



MINDSET DOS MILIONÁRIOS

9 PASSOS PARA ALCANÇAR
RESULTADOS EXTRAORDINÁRIOS!

Sumário

Capítulo 1: O que é desenvolvimento pessoal?	3
Capítulo 2: Diferença entre desenvolvimento pessoal e profissional.....	4
Desenvolvimento profissional	5
Capítulo 3: Os 9 Passos para se desenvolver e alcançar resultados extraordinários em sua vida	8
Passo nº 1 Autoconhecimento	8
Passo nº 2 Trace seu Objetivo	10
Passo nº 3 Invista em Você	10
Passo nº 4 Inteligência Emocional.....	11
Passo nº 5 Leia Livros	12
Passo nº 6 Execute Uma Tarefa De Cada Vez	13
Passo nº 7 Aprendizado com os outros.....	14
Passo nº 8 Evite procrastinar	14
Passo nº 9 Frustração faz parte.....	16

Capítulo 1: O que é desenvolvimento pessoal?

Desenvolver-se pessoalmente é lidar com as coisas que você quer fazer e as que você tem a obrigação de fazer de forma saudável, pragmática e adulta. Vamos entender melhor neste ebook!

Talvez a primeira novidade já tenha aparecido no próprio título deste guia: a expressão “desenvolvimento pessoal” e a palavra “sucesso” quase lado a lado. Isso não é à toa.

Empreendimentos de sucesso demandam uma série de ações e qualidades de quem está no comando: tomada de decisão, autoconhecimento e autoconfiança são alguns exemplos.

Ora, essas qualidades não vão aparecer em você todos os dias às 8 da manhã quando você pisar na empresa. Elas têm que fazer parte de quem você é, não é verdade?

Por isso, o desenvolvimento pessoal abrange diversas áreas do conhecimento e desafia todas as nossas capacidades e inteligências. Se tornar uma pessoa de múltiplos conhecimentos faz com que você melhore e trabalhe de forma diferente do padrão.

Pessoas que têm conhecimento aprofundado de suas habilidades, além da autoconsciência de qualidades e defeitos, conseguem promover seu desenvolvimento pessoal e profissional.

Desenvolver-se pessoalmente é lidar com as coisas que você quer fazer e as que você tem a obrigação de fazer de forma saudável, pragmática e adulta. O desenvolvimento pessoal pode incluir as seguintes atividades:

- Melhorar o autoconhecimento;
- Melhorar ou desenvolver novas habilidades;
- Desenvolvimento de pontos fortes;
- Planejar e executar planos de desenvolvimento pessoal;
- Melhorar as habilidades interpessoais;

Capítulo 2: Diferença entre desenvolvimento pessoal e profissional

Pode o desenvolvimento pessoal e o profissional estarem necessariamente ligados? Sim, eles podem andar juntos. Na verdade, eles devem andar juntos.

Empresas hoje em dia não exigem somente diploma. Experiência, maturidade, caráter e atitude também são requisitos que destacam um bom profissional perante os demais.

Apesar desses conceitos estarem interligados, no geral, são diferentes. Não na questão do crescimento em si, mas em relação as áreas de crescimento.

Enquanto um preza mais o lado da carreira, focando no aprendizado para galgar posições maiores em questões de trabalho, por exemplo, o outro foca no crescimento interno do indivíduo permitindo que ele se torne uma pessoa melhor.

Desenvolvimento profissional

O desenvolvimento profissional se relaciona com a profissão que se opta por exercer e, claro, tudo que a envolve como um todo.

Mas não se engane, o desenvolvimento profissional está muito além do que somente chegar na empresa, bater o ponto de entrada e saída de maneira exemplar, e permanecer fazendo a mesma coisa por longos e tediosos anos.

É necessário ir além da média, tendo desejo de exercer com eficiência uma profissão, e mais, se aprimorando ao ponto de compreender como um todo as funções que seu cargo exige.

A evolução do desenvolvimento profissional prevê um curso técnico, uma faculdade ou pós-graduação, um curso de idiomas etc.

No geral, engloba tudo que visa ampliar a sua visão e capacidade dentro da sua área profissional.

Os desenvolvimentos pessoais e profissionais são fundamentais na vida de qualquer pessoa que deseja crescer e atingir seus objetivos.

O desenvolvimento profissional se relaciona mais com recursos técnicos, obviamente com o conhecimento adquirido através de estudos, cursos etc.

Enquanto o desenvolvimento pessoal é visto como um conjunto de habilidades (extras) que podem auxiliar tanto na vida particular quanto no trabalho. Habilidades como boa comunicação, liderança, carisma, gerenciamento do tempo, habilidades interpessoais etc.

Estes são desenvolvidos através de maturidade, experiência de vida e, muitas vezes, provém direto da personalidade do indivíduo.

Contudo, se você deseja mesmo saber o porquê da importância de desenvolver cada um deles, existem alguns motivos.

Primeiro, quando você desenvolve ambos, automaticamente você amplia o seu nível de autoconhecimento. Basicamente, se você não se conhece, não sabe onde quer chegar.

Quando você se propõe a se desenvolver pessoalmente e profissionalmente você consegue esboçar seus planos de futuro.

É como se você estivesse estabelecendo para si mesmo: “Eu vou fazer isso, porque desejo isso, e com isso desejo chegar em tal lugar”.

Isso é importante porque se você é um profissional que anseia por destaque na sua área, seja escolhendo um nicho ou área pouco explorada para se especializar, fazendo um curso etc., você externa seu desejo de onde quer chegar.

Automaticamente, acaba por se destacar perante os demais.

Por mais que a empresa que você trabalhe tenha colaboradores competentes, e até com o mesmo nível de conhecimento que você, desenvolvendo essas duas áreas você é visto com destaque.

Capítulo 3: Os 9 Passos para se desenvolver e alcançar resultados extraordinários em sua vida

Não há fórmula para alcançar o desenvolvimento pessoal, mas existem pontos essenciais que você precisa ter em mente para chegar no seu objetivo.

Passo nº 1 | Autoconhecimento

O desenvolvimento pessoal começa pela autodescoberta. Só com autoconhecimento você poderá analisar de forma profunda as suas qualidades e defeitos e entender o que é preciso melhorar, além de compreender melhor os seus valores, crenças e comportamentos – e, em seguida, esforçar-se para mudar aqueles que são prejudiciais de alguma forma.

O desenvolvimento pessoal envolve o indivíduo como um todo: as suas emoções, a sua cognição, os seus pensamentos e comportamentos.

Portanto, é preciso levar todos esses aspectos em consideração e tentar compreendê-los de forma

conjunta, para estabelecer metas, elaborar planejamentos e iniciar práticas benéficas.

Mas como investir no autoconhecimento? Veja algumas dicas:

- Pratique meditação;
- Procure um psicólogo;
- Pergunte-se o porquê de sentimentos;
- comportamentos, julgamentos e até mesmo crenças que você possui;
- Questione-se: quais são as suas principais qualidades? Como você pode potencializá-las? Quais são os seus principais defeitos? Em quais deles você sente que precisa trabalhar?
- Use ferramentas que facilitem esse processo, como um diário, mapas mentais ou um aplicativo de celular;
- Ofereça-se compaixão: todos nós temos defeitos, não seja tão duro com os seus;

Passo nº 2 | Trace seu Objetivo

Todo projeto precisa ter objetivos, pois sem eles a probabilidade de perdermos o foco é muito grande. Quanto mais detalhados eles forem, melhor será para você.

Então, quando for delimitar seus objetivos tente responder essas questões, elas podem ser um norte:

- O que eu quero alcançar?
- Como alcançar os objetivos?
- Onde desenvolver e usar suas habilidades?
- Quando deverá ser realizada a meta?

Dessa forma é mais difícil você postergar o acontecimento.

Passo nº 3 | Invista em Você

Há quem goste de investir em lazer, roupas ou bens de consumo. Mas investimento em desenvolvimento pessoal também é muito importante e faz diferença no âmbito profissional e pessoal.

Na carreira profissional, em muitos casos, chega um momento em que se você não tiver conhecimento aprofundado é bem provável que não avance ou receba uma promoção.

Portanto, não deixe de investir em conhecimento e desenvolvimento de habilidades.

Para isso, pense em:

- Fazer cursos;
- Aprender outro idioma;
- Aprender e desenvolver competências;

Passo nº 4 | Inteligência Emocional

Use o processo de autodescoberta em prol de comportamentos mais saudáveis. Ao compreender

melhor as suas emoções, especialmente as negativas, você poderá aprender a geri-las e a controlar reações automáticas.

Ao entender o que desencadeia sentimentos desconfortáveis e comportamentos que você deseja evitar, é possível preparar-se para lidar de forma mais racional e consciente com esses gatilhos. Isso é inteligência emocional.

Veja algumas dicas básicas:

- Análise reações e sentimentos negativos, como explosões de raiva, momentos de tristeza e irritação. Não negue as suas emoções e sim tente compreendê-las.
- Anote em um caderno pensamentos negativos e analise-os de forma racional.
- Planeje: de que forma você pode se preparar para lidar melhor com os seus sentimentos, reações e pensamentos negativos?

Passo nº 5 | Leia Livros

Livros são uma enorme fonte de conhecimento. O que está escrito ali pode ser o trabalho de uma vida inteira de vivências, pesquisas, erros ou acertos.

Então, nada de preguiça, para melhorar seu desenvolvimento pessoal é bom se alinhar com boas práticas de leitura.

A leitura é uma chave essencial para qualquer pessoa que deseja realizar um gigantesco progresso na vida. Na verdade, todo grande líder de destaque é um grande leitor.

Podemos aprender tudo o que precisamos para nos desenvolvermos pessoalmente através da leitura. O hábito de ler é sem dúvida o caminho para o autoconhecimento.

Passo nº 6 | Execute Uma Tarefa De Cada Vez

Você já passou pela experiência de começar algo e não terminar? Se sim, qual foi a sensação depois de alguns meses ou anos? Ruim, certo?

Normalmente nos enchemos de atividades que não agregam valores pessoais e profissionais e acabamos sem tempo para focar no que realmente importa.

Se você ainda dá desculpas do tipo “não tenho tempo”, é bom rever suas prioridades e alinhar suas ações para que realize seus objetivos.

Passo nº 7 | Aprendizado com os outros

O seu aprendizado com outras pessoas pode passar tanto pela palestra de uma monja budista quanto por uma conversa com a sua avó – que certamente tem opiniões bastante diferentes das suas em relação a um monte de coisas, mas, por outro lado, guarda sabedorias que podem ser importantes para o seu desenvolvimento pessoal.

Aprender com os outros, em especial com aqueles que têm mais experiência do que você, é sempre uma boa contribuição para o seu desenvolvimento pessoal.

Passo nº 8 | Evite procrastinar

É comum do ser humano procrastinar, mas isso acontece quando não temos um plano de ação bem definido para nossas metas.

Portanto, deixe sempre o passo 1 muito bem alinhado, assim não fica nenhuma brecha para qualquer coisa que possa tirar sua atenção.

Se você sofre desse mal, veja algumas dicas para vencê-lo:

- Tome decisões rápidas – algumas decisões são difíceis de tomar, levam um tempo para chegar até a decisão final. Mas, na maioria delas tentamos pensar nas consequências de nossas escolhas e perdemos muito tempo. Para que isso não aconteça, é necessário tomar decisões rápidas (isso não quer dizer que são impensadas);
- Mantenha o foco – nosso dia a dia é composto por inúmeras distrações. Para conseguirmos focar em algo é possível usar algumas ferramentas que podem auxiliar nas tarefas. Um método eficaz e muito utilizado é o Método Pomodoro, que divide a tarefa em fluxos de trabalho para estimular o cérebro e o foco;
- Faça uma coisa de cada vez – é impossível manter o foco em duas coisas ao mesmo tempo e fazê-las bem. Mesmo que você consiga, as chances de sair

cansado das tarefas é muito maior, então o foco é essencial.

Passo nº 9 | Frustração faz parte

Esta é uma das mais importantes dicas de desenvolvimento pessoal:

É normal ficarmos chateados por ouvir um não ou por algo não dar certo, mas é necessário aprender a lidar com esses sentimentos.

Quanto melhor você lidar com a frustração mais resiliente fica. Portanto, esteja preparado para lidar com situações adversas e lembre-se: elas passam e tudo volta ao seu estado de harmonia.

Antes de tomar qualquer decisão, reflita sobre o que aconteceu. Dessa forma é possível entender o porquê algo não deu certo e quais aprendizados tirar desse momento.