.”

“ Dê a si mesmo o presente de assumir o comando dessa força que molda seu destino.”

Capítulo 16 - Regras: Se você não é Feliz, eis o motivo!

“Foi interessante registrar como as pessoas lidavam com a possibilidade de que suas expectativas não fossem atendidas.”

“É preciso muita luz para dissipar a escuridão.”
Apenas uma ideia, um começo pode mudar tudo.

“O que tem de acontecer para você se sentir bem?”

“O que realmente precisa acontecer para você se sentir bem?”

“A verdade é que nada tem de acontecer para que você se sinta bem.”

Ou não deveria ter que acontecer.
Sobrecarga de planos e equilíbrio.

“Não interprete da forma errada; não há nada de errado em se empenhar em realizar e alcançar tudo o que você puder.”

“Enquanto estruturarmos nossas vidas de uma maneira em que a felicidade seja dependente de algo que não podemos controlar, então vamos experimentar dor.”

“Decidimos que nossa regra para o dia era desfrutar o evento, não importando o que acontecesse.”
Importância de aproveitar o máximo que puder o que estiver vivendo.

“Adotar essa regra é elevar seus padrões. Significa que você manterá um padrão superior de desfrute, apesar das condições do momento.”

“Precisa compreender que sentir ou não que está realizando seus valores, depende exclusivamente de suas regras - suas convicções sobre o que tem de acontecer para que se sinta bem sucedido, feliz ou experimentando o amor.”

“A vida é um evento variável, e por isso nossas regras devem ser organizadas de maneira a permitir a adaptação, crescimento e satisfação.”

“As regras são o gatilho para qualquer dor ou prazer que você sente no sistema nervoso, em qualquer momento. É como se tivéssemos um sistema judiciário em miniatura dentro do cérebro. “Nossas regras pessoais são o supremo juiz e juri. Determinam se um certo valor é atendido ou não, se vamos nos sentir bem ou mal, se daremos a nós mesmos dor ou prazer.”

“A maioria das pessoas tem regras que são igualmente impróprias para definir o sucesso, fazer uma diferença, segurança, inteligência ou qualquer outra coisa. Tudo em nossas vidas, do trabalho a diversão, é presidido por esse sistema de juiz e juri.”

“Ao desenvolvermos novos valores, também desenvolvemos convicções sobre o que será preciso para que esses valores sejam atendidos, e assim as regras aumentam sempre.”

“As regras que guiam sua vida hoje ainda são apropriadas para quem você se tornou?”

“As regras são um atalho para o cérebro. Ajudam-nos a ter um senso de certeza para as consequências de nossas ações; assim, permitem-nos tomar decisões rápidas sobre o que as coisas significam, e o que devemos fazer.”

O desafio está na clareza e mutação dessas regras ao longo da vida.

“Por que alguém impor regulamentos tão rigorosos a si mesmo e às pessoas que ama? Em grande parte, isso se relaciona com o condicionamento cultural. Muitas pessoas receiam que, se não tiverem regras exigentes, então não serão impelidas ao sucesso, não serão motivadas a trabalhar com afinco e alcançar o êxito. A verdade é que você não precisa ter regras absurdamente difíceis para manter seu ímpeto!”

Isso nos leva a um nível de campo tenso que tira nossa capacidade de espontaneidade.

“Descobri que há uma quantidade espantosa de homens e mulheres que instituem regras para os relacionamentos que tornam absolutamente impossível o êxito nessa área de suas vidas. Por exemplo, a regra de algumas pessoas para o amor é “Se você me ama, então fará tudo o que eu quiser”. ou “Se você me ama, posso me lamentar, queixar e importunar, e você deve simplesmente aceitar”. São regras apropriadas? Claro que não! Seriam injustas com as pessoas com quem você estaria compartilhando um relacionamento.”

Qual sua regra no relacionamento? E em todas as áreas da vida?

“A competência é outra regra interessante. Algumas pessoas têm esta regra para a competência: “Se eu fizer alguma coisa com perfeição, ao longo de alguns anos, então sou competente.” A regra de outras: “Se eu fizer de forma eficaz uma vez, então sou competente.” E para outros ainda, competência é “Se eu fiz algo parecido, então sei que posso dominar isso também, e, portanto, sou competente.”

O desafio diário é perceber quais são e como essas regras impactam suas vidas.

“O que tem de acontecer para você se sentir ____?”

Se você fizer o exercício com afinco começará perceber o quanto você tem o controle para se sentir bem ou mal.

“Como sabemos se uma regra nos fortalece ou enfraquece? Há três critérios primários:”

“1 É uma regra enfraquecedora se é impossível atendê-la.”

“2 Uma regra é enfraquecedora se algo que você não pode controlar determina se a regra foi atendida ou não.”

“3 Uma regra é enfraquecedora se proporciona apenas alguns meios de se sentir bem, e numerosos meios de se sentir mal.”

"Tudo o que temos de fazer para nossas vidas funcionarem a contento é instituir um sistema de avaliação que inclua regras que sejam viáveis, que tornem fácil se sentir bem e difícil se sentir mal, que sempre nos atraiam para a direção que queremos seguir. Claro que é útil ter algumas regras que nos causem dor. Precisamos ter limites; precisamos ter alguma espécie de pressão para nos impulsionar."

"Precisamos projetar regras que nos levem na direção de nossos valores, que sejam viáveis, usando critérios que podemos controlar pessoalmente, a fim de podermos tocar a campainha, em vez de esperar que o mundo exterior o faça."

É exatamente o que realizamos em todos os processos de Coaching na Atitude Emocional e todo o grupo. Uma identificação e rearranjo de regras que nos estimule a felicidade plena. Não existe regras certas ou erradas, e sim adequadas para o futuro que você deseja.

Capítulo 17

Referências: O tecido da vida

"Que referências desempenham um papel maior nas experiências de nossa vida? Tudo depende daquilo que nos reforçam."

E na fase adulta daquilo que permitimos que reforce.

"Referências são todas as experiências de sua vida que você registrou no sistema nervoso – tudo o que já viu, ouviu, tocou, provou ou cheirou – guardadas no gigantesco arquivo que é o cérebro. Algumas referências são captadas de forma consciente, outras inconscientemente. Algumas resultam de experiências pessoais; outras consistem em informações que recebeu de terceiros."

"Todas essas experiências de referência atuam como "pernas de mesa" para apoiar a ideia, ou "tampo de mesa", de que você é inteligente"

As referências reforçam suas crenças, significa que se você quer mudar algo em você, precisa começar buscando novas referências.

"O importante é expandir as referências disponíveis em sua vida. Procure conscientemente as experiências que expandem o senso de quem você é e do que é capaz, além de organizar as referências por meios fortalecedores."

"Como você usa suas referências? Interpreta-as consciente por meios que o fortalecem, por meios que apoiam a realização de seus objetivos? Ou seu cérebro projeta automaticamente as experiências individuais em que não contou com qualquer apoio, e desenvolve convicções como "Todo mundo está contra mim", ou "Sou derrubado cada vez que tento alguma coisa", ou "Não mereço ser amado"?"

No mundo não há espaço para vitimização. Enquanto gastamos energia com vitimização, outros constroem pontes com seus sonhos.

"Às vezes perdemos a perspectiva de que bom e mau baseiam-se apenas em nossas referências."
Exemplo: Milão x Roma

"Nós nos elevamos pelo pensamento, subimos apoiados na visão de nós mesmos"
E se essa visão for negativa?

"As referências não se limitam à experiência concreta. Sua própria imaginação é uma fonte de referências."

Isso responde a pergunta: o que fazer quando minhas referências são negativas?

"A imaginação desencadeada nos proporciona um senso de certeza e uma visão que se projetam muito além das limitações do passado."

Invista seu tempo imaginando as mudanças que deseja fazer.

"Ainda jovem, optei por focalizar aqueles que conseguiam, aqueles que tiveram êxito, contribuíram e causavam um grande impacto na vida das pessoas."

Quando somos adultos, sempre podemos escolher.

"Quando se apegavam a seu senso de certeza, e contribuíam de uma forma sistemática, o sucesso acabava chegando."

"Explore a riqueza da literatura, histórias, mitos, poesia e música. Leia livros, assista a filmes, compareça a seminários, converse com pessoas e tenha ideias novas. Todas as referências têm poder, e você nunca sabe qual delas pode mudar toda a sua vida."

Permita-se!

"Não há experiências ruins, que não importa o que eu passe pela vida – quer seja uma experiência de desafio, ou uma experiência desagradável – toda e qualquer experiência me proporciona algo valioso, se eu procurar."

Se procurarmos somos capazes de encontrar tudo que quisermos.

"Usar referências de comparação é um dos meios mais poderosos, por tanto, para mudar nossas percepções e sentimentos."

"É possível que os dias que parecem piores em nossa vida podem ser os mais poderosos em termos das lições que optamos por aprender? Pense a respeito de uma das piores experiências que já lhe ocorreu. Ao recordá-la agora, pode pensar em quaisquer meios pelos quais teve alguma espécie de impacto positivo em sua vida?"

São nesses dias que ativamos toda capacidade cerebral.

"Da experiência adquiriu uma nova determinação, ou uma nova percepção, que o levou a crescer como uma pessoa, e a aumentar de forma considerável sua capacidade de contribuir."

"A perda é imaginária. Nada jamais desaparece no universo. Apenas muda de forma. Se alguma coisa ainda o magoa, é por causa do significado que vinculou. Talvez precise ter fé e dizer: "Mesmo que eu não saiba por que isso aconteceu, estou disposto a confiar. Algum dia, no momento oportuno, compreenderei."

E lembre-se de dar mais um passo. Compreender não significa simplesmente deixar a vida acontecer sem muito estímulo.

"Referências limitadas criam uma vida limitada. Se você quer expandir sua vida, deve expandir suas referências, buscando ideias e experiências que não seriam parte de sua vida se não as procurasse conscientemente. Lembre-se de que raramente uma boa ideia vai ao seu encontro; você deve procurá-la ativamente."

"Precisamos montar guarda conscientemente na porta de nossa mente, a fim de garantir que só permitiremos o ingresso de coisas que vão enriquecer nossa vida, e que as experiências procuradas aumentarão o suprimento de possibilidades."

"Temos o direito e a responsabilidade de saber o que as referências significam e o impacto que podem ter na qualidade de nossas vidas."

Analise as referências que você tem para cada área da sua vida.

"O meio mais poderoso de ter uma profunda compreensão da vida e das pessoas, de nos proporcionar o maior nível de opções, é nos expormos a tantos tipos de referência quanto for possível."
Busca constante por mais informação nos faz pessoas melhores e mais produtivas.

"Se você quer expandir sua vida, trate de sair em busca!"
Só você pode fazer isso por você mesmo.

"Lembre-se de que, se queremos compreender e apreciar as pessoas, um dos meios mais poderosos é partilhar algumas de suas referências."

Capítulo 18

Identidade: A chave para a expansão

"A convicção básica que é o supremo filtro de todas as nossas identidades. Essa convicção controla diretamente a coerência das decisões de sua vida. É formada pelas coisas em que você acredita a respeito de sua identidade."

Como foi moldada a sua?

Muitas pessoas tem clareza do que não querem. Mas se sentem confusas a respeito do que querem porque isso envolve clareza sobre si.

"O que podemos ou não podemos fazer, o que consideramos possível ou impossível, raramente é uma função de nossa verdadeira capacidade. E mais provável que seja uma função de nossas convicções a respeito de quem somos."

"É importante compreender que nos definimos não apenas por quem somos, mas também por quem não somos."

"O que é exatamente a identidade? É simplesmente as convicções que usamos para definir nossa individualidade, o que nos torna únicos - bom, mau ou indiferente - em comparação com os outros indivíduos. E nosso senso de certeza sobre quem somos cria as fronteiras e os limites dentro dos quais vivemos."

Quais são os seus limites?

"O tipo de pessoa como os outros o percebem controla a reação deles a você. Muitas vezes isso nada tem a ver com seu verdadeiro caráter. Por exemplo, se uma pessoa o vê como um patife, mesmo que você seja honesto e faça boas coisas, a outra sempre vai procurar motivos escusos por trás de seus atos. E o que é pior, nós mesmos, depois de efetuarmos uma mudança positiva, muitas vezes permitimos que os outros em nosso ambiente, que não mudaram a imagem que tinham de nós, projetem suas emoções e convicções para nos levar de volta aos antigos comportamentos e identidades. Todos

precisamos lembrar que possuímos um tremendo poder de influenciar as identidades daqueles que mais gostamos.”

Nosso desafio é ter claro quem queremos ser e transmitir essa imagem para as pessoas.

“Todos agimos em coerência com nossas opiniões de quem realmente somos, quer essa visão seja acurada ou não. O motivo é que uma das maiores forças no organismo humano é a necessidade de coerência.”

O desafio é que estamos em constante transformação e a coerência muda de acordo com nossas variações internas.”

“A reação comum “Eu sou assim” é uma frase que assassina os sonhos. Encerra a sentença de um problema inalterável e permanente.”

Síndrome de Gabriela.

“A partir do momento em que uma pessoa tem uma convicção sobre qualquer coisa, vai ignorar ou até mesmo se defender contra qualquer evidência que seja contrária a sua convicção. Inconscientemente, essa pessoa não acreditará que pode mudar a longo prazo, e isso controlará seu comportamento.”

O grande desafio é perguntar-se que convicção preciso quebrar.

“Todos temos a necessidade de um senso de certeza. A maioria das pessoas possui um tremendo medo do desconhecido. A incerteza contém o potencial de que a dor se abata sobre nós, e preferimos lidar com a dor que já conhecemos do que lidar com a dor do desconhecido.”

A ignorância muitas vezes é vista como ddiva no autoconhecimento.

“Se você não sabe quem é, então como pode decidir o que fazer? Como pode formular valores, adotar convicções ou definir regras? Como pode julgar se alguma coisa é boa, má ou indiferente?”

“À medida que desenvolvemos novas convicções sobre quem somos, nosso comportamento mudará para apoiar a nova identidade.”

Por isso não adianta querer mudar o comportamento, sem mudar o pensamento e sentimento que origina o mesmo.

Exemplo:

“A única maneira de criar uma mudança duradoura para uma pessoa que consome drogas é mudar sua convicção de “Eu sou uma viciada em drogas” para “Eu sou uma fanática por saúde”, ou “Eu sou um exemplo vivo de que nenhum problema é permanente”, ou “Agora eu sou _____”. Qualquer que seja a nova identidade, deve ser de tal tipo que jamais sequer consideraria o consumo de drogas. Se as

drogas lhe forem oferecidas de novo, sua reação imediata é não avaliar se deve ou não usá-las, mas apenas declarar, com absoluta certeza, "Não sou esse tipo de pessoa. Isso é o que eu fui no passado".

"Você escolheu conscientemente sua identidade, ou é o resultado do que outras pessoas lhe disseram, de eventos significativos em sua vida, e de outros fatores que ocorreram em sua percepção e aprovação? Que comportamentos coerentes você teve de adotar para ajudar a formar a base de sua identidade?"

Normalmente somos resultado da nossa criação.

"Não há alavanca mais potente do que a identidade para moldar o comportamento humano." Quando acreditamos em algo de verdade, conseguimos mudar o que quisermos para ser coerente com isso.

"Você pode perguntar "Minha identidade não é limitada por minha experiência?" Não, é limitada por sua interpretação da experiência. Sua identidade é constituída pelas decisões que tomou sobre quem você é, o que decidiu fundir em si mesmo. Você se torna os rótulos que conferiu a si mesmo. A maneira como define sua identidade define sua vida."

Especialmente na fase adulta que você tem o direito de escolher.

"Faça uma pausa para identificar quem você é. Quem é você? Há muitos meios para nos definirmos. Podemos nos descrever como nossas emoções (sou um apaixonado, sou pacífico, sou arrebatado), nossas profissões (sou um advogado, sou um médico, sou um sacerdote), nossos títulos (sou vice-presidente executivo), nossos rendimentos (sou um milionário), nossos papéis (sou mãe, sou a mais velha de cinco mulheres), nossos comportamentos (sou um jogador), nossos bens (sou o proprietário de um "Beemer"), nossas metáforas (sou o rei do pedaço, estou por baixo), nosso retorno (não valho nada, sou especial), nossas convicções espirituais (sou judeu), nossa aparência (sou velho, sou jovem, sou bonito), nossas realizações (sou a Rainha da Festa de Formatura de Spring Valley em 1960), nosso passado (sou um fracasso), e até o que não somos (não sou um frouxo)."

"A Identidade de nossos amigos e colegas também tende a nos afetar. Dê uma boa olhada em seus amigos. Quem acredita que eles são é muitas vezes um reflexo de quem acredita que você é."

"Como você se define? Qual é a essência de quem é? Que metáforas usa pra se descrever? Que papéis desempenha?"

Com quem se relaciona?

“Se você fizer essa pergunta a alguém, repentinamente, “Quem é você?”, sem leva-lo ao estado certo primeiro, obterá uma de duas respostas:”

“1) Um olhar aturdido. Esse tipo de pergunta deixa muitas pessoas confusas, porque nunca foram chamadas a ponderar a sério sobre a resposta.”

“2) Uma resposta superficial. É a técnica de evasiva à primeira tentativa. A resposta pode ser definida como o “Princípio Popeye” em que a pessoa se limitará a declarar “Eu sou o que sou, e isso é tudo que sou”. Já descobri que, quando se faz uma pergunta a alguém, em particular de caráter emocional, a pessoa não costuma responder antes de fazer duas perguntas suas.”

Por isso, lembre-se que você precisa estar disposto a responder.

“Você sabe quem é. Isso mesmo, pode encontrar a resposta se pensar um pouco a respeito neste momento. Mas tem de confiar em si mesmo para deixar as respostas, quaisquer que sejam, fluírem livres; e não deixe de escrevê-las. Segundo, o benefício de saber quem você é de fato consiste na capacidade de moldar todos os seus comportamentos.”

Ter a chance de ser realmente coerente.

“1) Se você procurasse seu nome no dicionário, o que diria? Três palavras bastariam para cobrir tudo, ou sua narrativa épica consumiria páginas e mais páginas, talvez até exigisse um volume inteiro? Agora, escreva a definição que encontraria se fosse procurar seu nome num dicionário.”

“2) Se fosse criar um cartão de identidade que representasse quem você realmente é, o que haveria nele - e o que ficaria de fora? Incluiria ou não um retrato? Relacionaria suas estatísticas vitais? Descrição física? Emoções? Convicções? Associação? Aspirações? Lema? Capacidades? Tire um momento para descrever o que haveria nesse cartão de identidade, e o que seria deixado de fora, a fim de mostrar a alguém quem você realmente é.”

Descobrir quem é você, depende exclusivamente da sua vontade e iniciativa em começar. Vamos agir?

Capítulos 19 à 26:

Dia 1 - Assuma o Controle das suas emoções

“NÃO HÁ UM SUCESSO autêntico sem o sucesso emocional; apesar disso, das mais de três mil emoções que temos palavras para descrever, a pessoa média experimenta apenas uma dúzia diferentes, ao longo de uma semana média. Devemos lembrar que isso não reflete a capacidade emocional, mas sim as limitações de nossos padrões atuais de foco e fisiologia.” [@tonyrobbins](https://twitter.com/tonyrobbins)

[#atitudemocional](#) Perceba todas as emoções que sentir hoje e lembre-se de identificar o que acontece que as faz disparar. Crie um antídoto para lidar com isso.

Dia 2 - Assuma o controle do seu corpo

"A maioria das pessoas pensa que a capacidade física implica em saúde, mas a verdade é que as duas coisas não se harmonizam necessariamente. É ideal ter tanto saúde quanto capacidade física, mas pondo a saúde em primeiro lugar você sempre terá enormes benefícios em sua vida." [@tonyrobbins](#) [#atitudemocional](#) Decida ser saudável e o que é saúde para você. Crie estratégias para atingir a saúde que deseja.

Dia 3 - Aumente a qualidade das suas relações

"O SUCESSO NÃO vale nada se não temos alguém para partilhá-lo; na verdade, a emoção humana mais partilhada é a de ligação com outras almas. (...) Se você não conhece os valores e regras da pessoa com quem partilha um relacionamento, deve se preparar para a dor." [@tonyrobbins](#) [#atitudemocional](#) Providencie tempo para conversar com quem você ama e decida que é mais importante estar apaixonado que estar certo.

Dia 4 - Assuma o controle do seu futuro financeiro

"Algumas pessoas tentam lidar com o dinheiro fingindo que não tem importância, mas a pressão financeira é algo que afeta a todos nós, em cada dia de nossas vidas. (...) O que é realmente o dinheiro? É o fazedor de sonhos, ou a raiz de todos os males?" [@tonyrobbins](#) [#atitudemocional](#) Proteja seu dinheiro e valorize-o cada vez mais. Aprenda a se planejar e crie estratégias para observar o que você faz para se organizar financeiramente.

Dia 5 - Identifique seus valores e como os pratica

"Todos nós, em uma ou outra ocasião, deixamos que os eventos nos controlem, em vez de controlarmos nossos estados ou decisões sobre o que esses eventos significam. Precisamos de um meio definido de garantir uma existência sistemática de acordo com os valores que assumimos, e também um meio de medir se estamos ou não realizando esses valores numa base diária." [@tonyrobbins](#) [#atitudemocional](#) Tenha clareza dos seus valores atraentes e repelentes.

Dia 6 - Assuma o controle do seu tempo

“SE ALGUMA VEZ VOCÊ já sofreu estresse — e quem não sofreu? — é bem provável que tenha sido porque sentiu que não dispunha de tempo suficiente para fazer tudo o que queria, ao nível de qualidade por que se empenha.” [@tonyrobbins](#)

[#atitudemocional](#) Identifique o que mais deixa você estressado em seu dia a dia relacionado à tempo. Relacione suas atividades e perceba se está dando o nível de prioridade que as atividades realmente merecem.

Dia 7 - Alcance seu equilíbrio

“VOCÊ TRABALHOU com afinco, empenhou-se ao máximo. Tire um dia de folga para se divertir um pouco! Seja espontâneo, seja ousado, faça alguma coisa diferente.” [@tonyrobbins](#)

[#atitudemocional](#) Planeje alguma coisa divertida e a realize, ou siga o impulso do momento. O que quer que seja, divirta-se! Desde que você tenha exercitado todos os desafios anteriores.

Lembre-se que nós temos o desafio de remodelar nossas vidas todos os dias, por isso, fique atento às oportunidades e recomeços e faça acontecer.

“Cada homem é uma impossibilidade até nascer.”

RALPH WALDO EMERSON

“Muitas pessoas se sentem impotentes e insignificantes quando se trata de questões sociais e acontecimentos internacionais, pensando que mesmo que façam tudo direito em suas vidas pessoais, ainda assim ficariam à mercê das ações de outros.”

“Esse tipo de sistema de convicção cria o sentimento de perder o controle, e de impotência para promover mudança em qualquer nível significativo, o que leva ao desamparo adquirido, resumido numa frase: “Para que sequer tentar?”

“Nada pode ser pior para a capacidade de ação de uma pessoa do que o desamparo adquirido; é o obstáculo primário que nos impede de mudar nossas vidas, ou de entrar em ação para ajudar outras pessoas a mudarem as suas.”

“Você tem o poder neste momento de controlar como pensa, como sente e o que faz.”

“A qualidade de vida das futuras gerações será determinada pelas decisões coletivas que tomamos hoje sobre a maneira de lidar com desafios atuais.”

"Ao nos fixarmos em tudo que não está funcionando, limitamos o foco aos efeitos, e negligenciamos as causas dos problemas."

"Se tomamos decisões inconscientemente — isto é, permitimos que outras pessoas ou outros fatores no ambiente pensem por nós — e agimos sem pelo menos prever os efeitos potenciais, então podemos estar perpetuando, contra a nossa vontade, os problemas que tememos."

"A vida é cumulativa. Os resultados que experimentamos em nossas vidas, quaisquer que sejam, são a acumulação de um punhado de pequenas decisões que tomamos como indivíduos, como uma família, como uma comunidade, como uma sociedade, e como uma espécie. O sucesso ou fracasso de nossas vidas não é geralmente o resultado de um evento cataclísmico ou de uma decisão momentosa, embora às vezes possa parecer assim. Em vez disso, o sucesso ou fracasso é determinado pelas decisões que tomamos e as ações que efetuamos dia-a-dia."

"A boa notícia é que a partir do momento em que compreendemos que a raiz de todos os problemas é o comportamento (e o processo de tomada de decisão que usamos para iniciá-lo), então sabemos que nós somos os únicos que podemos mudá-lo!"

"A única coisa sobre a qual temos controle absoluto é o nosso mundo interior — nós decidimos o que as coisas significam, e o que fazer em relação a elas — e em decorrência de nossas decisões efetuamos ações que têm um impacto sobre o ambiente exterior."

"Com nossas ações, comunicamos nossas convicções e valores mais profundos."

"A capacidade de fazer a coisa certa, de ousar assumir uma posição e fazer uma diferença, existe dentro de você neste momento. A questão é a seguinte: Quando chegar o momento, você vai se lembrar que é um herói, e reagir com altruísmo em apoio dos que precisam?"

"Muitas pessoas querem evitar qualquer insinuação de problema ou desafio, mas superar as dificuldades é o cadinho que forma o caráter."

"Como eu defino um herói? Um herói é uma pessoa que contribui corajosamente nas circunstâncias mais árduas; um herói é uma pessoa que age com altruísmo, e que exige mais de si mesma do que os outros esperariam; um herói é alguém que desafia a adversidade e faz o que acredita ser certo, apesar do medo."

"Todos cometemos erros, mas isso não invalida as contribuições que fazemos ao longo de nossas vidas. Perfeição não é heroísmo; humanidade é."

"Faça com que equilíbrio seja sua palavra de ordem. Procure pelo equilíbrio, em vez da perfeição. A maioria das pessoas vive num mundo de preto ou branco."

“A vida é um equilíbrio entre dar e receber, entre cuidar de si mesmo e cuidar dos outros.”

“Você não precisa arcar com o peso do mundo em seus ombros. A maioria das pessoas contribuiria se compreendesse que não é preciso renunciar a qualquer coisa para isso. Portanto, faça um pouco, e saiba que pode significar muito.”

“Alguém deve nos contar, logo no início de nossas vidas, que estamos morrendo. Poderíamos assim viver a vida ao máximo, em cada minuto de cada dia. Pois faça isso! O que quer que deseje fazer, faça agora! Há apenas uma quantidade limitada de amanhãs.” - MICHAEL LANDON

Compartilhe com os amigos!

Para conferir os estudos anteriores: youtube.com/atitudemocional

Para adquirir o eBook Execução: como fazer acontecer?, acesse: atitudestore.com

Com amor,

Zora Viana e Time Atitude Emocional

Psicóloga, Coach, Palestrante e Empreendedora

Especializada em Psicodrama, Programação Neurolinguística e Presence Coaching pela NLP University.

Especializando-se em Neuropsicologia e Neurociência pela UNIFESP.

Fundadora e CEO da Atitude Emocional.

Co-fundadora da Escola de Felicidade.