



Dr. Jô Furlan

• INTELIGÊNCIA •
COMPORTAMENTAL

Milhares de pessoas já **conhecem** a nova **inteligência** que explica a ciência do **sucesso**, e **Você?**

Best Seller



1ª EDIÇÃO DIGITAL



INTELIGÊNCIA DO SUCESSO

A INTELIGÊNCIA DE QUEM FAZ ACONTECER

DR. JÔ FURLAN

Copyright© 2009 by Dr. Jô Furlan

Capa e Projeto Gráfico:

Thulio Toledo Santos

Diagramação Digital:

Gabriel C. Galdino

Revisão:

Claudio Ignatiuk Wanderley

Apoio Editorial:

Vanessa Oliveira

Impressão:

Gráfica e Editora Serrano Ltda.

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, BRASIL)**

F984i Furlan, Dr. Jô

Inteligência do Sucesso: a inteligência de quem faz acontecer / Dr. Jô Furlan – São Paulo:
Editora Ser Mais, 2009

Bibliografia.

ISBN 978-85-63178-00-8

1. Carreira profissional – Desenvolvimento 2. Inteligência do sucesso
3. Autoajuda 4. Liderança – ferramentas 5. Sucesso profissional
6. Mercado de trabalho 7. Carreira profissional – Administração I. Título.

09-7100

CDD-153.9

Índices para catálogo sistemático:

1. Inteligência do Sucesso: Gestão de Carreira : Administração



Agradecimentos

Em primeiro lugar, desejo agradecer a Deus, fonte maior de toda inspiração, amor e sabedoria.

A meus pais, Geraldo e Genny, que foram a primeira referência de realização e superação e me estimularam a fazer cada vez mais, sempre da melhor forma possível. Amo muito vocês. Foram exemplo, modelo e objeto de observações, muitas delas que resultaram no conceito que irei apresentar a vocês neste livro. Em busca de meus sonhos, transitei com frequência entre o limite da perseverança e da teimosia, para desespero deles. Desculpem, mas sempre acreditei que era possível realizar meus sonhos. Este livro, entre tantas outras coisas, é a comprovação disso.

À minha tão amada esposa, Shirley Marya, companheira, amiga, apoiadora e uma das principais responsáveis por este livro. Confidencio a vocês que a incondicionalidade do amor transita em várias atitudes. Quanto mais amamos, vivemos o dilema entre o momento de apoiar e o momento de estimular, exigir, pressionar. Meu amor, você conseguiu isso com maestria! Este livro não é apenas meu filho, como você sempre disse; é um filho nosso. Meu amor, nunca vi em uma única pessoa tanta dedicação e disciplina juntas.

A meus filhos do coração, Hebert e Roger, que com suas personalidades diferentes, interessantes e inquietas sempre fizeram com que me mantivesse aberto a aprender, discutir, aceitar e respeitar visões de mundo diferentes.

Um dos maiores privilégios que tive em minha vida foi ser abençoado e afortunado com a presença e orientação de grandes mentores.

Ainda na adolescência, um professor se tornou um amigo e orientador: Mario Kodama. Dos papos delirantes entre nós, em tantos finais de tarde, tive a oportunidade de pensar um mundo diferente, mais ousado, mais questionador. Fui e sou um privilegiado por isso. Com o passar dos anos, na universidade, o apoio, a amizade e orientação do prof. Dr. Paulo Cesar Gama Filho foram determinantes em minha vida. Durante a minha formação aprendi nas aulas do prof. Dr. Bartolomeu da Câmara França ou simplesmente Bartô, como fazer da educação algo transformador. Suas aulas inspiradoras transformaram meu modo de ver a Medicina e a relação com o saber. Tornou-se mais que um mestre, é meu amigo e meu irmão. Na busca de meu caminho na área corporativa, Arnaldo Mazzolin Jr. me apresen-



tou um mundo que desconhecia e pelo qual me apaixonei. Seu apoio permitiu-me sonhar mais alto. Ao fazer o convite para ser co-orientado do mestrado em Valores Humanos com ênfase em PNL, o prof. Henrique Perigalli abriu a porta do mundo acadêmico para mim. Jamais poderei agradecer tamanha confiança, pois ele nos deixou anos atrás. Coloquei meu cargo à disposição e fui à busca de mais conhecimento. Então, fui recebido na equipe do pai da Medicina Comportamental no Brasil, prof. Dr. José Roberto Leite. Sob sua orientação, minha visão de comportamento mudaria ainda mais drasticamente. Costumo dizer a ele, brincando: “Se sou o pai da Inteligência do Sucesso, o senhor é o avô. Sua amizade e sua confiança tornaram meus passos ainda mais firmes”. Os anos se seguiram, e obtive apoio e parceria de inúmeras pessoas, mas Mauricio Sita, na época presidente da Revista *Vencer*, abriu-me as portas desta publicação. Acreditou no potencial de um jovem médico, professor e palestrante. Sua amizade continua a render muitas alegrias.

Agradeço ainda a meu querido amigo Expedito, ou *seu* Expedito, como é carinhosamente chamado pelas pessoas que o conhecem. Um anjo que, com seu carinho e amizade, foi como um pai para mim.

À minha equipe - Vanessa Oliveira, Gabriel Galdino, Renato Martins, Claudio I. Wanderley e Marilena Lia - que, sob a coordenação de Shirley, fez um trabalho maravilhoso na produção deste livro. Atuaram competentemente no apoio editorial, diagramação digital, projeto gráfico e capa, revisão e impressão, respectivamente. Agradeço a todos os colaboradores da empresa, pela paciência. A todos os mestres, amigos, escritores, palestrantes, professores e pesquisadores com quem tive o prazer de aprender algo.

Um agradecimento especial aos *cases* de sucesso que estão neste livro, pelo exemplo, atenção e carinho. Com certeza contribuíram muito para a clareza e a consolidação desse novo conceito.

Jamais conseguirei agradecer adequadamente a todos que colaboraram direta ou indiretamente para o nascimento desta obra. Foram companheiros de viagem nessa experiência maravilhosa pelos caminhos da Inteligência do Sucesso.



Índice

Agradecimentos	3
Apresentação	7
Prefácio	8

Módulo I

1. Inteligência	11
2. Sucesso	21

Módulo II - A Tríade Fundamental

3. Liderança comportamental: Autoliderança aplicada	28
4. Automotivação – A fonte da energia	34
5. Inteligência intra e interpessoal – o poder da influência	38

Módulo III - O S. O. M. do Sucesso

6. Sonhos	45
7. Objetivos	51
8. Metas	57
9. Planejamento Estratégico	61

Módulo IV - Crenças e Comportamentos de Poder

10. A chave do comportamento	66
11. AMP	77
12. Resiliência	83
13. Excelência	87
14. Autoestima e autoconfiança	91
15. Superação e Alta Performance	96
16. Poder	100

Módulo V- Comportamentos de Resultados

17. Paixão.....	105
18. Ação	109
19. Responsabilidade	113



20. Comprometimento	118
21. Visão e Foco	122
22. Coragem	131
23. Ousadia	134
24. Determinação	138
25. Disciplina	140
26. Flexibilidade e Perseverança	143

Módulo VI – Estratégias Para Viver Melhor

27. Sucesso - Felicidade e Bem-estar	150
--	-----

Módulo VII – Ouse Ser Mais

28. O Poder da Autorrealização	158
--------------------------------------	-----



Apresentação

O que você vai conhecer a seguir provavelmente fará com que talvez repense alguns conceitos e verdades que têm conduzido sua vida. Não estou procurando um ponto comum entre as mais diversas teorias sobre esse assunto. Provavelmente, estarei jogando mais lenha na fogueira. Mais do que a conciliação, convido você para uma discussão sobre este tema tão fascinante: a inteligência. Muitos já foram chamados de gênio; outros, de burro. A maioria está na média. Mas, afinal, qual é a média? Qual o segredo por trás daqueles que fizeram acontecer?

Vamos caminhar por estradas distintas, com paisagens conhecidas e lugares a serem descobertos. Você conhecerá histórias de grandes realizadores. Pessoas, em sua maioria, que tive a oportunidade e o privilégio de entrevistar, buscando identificar padrões de excelência humana. Das muitas histórias contadas pela ótica de um especialista em comportamento, apenas duas são fictícias. Uma, por se tratar de um personagem do cinema, um famoso anti-herói do filme *Guerra nas Estrelas*; outra, mais que um personagem real, é um figura marcante que influenciou positivamente o mundo e já nos deixou há mais de 2 mil anos!

Afinal, existe um exército de grandes realizadores. Espero que você também possa se tornar um deles ou reconhecer que já é um.

Essas pessoas possuem características comuns. Por isso, permita-me apresentá-lo a uma nova abordagem sobre a inteligência. Ela é mais frequente do que você imagina e mais ousada do que a maioria gostaria.

Pense, reflita, concorde, discorde, treine, aprimore, experimente e exercite seu cérebro, pois é disso que trata um conceito extraordinário denominado “plasticidade cerebral”. É a neurociência a explicar como o desenvolvimento humano pode ser permanente e crescente.

Para conhecer essa nova forma de inteligência, preciso que abra sua mente tal qual um paraquedas, cuja principal função é abrir no momento certo. Dessa forma, ela estará realmente operante, receptiva e funcional, permitindo a continuidade do seu processo de desenvolvimento comportamental. Assim, estabelecemos um padrão mental flexível e construtivo.

Então, abra sua mente e prepare-se para conhecer novas experiências e conceitos. Venha fazer uma viagem ao mundo da Inteligência Comportamental Humana – a Inteligência do Sucesso.

Um forte abraço
Dr. Jô Furlan



Prefácio

Quando pela primeira vez tive contato com Josealdo Furlan, o querido Jô Furlan, o que realmente me impressionou nesse jovem era sua forma entusiasmada de se expressar. Seus olhos brilhavam ao se referir aos diferentes assuntos que conversávamos. Após esses primeiros contatos, já havia percebido tratar-se de um profissional especial, que reunia as características e expertise aliadas ao aspecto motivacional de apresentar suas ideias. Conversávamos muito sobre diferentes temas relacionados à gestão comportamental, estratégias de comunicação e treinamento comportamental. Logo percebi que Jô seria um parceiro de importância fundamental no curso de especialização em Medicina Comportamental que eu havia criado, reunindo os melhores profissionais, que partilhavam do mesmo linguajar acadêmico nato que o meu, o linguajar da precisão científica. Foi quando convidei o Jô para fazer parte da equipe de professores do meu curso. Assim, tive a oportunidade de ver ao vivo o desempenho dele, quando tratava do tema Tecnologia da Comunicação, que, diga-se de passagem, os alunos adoravam. A partir de então, interagimos mais intensamente, discutindo sempre os temas referentes a comportamento, até que Jô me apresentou um novo conceito de inteligência fundamentado em resultados. Considerei muito interessante essa visão. Discutimos algumas vezes esse conceito, e aí veio a surpresa: Jô, com todo seu dinamismo, elabora suas idéias em formato de um manuscrito e me convida para prefaciá-lo, o que me enche de orgulho, pois me considero, sem falsa modéstia, um dos mentores desse jovem e competente profissional. Nesse livro o leitor terá a oportunidade de rever crenças que não só levam o indivíduo a não produzir resultados desejados, mas ao contrário, alimenta condição de estagnação e conseqüentemente de sofrimento, pois cria a condição de fracasso e incompetência. Jô leva o leitor a rever conceitos, particularmente o de inteligência, e o induz ao desafio de utilizar o raciocínio em função de resultados desejados. Efetivamente, Jô foi extremamente feliz ao lançar essa nova conceituação. Ilustra seu livro com exemplos de realidade, coletando testemunhos de vida dos mais ilustres profissionais, que pautaram ou pautam a vida em função de um êxito marcante. São fortes testemunhos de que é possível utilizar nossa inteligência para atingir objetivos profundamente



relevantes e que nos propicia um autoconceito e uma autoestima significativos. Enfim, tenha a certeza de que o livro do Dr. Jô Furlan será uma contribuição de muita relevância para todos aqueles que desejam construir uma vida plena de realizações significativas, que deixam o indivíduo com a sensação de profundo bem-estar, de consciência de sua competência comportamental, enfim, de alguém que efetivamente experimenta o que designo como profunda sensação de felicidade e realização. Certamente, é uma obra que fará diferença. E eu, como amigo e um dos mentores do Dr. Jô, fico profundamente grato pela oportunidade de participar de sua vida pessoal e profissional.

Professor Dr. José Roberto Leite

Coordenador da Unidade de Medicina Comportamental
Departamento de Psicobiologia - UNIFESP

Módulo I

- Inteligência
- Sucesso



Inteligência

A constante mudança

A coisa mais constante no mundo é a mudança.

Se você está lendo este livro, espero que estabeleça como objetivo terminá-lo. Esta é uma das maneiras fundamentais de treinar e desenvolver sua capacidade de realização. Ao terminar essa tarefa estabelecida, poderá perceber como aumentar, melhorar e aprimorar sua **inteligência comportamental humana – a Inteligência do Sucesso**. Isso poderá ser feito todos os dias de sua vida, nos mais variados segmentos, tanto pessoais, como profissionais. Se estiver buscando uma forma de aumentar e maximizar seus resultados, ouse, experimente, aprenda, evolua e faça acontecer com as ferramentas dessa tecnologia comportamental que será apresentada a você.

Quando a inteligência começou a chamar mais a atenção?

A primeira resposta seria: no final do século XIX, com a criação de testes – no mínimo, questionáveis – em um museu de História Natural. Muitas vezes, as pessoas pagavam para serem avaliadas. Esses testes baseavam-se em experimentos do tipo ouvir um apito ou identificar os cartuchos de armas que, apesar de idênticos, diferenciavam-se apenas pelo peso. Hoje, podemos achar isso ridículo, mas na época esses testes renderam ao seu criador, Francis Galton, o título de *Sir*.

*“A mente que se abre a uma nova
idéia jamais voltará ao seu tamanho original”.*
Albert Einstein



Mas, afinal de contas, o que é inteligência?

Talvez seu primeiro pensamento gere uma pergunta:

- Qual o meu nível de inteligência?

Você já fez uma avaliação do tipo Teste de QI para medi-la? Talvez sim, talvez não. O mais curioso é que os estudos que resultaram na criação desse teste tiveram sua origem na busca da identificação das pessoas que estavam com o aproveitamento abaixo da média. Dessa forma, o governo francês poderia desenvolver programas educacionais especiais que melhor trabalhassem suas condições de aprendizagem. Os trabalhos sobre inteligência baseados na teoria de Binet frutificaram e geraram desdobramentos, muitos deles com foco nos superinteligentes, também conhecidos por superdotados.

Com o passar do tempo, o QI (*Quociente de Inteligência*) se tornou a referência do quanto somos inteligentes.

Mas será que o Teste de QI mensura nossa capacidade real?

A inteligência tem sido abordada como um dom, um talento natural, agregado a um certo glamour de genialidade. Realmente, existem pessoas com capacidades excepcionais. Devemos estimular o desenvolvimento desses talentos especiais.

Identificar tais casos é uma conduta necessária e responsável. Devemos valorizar esses talentos naturais, criando centros especializados capazes de treinar, estimular e desenvolver pessoas com seus talentos impressionantes, possibilitando uma expansão saudável e produtiva de suas potencialidades. Vale aqui reforçar a importância dos princípios da Inteligência Comportamental Humana, pois, assim como eu, você já deve ter conhecido algumas pessoas impressionantemente talentosas que, infelizmente, não conseguiram experimentar suas potencialidades e realizar aquilo que desejavam.

Elas necessitavam desenvolver outro tipo de inteligência: a inteligência do êxito.

Convido você agora a observar a inteligência sob uma outra perspectiva.

*“As pessoas que alcançam
seu potencial pensam em aperfeiçoamento.”*

John Maxwell



Uma nova visão sobre a inteligência

A palavra inteligência vem do latim inter+legere - é a capacidade de escolher algo entre outras coisas, a capacidade de discernir.

O que, de fato, é ser inteligente? No exato momento em que me deparei com a origem dessa palavra, passei a buscar uma nova definição conceitual. Compreendi algo que há muito tempo buscava entender e explicar do ponto de vista comportamental, mas não conseguia encontrar o caminho.

Passei parte dos últimos oito anos de minha vida a lecionar na pós-graduação de uma das maiores universidades médicas da América Latina. Como professor convidado do curso de Especialização em Medicina Comportamental do Instituto de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo - Unifesp (antiga Escola Paulista de Medicina), durante anos estudei, experimentei, debati e utilizei inúmeros conceitos com algumas das melhores mentes ligadas à neurociência cognitivo-comportamental do país.

Nosso curso abordava desde a terapia cognitivo-comportamental até hipnose, meditação, medicina psicossomática, terapias cognitivas breves (PNL - programação neurolinguística), disciplina que tive o privilégio de implantar juntamente com o prof. Dr. José Carlos Mazzilli, e ainda life coaching, biofeedback, entre tantos outros temas ligados diretamente à neurociência comportamental.

O curso foi criado pelo prof. Dr. José Roberto Leite, um pesquisador reconhecido internacionalmente, visando a agregar ferramentas não medicamentosas com foco em resultado. Resumindo: são estratégias comportamentais de gestão de vida. Ferramentas para viver melhor, com maior grau de satisfação e resultado. Somos diferentes a cada momento, apesar de repetirmos um padrão de comportamento. Sendo assim, nosso objetivo era disponibilizar um arsenal de ferramentas com foco no resultado. Não conheço técnica infalível nem sem resultado. Tudo depende do momento, da pessoa e do profissional que a aplica. De fato, existem algumas técnicas mais efetivas que outras, porém, nenhuma é plena e absoluta. O processo de desenvolvimento comportamental e seus desdobramentos sempre foram a base fundamental para o ensinamento do paciente ou do treinando*.

**Treinando é o indivíduo que está passando por um processo comportamental sob a orientação de um profissional capacitado.*

Baseado nesse conceito, criei o termo "treinador comportamental", que até o início de 2002 nunca havia sido utilizado. Por essa razão, acabei tornando-me o primeiro treinador comportamental do Brasil.

É importante salientar que já existiam treinamentos comportamentais no país, mas seus instrutores utilizavam outras denominações, como, head trainer, moderador, instrutor, consultor. Hoje, temos uma nova identidade, somos um batalhão de treinadores comportamentais nas mais diversas áreas profissionais, focados no desenvolvimento comportamental humano.



O mais importante para nós, da Medicina Comportamental, não era qual técnica seria a mais efetiva, mas, sim, qual a mais específica para aquele caso.

Essa abordagem eclética, multidisciplinar, focada em resultados, foi uma das geradoras do conceito que irei apresentar a vocês.

É muito importante salientar aqui que estamos falando de uma nova visão da inteligência. Não do ponto de vista das potencialidades e habilidades especiais, mas, sim, da perspectiva de avaliação dos resultados obtidos por cada indivíduo, do mais comum ao mais notável. Não estamos falando de uma nova área do cérebro recém-descoberta, de uma nova habilidade que tenha sido esquecida pelos outros especialistas e estudiosos da inteligência. O que muda drasticamente aqui é a forma como entendemos e compreendemos, de fato, o que é inteligência. É um novo conceito, uma nova forma de entender a inteligência e se relacionar com ela.

Onde tudo começou

Desde cedo, já cursando Medicina na Universidade Gama Filho - UGF, no Rio de Janeiro, uma questão chamava minha atenção. O que fazia com que algumas pessoas se tornassem notáveis por seus feitos, suas realizações, sua superação? Observava isso nos mais diversos lugares e segmentos. O empresário, o executivo, o médico, o paciente, o atleta, o pai, a mãe, o empregado, e assim por diante. Observei realizadores em quase todos os lugares. Histórias de vida nos mais variados caminhos, mas um final comum: o êxito, o sucesso. Teve êxito o empresário que expandiu seus negócios; o executivo que gerou os resultados desejados; o médico que obteve sucesso no tratamento do paciente; o paciente que conseguiu melhorar sua saúde; o atleta que venceu a competição; o pai e a mãe que conseguiram cuidar da família, dando moradia, educação e muito amor... Seguem-se histórias de pessoas conhecidas e desconhecidas, famosas e anônimas, que foram capazes de realizar aquilo que desejavam.

O que é isso? Sorte? Já não acreditava em sorte.

Lembrei-me da tão conhecida tradução do anagrama chinês. Nesse idioma, a palavra crise é composta por dois anagramas: um que simboliza "perigo" ou "risco" e outro que significa "oportunidade".

"Escolaridade e inteligência não são a mesma coisa".

Anônimo



Aprendi muitos anos atrás que sorte é quando a preparação encontra a oportunidade.

Competência. Não me imaginava a utilizar este termo para definir pessoas como meus pais, que superaram uma infância pobre, trabalharam duro, educaram os filhos (um médico e uma psicóloga), construíram suas vidas. Se você tem mais de 40 anos, provavelmente nem seus pais - muito menos, seus avós - frequentaram faculdade. Na época, 98% da população também não. Se você tem cerca de 20 anos, a possibilidade de seus pais terem cursado uma faculdade já aumenta muito.

As últimas gerações tiveram o cuidado de estimular a educação de seus filhos. Se eles mesmos não tiveram a oportunidade de estudar, desejavam que seus filhos tivessem outras opções. Lembro-me de, ainda pequeno (com 12 ou 13 anos), viajar nas férias com meu pai e visitar seus clientes. Ele era um ótimo profissional de vendas. Seus amigos perguntavam a ele se já estava ensinando o ofício ao filho. Ele sorria e dizia que estava trabalhando para que o filho tivesse mais opções: "Quem sabe um Dr. na frente do nome?" Minha mãe, uma professora primária daquelas que a gente jamais esquece, estimulou nossos estudos a vida toda. Esse era o sonho deles.

Um de meus avós, filho de um português com uma índia, era carroceiro de boi e lavrador. O outro, filho de italianos imigrantes, tinha uma venda, um pequeno comércio de varejo, tipo secos e molhados. O velho Furlan teve de abandonar a roça por pressão da minha avó, que desejava que seus filhos pudessem estudar. Então, mudaram-se para uma pequena casa, ao lado da escola, em Andirá, uma pequena cidade do norte do Paraná.

Tudo isso me fascinava. As escolhas, os caminhos, as diversas possibilidades. Tenho ouvido histórias como essas pelos quatro cantos do país. Costumo brincar que sou um contador de histórias; para isso, preciso primeiro ouvi-las. Competência, talento, comprometimento, dedicação e foco. Qual a melhor palavra para definir todos os protagonistas dessas tantas histórias de realização? Essas pessoas tiveram a capacidade de tomar decisões que as levaram aos resultados desejados.

Descobrimo a Inteligência Comportamental

O tempo passou, mas as perguntas continuaram a incomodar. Por volta de 2002, alguns conceitos ligados ao desenvolvimento da IA (Inteligência Artificial)

*"Para ter sabedoria, é preciso primeiro pagar o preço.
Use tudo o que você tem para adquirir o entendimento".*

Provérbios



chamaram minha atenção. Nesse caso, inteligência era a capacidade de tomar decisões, de pensar qual a melhor opção, de fazer escolhas que levassem ao resultado desejado. Uma máquina pensando, tomando decisões, fazendo escolhas.

Como decidir com base na análise de possibilidades que tendem ao infinito e não seguir apenas uma programação?

Os seres humanos são capazes de fazer isso, e muitos o fazem todos os dias.

Já em 2003, durante minhas aulas na pós-graduação, em palestras e treinamentos, utilizava o termo "inteligência comportamental" para descrever a inteligência do resultado. Havia criado um modelo comportamental para explicar esse conceito. Comportamento gerando resultados positivos ou negativos. Observe que não falava sobre acertos e erros, mas, sim, em resultados obtidos. Baseado nas observações e nas informações colhidas nesses treinamentos de 2002 a 2005, passei a adicionar o componente humano, usando a denominação Inteligência Comportamental Humana a partir de 2006.

O privilégio de ter grandes mentores

Sempre me considerei uma pessoa afortunada, pois até hoje tenho o privilégio de ter grandes mentores em minha vida. Cabe a um deles um papel especial. Em 2001, quando cheguei à Universidade Federal de São Paulo - Unifesp, conheci a Medicina Comportamental. Ela começava a surgir, e tive a honra de ser orientado por seu fundador.

O prof. Dr. José Roberto Leite cativa pelo sorriso, influencia pelo conhecimento e inspira pela constante busca de respostas. Bastaram seis meses para tornar minhas verdades e conceitos ultrapassados, pois um novo mundo estava à minha frente: a neurociência cognitivo-comportamental. Sua paciência e perseverança para comigo são dignas de minha eterna gratidão. Confiou em mim. Integrei o corpo docente da pós-graduação por vários anos. Concordamos e discordamos. Quando lhe falei sobre o conceito de Inteligência Comportamental Humana, me inundou de perguntas, e quase me afoguei. Demorei alguns anos a encontrar boa parte das respostas. Como um grande mestre, não me mostrou o caminho, mas com certeza fez perguntas que me ajudaram a encontrá-lo.

Tive ainda as lições de Robert Sternberg, em minha opinião um dos maiores especialistas mundiais da atualidade em Inteligência. É autor de um livro que trans-

"Inteligência não é não cometer erros, mas saber resolvê-los rapidamente".

Bertold Brecht

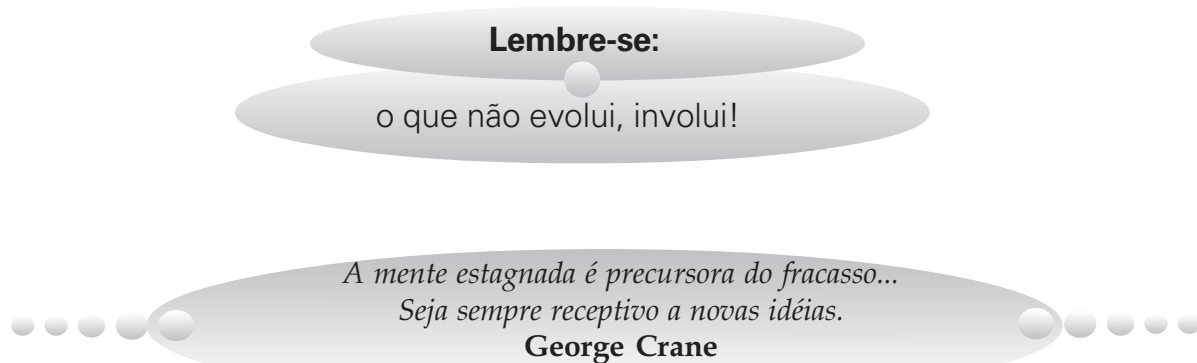


formou minha vida: Inteligência para o Sucesso Pessoal - Como a Inteligência Pró-Ativa e Criativa Determina o Sucesso. Dele pude extrair alguns outros argumentos que me permitiram elaborar o que atualmente chamo de Inteligência do Sucesso e acreditar que uma nova forma de pensar esse assunto estava acontecendo. Em 2007, publicou um trabalho muito interessante em que apresentava conclusões alinhadas com minhas observações. Falava de comportamentos voltados a objetivos. Isso reforça a importância de atingir resultados na vida de cada um de nós. Muitas pesquisas atualmente encontram outros caminhos para falar sobre gerar grandes resultados e ter êxito. Sternberg chamava de Inteligência para o Sucesso a criatividade e a pró-atividade; eu chamo de Inteligência Comportamental Humana - Inteligência do Sucesso - ao fato de você realizar o que deseja.



Eu acredito que *uma das coisas mais maravilhosas que Deus deu ao ser humano é o livre arbítrio. Liberdade para escolher seus caminhos e tomar suas decisões.*

Se você não acredita em Deus, respeito seu ponto de vista. Então, você está no topo da escala evolutiva. Que desculpa você me dá para não continuar a investir em sua evolução e aprimorar sua inteligência?





Essa decisão está em suas mãos.

Sabemos que em nossas vidas existem problemas e soluções. Infelizmente, encontramos muitas pessoas que escolheram fazer parte do problema.

E você, todas as manhãs, quando acorda, pode escolher fazer parte do problema ou da solução. Quando escolhe fazer parte da solução, sua mente acelera, buscando a resposta para as seguintes perguntas:

Qual a solução?

Como?

Onde?

Quando?

Com quem?

Você acaba de ligar um mecanismo mental que poderá tornar real um velho ditado:

Cuidado com o que deseja, pois poderá obter!

Escolher o caminho que vai me levar ao resultado que desejo - isso é Inteligência Comportamental Humana. Isso é Inteligência do Sucesso.

*Você nunca sabe que resultados virão da sua ação.
Mas se você não fizer nada, não existirão resultados."*

M. Gandhi



Vamos treinar:

1

Você gostaria de aumentar seu nível de inteligência?

2

Quais são alguns dos benefícios que você teria em sua vida com isso?

3

Você realmente acredita que isso é possível?

4

Você está preparado para assumir essa responsabilidade?

5

Se você não gosta do resultado a que chegou até agora, o que está disposto a fazer para mudar?

6

Se você está satisfeito com seu resultado atual, acredita que pode fazer mais e melhor?



Respostas



Questão 1: _____

Questão 2: _____

Questão 3: _____

Questão 4: _____

Questão 5: _____

Questão 6: _____

*Avalia-se a inteligência de um indivíduo pela
quantidade de incertezas que ele é capaz de suportar.*

Anônimo



Sucesso

Vamos falar sobre gerar resultados, tomar a decisão que leva ao sucesso, ao êxito. Por uma questão didática, criei um termo carinhoso, um nome simples que traduzisse esse conceito. É Inteligência do Sucesso.

Mas, afinal de contas, o que sucesso tem a ver com inteligência?

Uma pesquisa publicada em 2008 indica que inteligência e sucesso não têm relação. Isto pode até ser verdade, se estivermos falando daquele conceito tradicional de inteligência. Os resultados dessa pesquisa mostram que as pessoas com maior grau de QI não tinham se tornado ricos. Viviam bem, ganhavam acima da média, tinham ótimos empregos etc. É fato que, quanto melhor for seu currículo, mais facilmente encontrará bons empregos. Porém, o maior risco desse conceito é tratar o sucesso como sinônimo de riqueza.

Certa vez, um jornalista disse à Madre Tereza de Calcutá que cuidar de pessoas enfermas naquelas condições ele não faria nem por 1 milhão de dólares.

Ela olhou serenamente para o rapaz e disse:

- Eu também não.

É importante separar alguns conceitos que, muitas vezes, acabam sendo confundidos. Exemplos:

- sucesso é felicidade;
- sucesso é autorrealização;
- sucesso é bem-estar;
- sucesso é dinheiro.

“Quem avança confiante na direção de seus sonhos e busca levar a vida que imaginou, encontrará um sucesso inesperado nas horas mais comuns”

Henry David Thoreau



Afinal, riqueza não é apenas uma questão material.

Tenho certeza de que, se pudéssemos perguntar à Madre Tereza se tinha riqueza, ela responderia, sorrindo: “Tenho uma riqueza, uma fortuna que é do outro mundo”

Recentemente, me perguntaram se sucesso é ser feliz?

“Não sei, respondi”.

É isso que é sucesso para você? É isso que você deseja?

Se a resposta for afirmativa, poderei dizer que o sucesso é ser feliz; caso contrário, volto a afirmar:

Sucesso é realizar aquilo que você deseja, ter êxito em seus objetivos. Ser bem-sucedido naquilo que você determinou!

Se ser feliz é seu objetivo (e você está feliz), então, você teve sucesso. Caso contrário, por mais sucesso que você possa ter, talvez nunca esteja feliz.

Temos de tomar cuidado com nossas crenças pessoais. Não quero que você simplesmente aceite o que estou dizendo. Quero que você reflita sobre isso.

O que é sucesso para você?

Você deseja ter sucesso?

Está disposto a pagar o preço para realizar seus sonhos, objetivos e metas?



Lembre-se de que definimos sucesso como a realização de um objetivo. Pura e simplesmente.

Vamos falar um pouco mais sobre sucesso.

O que de fato é isso?

Para muitos, o sucesso é algo intangível ou mesmo inalcançável. Para outros, um desejo que martiriza a alma, devido ao fato de talvez sentirem-se incapazes de atingi-lo ou obtê-lo. Hoje, você pode dormir mais tranquilo.

Agora, você está somente a uma atitude do sucesso.

Que atitude é esta?

*“Eu descobri que sempre tenho escolhas.
E, muitas vezes, trata-se apenas de uma escolha de atitude”*

Judith M. Knowlton



Tomar uma decisão e escolher ter sucesso, ao realizar o que deseja.

Porém, muitas pessoas tem medo do sucesso, pois, ao obterem êxito, a maioria das desculpas terá acabado. Então, mais do que nunca, terão de assumir a responsabilidade por suas vidas.



**Lembre-se:
só o tolo não tem medo.**

A Inteligência do Sucesso é pragmática. Não estou aqui a estabelecer valores ou julgamentos, apenas, expondo definições, como um cientista.

Esta definição é genérica, inespecífica e aplicável para a grande maioria das situações vividas por nós, seres humanos, tanto para o bem quanto para o mal.

O êxito pode estar no empresário bem-sucedido que conseguiu lucro; no agricultor que faz sua colheita após preparar o solo, plantar e zelar por sua plantação, pois obter uma boa colheita era seu objetivo. Êxito pode ser encontrado num tratamento médico ou odontológico cujo resultado foi satisfatório; na aprovação escolar do aluno, depois de horas a fio de estudo, pois esse era seu objetivo. Também no sorriso da família que se delicia com a comida feita pela mãe, pois o objetivo dela era amar, cuidar e zelar pelo bem-estar de seus entes queridos. Existem, porém, aqueles que, para atingir seus objetivos, mentem, roubam, enganam e trapaceiam. Gostaria de dizer o contrário, mas, como pesquisador, tenho de afirmar que eles também podem ter sucesso. Se realizaram o que desejavam, tiveram inteligência para atingir seus objetivos. Se certo ou errado, não estamos aqui discutindo conceito ou juízo de valor; não ainda. Estamos falando da capacidade de querer ser humano de atingir seus objetivos.

O princípio é simples; o desdobramento, quase infinito.

A atitude de gênio está nos homens que apenas sonharam ou nos que tiveram a capacidade de realizar?

Aqueles que sonharam e realizaram,
tiveram muita inteligência do sucesso.

*“O sucesso é a soma de pequenos esforços -
repetidos dia sim e no outro também.”*

Robert Collier



Essa não é a inteligência apenas do empreendedor, mas também do realizador. Nem todo empreendedor é um realizador, mas todo realizador é um empreendedor.

Sucesso talvez seja uma das coisas mais desejadas pelo ser humano. Normalmente o que atrapalha é a falta de clareza e objetividade.

Quando pergunto às pessoas se conhecem alguém que não deseja mais inteligência e sucesso, sempre ouço como resposta que isso todos querem.

Muitos querem o resultado, porém, poucos estão dispostos a trabalhar o suficiente para tê-lo. Puro mérito de quem fez sua parte com dedicação e comprometimento.

**Querer é fácil;
fazer, eis o desafio!**

Entendendo a Inteligência do Sucesso

Realizar é definido como pôr em prática, tornar real.

Adoro em especial essa abordagem de tornar real.

Sabemos que existem inúmeras possibilidades. O potencial de realização pode ser um fator muito importante a ser avaliado.

Vamos imaginar a seguinte situação. Você decide construir uma casa. Qual profissional você vai contratar: aquele que na teoria sabe tudo, porém, nunca construiu casa alguma, ou aquele que, além de saber tudo, já construiu algumas casas? Qual a importância do estágio, de um programa de aprendizado? Ajudar as pessoas a tornar prática a teoria que aprenderam. **Sabemos que a inexperiência pode ser um fator de incerteza; e a incerteza pode levar à insegurança.**

Agora, o outro lado da moeda. O excesso de certeza pode levar ao excesso de confiança, que pode acabar gerando a negligência. A autoconfiança deve ser um fator fundamental para a realização de um projeto, porém, devemos manter a prudência e a dedicação ao nosso lado. Vou dar outro exemplo. Você precisa realizar uma cirurgia. Vai escolher o médico recém-formado ou aquele que já tem muita experiência? Escolher um profissional com mais experiência permite a você aumentar sua certeza em relação à habilidade profissional de realizar aquilo que tem de ser feito. A pessoa com menor grau de experiência também pode ser um ótimo profissional, no entanto, sabemos que quanto mais alguém já realizou tarefas com sucesso, mais facilmente será continuar a realizá-las. Isso se chama

“A persistência é o menor caminho pro êxito”.

Charlie Chaplin



padrão de comportamento. Os jovens profissionais têm mais dificuldades, que serão gradualmente diminuídas a partir do aumento de suas experiências. Vamos deixar claro uma coisa: existem pessoas que, não importa quanta experiência possuam, não se comprometem a estabelecer um processo de desenvolvimento contínuo para suas vidas. Acabam fazendo parte do grupo de pessoas que passa a maior parte da vida a explicar por que não conseguiram fazer mais. Encontram claramente as razões pelas quais não realizaram aquilo que desejavam.

Uma dica especial:

observe cuidadosamente quem você deseja ter como modelo e referência. Você pode pegar como exemplo aquele que passa a vida a explicar por que não conseguiu, por que desistiu. Ou você pode tomar como exemplo quem não desiste, continua, persevera. Cai, levanta, aprende, evolui e supera.

Aquele que faz do lema:

aprender, crescer e mudar

sua filosofia de vida.

Mudar para melhorar os resultados, as possibilidades, ter êxito.

Mais cedo ou mais tarde, não importa.

Talvez você comece a perceber que é mais inteligente do que pensava ou ainda que, fazendo o balanço de sua vida, realizou bem menos do que desejava. Levante a cabeça, respire profundamente, pois, a partir de agora, você aprenderá como ser mais, fazer mais e ter mais resultado em sua vida.

Os capítulos a seguir tratarão de atributos fundamentais para aumentar sua Inteligência Comportamental Humana. Uma das coisas mais maravilhosas sobre esse conceito é que não depende da habilidade nata, mas, sobretudo, da adquirida no decorrer de sua vida. Aprendi da forma mais difícil que a melhor forma de recuperar o tempo perdido é não perder mais tempo.

Sendo assim, escolha ter sucesso. E sua mente fará a fantástica pergunta: o que você deseja realizar?

O que tenho de fazer para ter sucesso?

O sucesso tem muitos pais, mas o fracasso é órfão.

John Fitzgerald Kennedy



Tenho de perguntar de forma clara:

você acredita que merece ter sucesso?

Se sua resposta for sim, o primeiro passo é utilizar o poder da liderança comportamental.

Se a resposta for não, que tal se perdoar pelo que quer que seja e seguir em frente, em vez de ficar preso ao passado? Para seguir com sua vida, você precisa soltar essas amarras e se libertar. Isso também faz parte da liderança comportamental.



Lembre-se:

**Você está a uma atitude de obter sucesso.
Escolha ser bem-sucedido e comece a fazer parte da
solução de sua vida.
Vá em direção àquilo que deseja, em vez de fugir
daquilo que o incomoda.**

Para refletir

Imagine como seria difícil seguir em direção ao destino desejado olhando apenas pelo retrovisor. Se a imagem estiver incomodando, arranque, jogue fora. Faça o melhor que puder. Acredito que você conseguirá chegar a seu destino sem um retrovisor, mas dificilmente conseguirá chegar ao local desejado se dirigir apenas olhando por ele. Sei que ser ultrapassado assusta. O problema não é esse. Na verdade, o que deveria incomodar é perceber que não se esforçou o suficiente, que podia mais. Muitas vezes não temos uma segunda chance. Então, faça o melhor!

**Sucesso é realizar o que você deseja,
ter êxito.**

*“O covarde nunca tenta, o fracassado
nunca termina e o vencedor nunca desiste”.*

Norman Vincent Peale

Módulo II

- A Tríade Fundamental
 - Liderança comportamental - Autoliderança aplicada
 - Automotivação - A fonte de energia
 - Inteligência intra e interpessoal - o poder da influência



Liderança Comportamental a Autoliderança Aplicada

“No momento em que você resolver tomar o controle da sua vida com toda a força e fazer o máximo de si mesmo a qualquer custo, a sacrificar todas as ambições menores em benefício de um grande objetivo, de se separar de tudo o que interfere com esse objetivo, de se isolar, firme em seu propósito, o que quer que aconteça, você coloca em movimento as forças divinas que o Criador implantou em você para seu próprio desenvolvimento. Viva à altura de sua resolução, trabalhe como o Criador queria que você trabalhasse para o aperfeiçoamento de Seu plano e será invencível. Nenhum poder na Terra poderá afastá-lo do seu sucesso.”

O. S. Marden

Em 2007, resultado das avaliações e conclusões do estudo que realizei, buscando identificar padrões básicos de comportamento dos grandes realizadores, apresentei um novo conceito de liderança para o mercado. Minhas observações geraram o que denominei de Liderança Comportamental – a autoliderança com foco em resultados. Este tema é uma das bases da Inteligência do Sucesso. Reforçando a importância do poder de escolha de cada indivíduo, falamos de algo como “responder pelas suas escolhas”. **Assumir o controle da própria vida.** Na maioria das vezes, falamos de liderança relacionada à influência de pessoas, a fim de motivá-las, mais recentemente como servir (liderança servidora- James Hunter – autor de *O Monge e o Executivo*). Quero, no entanto, ressaltar a importância existente nas escolhas que fazemos. Podemos, sim, assumir a responsabilidade pela nossa própria vida, assumir sua autoliderança.

A liderança de resultados pressupõe influenciar e servir à pessoa mais importante que existe: você mesmo. Fui criticado recentemente por esse conceito ten-

“A melhor forma de prever o futuro é criá-lo.”

Desconhecido



der ao egoísmo. Reforço aqui que isso transcende o indivíduo. Afinal de contas, você pode servir a si mesmo realizando o que deseja, e esse desejo pode ser contribuir para a sociedade.

Você se lembra desse mandamento da *Bíblia* (um dos maiores livros de liderança escritos na História da Humanidade),

“amai ao próximo com a ti mesmo”?

Esse amor próprio, do dar e compartilhar, melhora a autoestima e a autoconfiança. Esses sentimentos estão em alta na vida de um realizador, não porque ele vai acertar sempre, ou ter êxito infalivelmente, mas por estar sempre disposto a assumir responsabilidades. Vejo com preocupação posturas assumidas por figuras públicas em posição de liderança, parecendo desculpas irresponsáveis e ausência de posicionamento. Sempre tem outra pessoa para ser crucificada. Vamos criar um paralelo com o campo de batalha. Se o general chamasse um de seus homens de confiança e perante a tropa dissesse: “Perdemos o combate por culpa dele”. Como os outros soldados se sentiriam? O general escolheu errado, confiou demais e agora joga o “responsável” na fogueira.

Um comandante (líder) deve, acima de tudo, inspirar confiança em seus comandados. Todos os dias, seja num combate, num órgão público, numa empresa, na família, temos de confiar naqueles pelos quais estamos lutando, combatendo, trabalhando e vivendo.

Importante: não estou discutindo conceito de certo ou errado; estou falando da carência de divulgação dos grandes exemplos de liderança. Sim, estes existem muito mais do que imaginamos. Mas, dizem que isso não dá ibope. **Então, passamos a ter uma dieta pobre em liderança e bons exemplos e rica em mentiras, fraudes, impunidade e ética questionável.** Que geração estamos criando?

Cada dia menos vejo as pessoas assumindo a responsabilidade por seus atos. Sempre existe uma explicação, uma desculpa. Algo ou alguém em quem colocar a culpa. Assim, acabamos criando pessoas sem comprometimento, incapazes de assumir a responsabilidade por seus atos, por sua vida, por suas escolhas.

Desenvolver a autoliderança é uma tarefa à qual temos de nos dedicar todos os dias, conseguindo nos perdoar pelos insucessos, aprendendo como fazer mais e

“Antes de começar o trabalho de
modificar o mundo, dê três voltas dentro de sua casa.”

Anônimo



melhor, procurando criar sempre referências que exijam de cada um de nós um pouco mais do que somos hoje. **Essa melhoria contínua é uma escolha.** É a tradução do processo *kaizen*, **um processo de melhoria contínua para o ser humano.** Quero reforçar aqui o que chamo de regra das médias: o que você é, na verdade, traduz o resultado da média de suas escolhas. Na área de pesquisa, costumamos desprezar tanto o melhor resultado quanto o pior. O que resta, de fato, traduz a média do seu resultado obtido, o real padrão de comportamento.

Sua média pode ser alta ou baixa. Isso agora não importa. Ela serve apenas de referência. Se a média for baixa, não se desespere. Escolha fazer parte da solução, assumindo o controle, trazendo para si a responsabilidade e buscando formas de melhorar seus resultados. Se a média for alta, parabéns! Continue a buscar o crescimento e o desenvolvimento. Esta é a melhor forma de aumentar mais sua média, seu padrão.

Não se preocupe com perfeição. Afinal, você não vai atingi-la, mas pode ficar bem perto dela.

Quando desenvolvi o primeiro programa internacional de desenvolvimento de liderança comportamental, em parceria com o psicólogo e consultor Bernardo Leite - um dos maiores especialistas em *coaching* e relacionamento interpessoal do país - **o maior objetivo era criar modelos comportamentais que ajudassem as pessoas a gerir melhor suas vidas, com mais responsabilidade e foco.**

A liderança comportamental pode ser aplicada em sua casa, sua empresa, sua igreja, sua vida, trazendo para si o poder de responder por suas escolhas.

O resultado foi o desejado - vá ao próximo.

O resultado foi insatisfatório - o que tenho de aprender com isso. Dessa forma, você se cura da doença da *desculpite*. Esta é uma doença séria e muitas vezes contagiosa, que limita, restringe e incapacita o ser humano. Ela se manifesta da seguinte forma:

Desculpe, mas...

...sou velho demais ...jovem demais ...gordo demais ...fraco demais
...não tenho boa educação ...meu currículo é bom demais ...feio demais
...bonito demais ...sou negro ...sou branco ...sou rico ...sou pobre
...muito inexperiente ...muito experiente ...sou homem ...sou mulher
...não tenho sorte ...sou sempre perseguido.

Quando as pessoas querem, usam qualquer coisa como desculpa, qualquer coisa mesmo.

“Não há progresso sem mudança. E quem não consegue mudar a si mesmo, acaba não mudando coisa alguma.”

George Bernard Shaw



Tome uma vacina contra a *desculpite*, assuma o controle de sua vida, desperte o líder que há em você e se surpreenda com os resultados.

Falo para milhares de pessoas todos os meses, das mais diversas áreas. Quando pergunto se tem ou tiveram problemas, quase sem exceção respondem que sim.

É um fato: todos temos problemas.

Em seguida, pergunto se acreditam que exista solução para os problemas de suas vidas. Felizmente, também afirmam que sim.

Fica, então, a pergunta que não tem preço:

Você deseja fazer parte do problema ou da solução de sua vida?

Tudo isso é uma questão de escolha e autoliderança.

“Por mais que na batalha se vença a um ou mais inimigos, a vitória sobre si mesmo é a maior de todas as vitórias.”

Sakyamuni



Vamos treinar:

1

Quem é o principal responsável por sua vida?

2

Quem é o principal responsável por ela estar desse jeito?

3

Quem é o principal responsável pelos resultados obtidos, sejam satisfatórios ou insatisfatórios?

4

Você está disposto a assumir o controle de sua vida?

5

Você deseja fazer parte do problema ou da solução?

6

O que você acha de levar sua vida a um patamar ainda mais elevado de satisfação e realização?

LIDERANÇA com MOTIVAÇÃO transforma pessoas normais em grandes realizadores, seja na empresa, nos negócios ou na sua vida pessoal!

"Sorria sempre... para não dar aos que te odeiam o prazer de te ver triste; e para dar aos que te amam a certeza de que és feliz."

Anônimo



Respostas



Questão 1: _____

Questão 2: _____

Questão 3: _____

Questão 4: _____

Questão 5: _____

Questão 6: _____

Vamos agora descobrir quais são os seus motivos!

*"Lembre-se de que a aparência externa é
somente uma capa onde escondemos nosso verdadeiro interior."
Desconhecido*



Automotivação

A fonte de energia

“Motivar alguém é conectá-lo com algo dentro dele que o impelirá a agir.”

Maxwell e Dornann

talvez seja um dos temas mais importantes a serem tratados ao se falar sobre gerar resultados. Muitas vezes ouço os questionamentos sobre os reais efeitos da motivação nas palestras, treinamentos, livros, áudios, vídeos e afins. Repetidamente, “especialistas” em comportamento me enumeram as razões de sua desconfiança e descrença. É fato que existem muitos profissionais com abordagens e técnicas cujo resultado efetivo pode ser questionado, principalmente quando se trata do modelo de avaliação a ser utilizado. Porém, antes de abordarmos a motivação, tenho algumas perguntas a fazer a você. Eis algumas:

A motivação é um elemento fundamental para a realização de seus objetivos?

De alguma forma, colabora para que você esteja mais bem preparado?

Com um alto grau de motivação, você está mais capacitado para realizar o que deseja?

Você acredita que seu grau de motivação interfere de alguma forma nos resultados que obtém em sua vida?

Realmente, espero que todas as suas respostas tenham sido SIM. Caso contrário, você terá de rever a real fonte de energia que o tem ajudado a realizar o que deseja.

Se a resposta foi afirmativa, temos um consenso em relação à importância da motivação em sua vida.

O que é motivação?

Responda-me:

O que estimula você a realizar o que deve para conseguir o que deseja?

O que faz com que você se supere?

O que faz com que você se levante pela manhã e, a despeito da dúvida do medo, da

*“Você é a força criadora na sua vida.
Nada acontece sem a sua participação.”*

Desconhecido



insegurança e dos riscos, esteja disposto a enfrentar mais um dia?

Costumo brincar que um especialista em motivação como eu trabalha, de fato, como arqueólogo. Minha função é entrar numa área misteriosa - a mente e o coração das pessoas - e ajudá-las a encontrar certos tesouros perdidos, esquecidos e muitas vezes ainda desconhecidos. Conectá-las a esses tesouros (razões motivacionais) e fazer com que cada uma possa encontrar sua verdadeira fonte de energia. Muitas vezes não será eterna, poderá mudar.

O que realmente faz toda a diferença é que uma pessoa que se habitua a viver motivada fica dependente nisso, e de forma alguma deseja viver sem essa energia.

Para a Inteligência do Sucesso, a motivação é algo básico e fundamental. Já me repetindo, necessito que você entenda que até que descubra o que realmente o motiva, estará vivendo uma vida abaixo da que pode, num nível inferior de realização, sucesso e bem-estar.

A motivação interna é a verdadeira automotivação.

Cuidado com fatores que podem apenas estimulá-lo temporariamente.

Os realizadores são pessoas que aprenderam a beber dessa fonte diariamente.

Esses fatores motivacionais têm de ser poderosos, possuir energia suficiente para fazer você acelerar, decolar e voar!

Sua fonte de energia tem de gerar poder suficiente para que você possa superar os desafios, romper as amarras, continuar mais e mais na direção de seus sonhos, objetivos e metas.

“A cada manhã escolha viver pelo que acredita!”

Dr Jô Furlan



Ouse conectar-se com essa força extraordinária e prepare-se para fazer acontecer.

Vamos treinar:

1

Descubra o que o motiva!

2

Escreva isso e periodicamente leia, podendo acrescentar, retirar, enfim, fazer as modificações que achar necessário para faça sentido em sua vida.

3

O que faz com que você se levante pela manhã disposto a superar qualquer desafio?

4

Seus sonhos, objetivos e metas conseguem fazer com que você sinta um desejo quase incontrolável de fazer acontecer?

5

A motivação dá sentido à sua vida?

MOTIVAÇÃO com LIDERANÇA
inspira, influencia, transforma e é capaz de gerar resultados extraordinários.

“Sorria. O sorriso ajuda-nos a descobrir motivos de alegria em volta de nós. Nossa alegria contagia os outros e a vida fica melhor”.

Desconhecido



Respostas



Questão 1: _____

Questão 2: _____

Questão 3: _____

Questão 4: _____

Questão 5: _____

*"Quem conhece os outros é um sábio.
Quem conhece a si mesmo é um iluminado."*

Lao Tzu



Inteligência Intra e Interpessoal *o poder da influência*

**“Aquele que domina os outros é forte.
O que domina a si mesmo é poderoso.”**

Estas com certeza são algumas das inteligências mais importantes para serem trabalhadas, não importa o que você faça na sua vida. **Representam importante diferencial no processo de realização.** São muito conhecidas dentro da inteligência emocional. Você pode então perguntar se apenas as pessoas com elevada inteligência emocional são capazes de ter uma efetiva Inteligência do Sucesso. Minha resposta é negativa. Não é necessário, mas ajuda muito. Dentro do conceito da ICH, existem muitas pessoas que conseguem realizar o que desejam atingindo objetivos, independente de suas habilidades intra e interpessoais. Conseguem, sim, ter êxito, mas normalmente não estão bem com elas mesmas nem com outras pessoas. Passam por cima de tudo e de todos para atingir seus objetivos. Isso me recorda um pensamento interessante:

“Aquele que vive pela espada, também morrerá por ela.”

Alexandre, O Grande

Por outro lado, quando você constrói seu sucesso e sua realização baseados no sucesso e na realização de outras pessoas, escolhe um caminho mais saudável emocionalmente, além de sólido e consistente.

A regra de ouro de Zig Ziglar, um dos maiores conferencistas mundiais sobre relacionamento humano e motivação das últimas décadas, é:

“Você pode conseguir tudo que quiser na sua vida se ajudar suficientemente os outros a obter o que desejam.”

Viva cada dia como se a vida estivesse começando.”

Johann Goethe



Eu partilho dessa filosofia; porém, é necessário esclarecer que isso não é algo obrigatório dentro da Inteligência do Sucesso. No Módulo IV, falarei sobre Sucesso – Inteligência e Bem-Estar. Então, nesse momento, discutirei valores humanos ligados a estratégias comportamentais para viver bem. Posso afirmar que, quanto melhor forem essas suas habilidades ou quanto mais você investir no desenvolvimento delas, maior serão suas possibilidades de realização. Vamos entender um pouco mais sobre isso:

“Inteligência Interpessoal” é a habilidade de entender outras pessoas: o que as motiva, como trabalham. E também como trabalhar cooperativamente com elas.”

Inteligência Intrapessoal é a mesma habilidade, só que voltada para si mesmo. É a capacidade de formar um modelo verdadeiro e preciso de si mesmo e usá-lo de forma efetiva e construtiva.”

“Você consegue enganar muitas pessoas por pouco tempo, algumas pessoas por algum tempo, mas não consegue enganar todos o tempo todo.”

Uma das maiores capacidades do ser humano é estar bem consigo mesmo. Aprender a lidar com seus pensamentos, suas dúvidas, seus medos, suas crenças, enfim, tudo que traduza o que chamamos de diálogo interno. O **eu** comigo. Isso pode parecer curioso, mas você conversa consigo mesmo constantemente.

Para refletir: um homem caminhava pela rua, falando sozinho, e encontra um amigo. O amigo perguntou:

- Você está maluco, falando sozinho?

- Não, é que estou decidindo algo importante e adoro ouvir a opinião de pessoas inteligentes e interessantes.

Posso afirmar que essa pessoa não tem problema com sua autoestima.

Certo dia, um aluno da pós-graduação veio me perguntar qual seria uma das formas de saber se estava em paz consigo mesmo e preparado para investir num relacionamento afetivo. Respondi:

- É simples: quando você está sozinho, consegue ficar consigo mesmo ou tem de ligar para alguém, entrar na internet, se ocupar com alguma coisa? Quando estar sozinho, consigo mesmo, for suficiente para estar bem, acredito que estará mais bem preparado que nunca para entrar em um relacionamento afetivo. Afinal, não são dois que se tornam um, mas dois que se tornam três:

“O maior bem que podemos fazer pelas pessoas não é compartilhar nossas riquezas com elas, mas mostrar-lhes suas próprias riquezas”.

Zig Ziglar



você, o (a) outro (a) e uma terceira pessoa – o casal.

Quando você faz do diálogo interno uma ferramenta construtiva de autoavaliação e autoconhecimento com foco no seu aprimoramento e melhoria contínua, abre a porta para um mundo de possibilidades maravilhosas e emoções extremamente gratificantes.

A habilidade interpessoal pode ser uma das capacidades mais satisfatórias no processo para realizar qualquer coisa. Agir de forma respeitosa, cordial e assertiva aumenta sua credibilidade, melhorando, assim, seu grau de influência. Dentro do campo da liderança, o relacionamento interpessoal, mais que fundamental, é vital para o êxito de um projeto. Acredito que o grande líder é aquele que está disposto a contribuir, a doar-se, a ajudar uma pessoa a ser mais do que imagina possível. Ele exige com justiça, credibilidade, amor e coragem. Ajudar as pessoas a se mexer não costuma ser algo fácil. Pode ser desafiador e estimulante. Tudo depende de como você escolhe perceber cada situação.

Para aqueles que se dizem sinceros e honestos porque dizem o que pensam em qualquer momento:

“Sou sincero e verdadeiro; digo o que penso na hora, doa a quem doer.”

Em um processo interpessoal saudável, isso não é sinceridade, mas, sim, falta de educação e desrespeito. Prestar atenção ao que é dito e como é dito é um dos segredos para construir relacionamentos saudáveis.



Dica:

quando uma mulher perguntar a você se está bem vestida, adequada para a situação, mas você avaliar que não está, pense numa resposta polida e estimulante, tipo:
“Querida, acho que a outra roupa ficaria melhor para essa ocasião. O que você acha?”

Costumo brincar que existem três coisas que jamais podem ser ditas a uma mulher (isso se você quiser mantê-la como amiga e aliada).

1- Errar a idade dela para mais – nesse caso, o desconforto é visível. Melhor que acertar na mosca neste caso, erre sadicamente para menos e verá nascer um sorriso cordial, do tipo: “Você é um brincalhão, mesmo!”

“Sucesso é saber a diferença entre perseguir as pessoas e fazer com que as pessoas fiquem do seu lado”.

Desconhecido



2- Sua roupa não está combinando – as mulheres passam muito tempo a buscar a combinação perfeita, e você vai dizer o contrário. Deixe isso para os especialistas em marketing pessoal e moda.

3- Você engordou! - Isso, dito por um homem a uma mulher, é imperdoável. Ela sabe! Com certeza, alguma “amiga” irá dizer algo assim: “A vida está boa para você, né, minha querida? Você engordou!”. Raramente uma mulher diz a outra que emagreceu, a não ser que já tenha tido problemas com peso ou realmente está preocupada com você. Quando uma mulher emagrece, a fofoca rola solta: foi para um Spa, fez lipo, está doente e assim por diante...

Cuidar do que diz e como diz é responsabilidade de cada pessoa que deseja viver melhor e realizar mais em sua vida.

Para melhorar mais sua Inteligência do Sucesso, invista em dois relacionamentos: consigo mesmo e com outras pessoas.

Para refletir

Separe alguns momentos todos os dias para refletir sobre seu comportamento, suas emoções e seus relacionamentos.

Lembre-se de uma das regras de ouro:

“Não faça às pessoas aquilo que não gostaria que fizessem com você!”

Lembre-se: “O campeão não é aquele que recebeu mais, mas, sim, aquele que deu mais de si.”

Apreendi com meu pai Seu Geraldo, desde cedo que quatro palavras ditas com Sinceridade e honestidade podem mudar as relações humanas:

“bom-dia” - “por favor” - “desculpe” - “obrigado”.

“O de que mais precisamos na vida é alguém que nos leve a realizar o que podemos realizar e o que de útil podemos fazer.”

Emerson



Vamos treinar:

1

Com que regularidade você presta atenção aos tipos de pensamento e emoção presentes no seu dia a dia?

2

O que você faz quando não está se sentindo bem consigo mesmo?

IMPORTANTE:

Cuidado com as tradicionais fugas para saciar sua necessidade de estar bem. Estas são algumas delas: drogas em geral, comida, sexo, compras. Estes são falsos geradores de bem-estar que farão com que você pague um preço muito alto para tê-los. Poderá custar sua própria vida. Que tal outra estratégia para isso?

IMPORTANTE:

Ao prestar atenção ao seu diálogo interno, começará a perceber quais são suas crenças dominantes e por que está sentindo o que sente.

Os líderes devem estar próximos o suficiente para relacionar-se com os outros, mas à frente deles o suficiente para motivá-los.

John Maxwell



Respostas



Questão 1: _____

Questão 2: _____

“Uma das mais belas compensações da vida é o fato de nenhum homem poder ajudar outro sem ajudar a si mesmo.”

Ralph Waldo Emerson

Módulo III

- O S.O.M. do Sucesso
- Sonhos
- Objetivos
- Metas
- Planejamento Estratégico



Sonhos – o desejo

“Nós podemos realizar aquilo que podemos conceber.”

Elbert Hubbard

Começaremos pelo princípio. Você sabe quais são seus sonhos? Parece uma insensatez perguntar isso, não concorda? Já que é tão claro assim, por que a maioria de nós não tem os sonhos definidos claramente, detalhadamente, e um plano estratégico para realizá-lo?

Você pode responder: eu tenho. Então, pegue as anotações sobre seus sonhos e vamos analisá-las?

- Anotações, como assim?

- Você não disse que tem seus sonhos definidos e um plano estratégico para realizá-los?

- Disse, mas isso não está escrito.

- Como não está escrito? Isso é muito importante.

- Mas, eu tenho tudo de cabeça; aqui na minha mente.

- Fico muito feliz que sua mente seja capaz de cuidar dessa informação tão importante, mas, vamos usar a mente com mais habilidade ainda. O que você acha?

- Pode ser, mas seja mais direto.

- Vamos ao ponto, então. Escrever, definir nossos sonhos claramente, aumenta muito o poder que existe de sonhar. Isso já foi comprovado. Quando você escreve e define claramente o que deseja, tem muito mais chances de atingir o objetivo do que uma pessoa que não escreveu e só tem os sonhos em sua mente.

A explicação é simples:

- *aumenta a clareza para estabelecer um foco;*
- *o comprometimento é maior;*
- *a motivação é intensificada.*

Isso tudo só para começar.

- Você quer dizer que, se eu escrever, vou realizar todos os meus sonhos?

“Não se preocupe com a distância entre seus sonhos e a realidade. Se você pode sonhar, você pode realizar”.

Belva Davis



- Não posso garantir isso, mas afirmo que suas chances aumentarão tremendamente se você escrevê-los. Dessa forma, será mais fácil fazer verificações periódicas. Veja-os sendo realizados. Identifique quais seriam as emoções associadas à realização desses sonhos. Mentalmente, vivencie essas emoções positivas. Seus sonhos podem ser os mais variados, não importa. Esses são os seus sonhos, e apenas você sabe como realmente eles são. Vivencie essa experiência com o maior grau de intensidade que conseguir. Vamos falar muito ainda sobre o poder da visualização e seus resultados. Praticá-la é fundamental.

"Sonhar é ousar. Temer é fracassar".

John Goddard

"Nossos sonhos representam o pedido de nossa alma para continuarmos em movimento, crescendo, aprendendo, amando, dando, saboreando, vivendo, ousando, até mesmo fracassando e simplesmente continuando a tentar. Sonhar é a maneira como a alma nos incentiva, fornecendo-nos motivos para olhar para o futuro e almejar as estrelas. E os sonhos são reais. Os sonhos criam realidade: a realidade do agora e a realidade do futuro que esperamos."

Arnold Fox

Tenha seus sonhos claramente definidos:

"Saber aonde você está indo é o primeiro passo para chegar lá."

Ken Blanchard

pois,

"O mundo abre passagem para o homem que sabe para onde está indo."

R. W. . Emerson

Quando falamos em sonhos, às vezes ficamos receosos de ser criticados, ridicularizados e até mesmo ofendidos. Isso pode até acontecer, mas preste muita atenção em quem está procedendo assim. Normalmente, é uma pessoa sem sonhos, insatisfeita com seus próprios resultados. Acredito que muitas pessoas são solidárias na miséria, não com o estado de miséria. Vou explicar: muitas pessoas estão insatisfeitas com o lugar em que estão hoje, com seus resultados. Isso é fato. Porém, algumas estão dispostas a fazer alguma coisa para mudar essa situação. Isso pode significar

"Nada melhor do que um sonho para criar o futuro".

Anônimo



trabalhar mais, estudar, procurar quaisquer alternativas visando a melhorar o resultado. O que muitas vezes acontece é que, a partir do exato momento em que você começa a caminhada nesse sentido, muitos que criticam, julgam, falam coisas como: “ *você não pode; você não é capaz; você pensa que é melhor que nós; você não vai conseguir, deixa disso;*” **são pessoas que têm medo que você consiga.**

Imagine qual será a desculpa delas se você conseguir realizar o que quer. A partir do momento em que você mostrou-se capaz, sonhou, acreditou e realizou, que desculpa essas pessoas apresentarão a si mesmas para explicar o próprio insucesso, sua situação de conformismo e acomodação.

“Quem se acomoda, se conforma.”

“O sonho é que nos faz viver, é que nos faz superar nossas limitações”

A ausência de sonhos resulta na perda de esperança e, por fim, na triste morte em vida.

Morte em vida, existe isso?

Infelizmente, é mais comum do que imaginamos. Quantas pessoas você conhece que constantemente dizem que não acreditam em nada, estão descrentes, pensam que tudo vai dar errado. Dizem que a situação está ruim e vai piorar; constantemente, reclamam de tudo. Nada é satisfatório para elas. Prefiro não me alongar nesse assunto. Acredito que você já identificou algumas dessas pessoas. Muitas já abriram mão do comando de suas vidas; deixaram de viver. Hoje, apenas respiram, têm necessidades fisiológicas, mas suas mentes estão confinadas, restritas, não conseguem ver as possibilidades; então, apenas continuam subsistindo.

Uma coisa é sobreviver - viver acima das circunstâncias e desafios. **Um sobrevivente é alguém que conseguiu resistir, não se entregou.** Esse conceito ficou evidente para mim durante uma viagem de navio na costa brasileira. Fui fazer a palestra de encerramento do primeiro “*RH em alto-mar do Brasil*” da ABTD (Associação Brasileira de Treinamento e Desenvolvimento). Numa conversa com o presidente da Associação, concluímos que normalmente se usa de forma equivocada o termo *sobreviver*. O sobrevivente é aquele que resiste, que supera.

Ouçó muito:

- Como vai?

- Sobrevivendo...

A maioria das pessoas que diz isso realmente está afirmando:

- **Subexistindo**, sem esperança, sem perspectiva, sem energia...

Acredito, ou melhor, tenho a certeza de que nesse momento estou “falando” com pessoas vivas, intensamente vivas, pois somente uma pessoa com muita energia de viver leria um livro com o título *Inteligência do Sucesso*. Talvez você possa não estar

“Desejar ardentemente é o primeiro passo para a conquista de nossos sonhos.”

Dr. Jô Furlan



se sentindo com toda energia e paixão, mas a atitude de buscar caminhos é o primeiro passo para romper a mesmice e fazer acontecer. A atitude de ler um livro que possa expandir seus conhecimentos sobre você mesmo o coloca num caminho promissor. Você está buscando informações para aprimorar seu crescimento pessoal e profissional, sua inteligência e seu sucesso. Às vezes, pode perceber um desconforto estranho, mas ao mesmo tempo apaixonante, que o impele a continuar procurando, a despeito dos obstáculos. Apesar das opiniões contrárias, continua almejando o crescimento. Estamos falando aqui da expansão do capital humano.



Lembre-se:

***“Os sonhos são o alimento da alma.
É que nos fazem viver e superar nossas limitações.”***

Gostaria agora que escrevesse seus sonhos mais íntimos, estimulantes, emocionantes e apaixonantes. Você pode até achar que isso é uma invasão de privacidade. Separe então um caderno onde escreverá seus sonhos. Não se preocupe se, às vezes, parecerem ridículos à primeira vista. Seja paciente e carinhoso com você nesse momento. Posteriormente, terá a possibilidade de modificar esses sonhos da forma que lhe for mais agradável.

Faço a seguinte sugestão: a princípio, defina no mínimo um sonho para cada um desses sete setores de sua vida:

- físico
- intelectual
- espiritual
- familiar
- econômico-financeiro
- profissional
- social

Dica importante:

**trabalhar com os sete setores fundamentais poderá
melhorar sua qualidade de vida e seu bem-estar.**

“Só uma coisa torna um sonho impossível: o medo de fracassar”.

Desconhecido



Para refletir

Eu acredito que "Deus jamais daria ao homem um sonho que ele não fosse capaz de realizar" evocê possui a capacidade, tem o potencial para realizá-lo, sendo fundamental que acredite na sua Inteligência do Sucesso para aumentar seu poder pessoal, estando disposto a pagar o preço pelo seu sonho, pois, "o futuro pertence àqueles que acreditam na beleza de seus próprios sonhos".

Vamos treinar:

1

Quais são seus sonhos?

"Com apenas um passo, o melhor dia da sua vida pode estar por vir; não fique perdido em algum lugar do futuro ou do passado."

Desconhecido



Capítulo

7

Objetivos - o alvo

Responder às perguntas do final do capítulo anterior pode parecer uma tarefa simples; porém, quando começamos a realizá-la, percebemos que não é tão simples assim.

Realizar sonhos parece coisa de contos de fada, do gênio da lâmpada, pura fantasia. Todos os dias acordamos e vamos fazer nossas atividades. Para quê?

Sonho sem ação é fantasia.

Com que objetivo?

Um dos conceitos mais tradicionais de felicidade diz que experimenta a felicidade aquela pessoa que, ao final do dia, percebe que realizou o que desejava ou está mais próximo de realizar. Isso está intrinsecamente relacionado ao senso de propósito de cada indivíduo.

Definindo objetivos

Para onde você está indo?

A pergunta parece óbvia; apesar disso, pesquisas demonstram que 95% da população não sabem, desconhecem ou não têm determinado claramente quais são seus objetivos. "Vive a vida" com relativo descompromisso, sem saber onde chegar.

Alguns dizem: **eu faço ideia para onde quero ir. Muito cuidado com essa armadilha...** Nossa mente é monofocal na maior parte das vezes. Se você não construir objetivos definidos com o maior grau de clareza possível, não estará utilizando seu cérebro da forma mais eficaz. Os objetivos já foram escritos e você os avalia periodicamente?

"Aqueles que pensam de modo positivo, conseguem resultados positivos porque não temem os problemas".

Ken Blanchard e Norman Vincent Peale



Ou, ainda:

“Se você não sabe para onde está indo, como vai reconhecer quando chegar lá?”

Walt Disney normalmente fazia três perguntas às pessoas que se reportavam a ele para pedir sua opinião:

“O que você tem planejado para os próximos seis meses? Como acha que foi seu desempenho nos últimos seis meses? O que você está fazendo agora?”

Baseado nas respostas, ele poderia conceder mais ou menos sua atenção.

Estudando o comportamento de pessoas de êxito, quase sem exceção, você encontra um indivíduo com extrema habilidade de buscar seus sonhos, definir objetivos, estabelecer metas, criar estratégias e colocar-se em ação.

“O mundo abre passagem para o homem que sabe aonde está indo.”

R. W. Emerson

Saber para onde está indo é o primeiro passo para chegar lá. Imagine-se chegando ao balcão de uma companhia aérea no aeroporto:

- Eu quero uma passagem aérea?

De forma tipicamente cordial, a atendente pergunta:

- Para onde o senhor quer ir?

- Não sei, eu só quero uma passagem para viajar.

- Eu compreendi, senhor, mas para que possa atendê-lo, preciso saber para onde o senhor quer ir?

- Já disse que não sei. Eu só quero uma passagem aérea.

- Quanto o senhor está disposto a gastar nessa passagem?

- Não sei, não estou preocupado com isso.

- Mas, senhor, se não sabe para onde quer ir, quanto está disposto a pagar, sinto muito, mas não sei se posso servi-lo.

- Como assim? Aqui não é o local onde se vende passagem.

- Sim, é.

- Então, eu quero uma passagem!

- Perdoe-me, senhor, pela intromissão. Mas, o senhor quer realmente viajar?

- Sabe.... eu não sei exatamente se quero viajar. Trouxeram-me aqui para o aeroporto e disseram que eu deveria iniciar a minha viagem, mas não me disseram para onde eu deveria viajar.

“Quando o homem não sabe que porto está procurando, qualquer vento lhe serve de orientação”.

Sêneca



- Então, o senhor pode escolher o destino, o lugar para onde está indo?
 - Eu, não, Deus me livre disso!
 - Como assim, senhor?
 - Vai que eu não goste do lugar que eu escolhi! Pode ser um lugar ruim, sem beleza, sem vida. Se alguém escolher para mim, ao menos tenho como colocar a culpa em outra pessoa. É brilhante a minha ideia, não acha?
 - Talvez, mas, se o senhor abriu mão do comando de sua vida, quem vai realizar seus sonhos?
 - É verdade! Eu ainda não havia pensado nisso.
- Quando há objetivos, você passa a ter um alvo. Você sabe para onde apontar, em que direção seguir. Estabelece seu destino de viagem.



**Lembre-se:
assuma o comando de sua vida.**

Isso é primordial, pois alguns autores chegam a definir sucesso como **“a realização progressiva de um objetivo compensador”**.

Estabelecer objetivos ajuda-o a manter as prioridades atualizadas dia a dia. Quando transforma sonhos em objetivos, estes são semelhantes ou mesmo iguais aos sonhos, porém, mais concretos, detalhados, diretos, precisos.

Ex.: sonho: ter um negócio próprio!

Objetivos – ter um negócio próprio (tipo de negócio, com quem, onde etc.)

Como? Resposta: planejamento estratégico.

Quando? Resposta: meta.

Você se lembra daquela “brincadeira” irritante de criança durante uma viagem?

- Está chegando?

- Ainda não.

Passam-se cinco minutos.

- Agora, está chegando?

- Ainda não.

Passam-se 15 minutos.

- Agora, chegou, né?

- Já disse que ainda não chegamos.

-Vai demorar muito?

- Um pouco.

-Um pouco, quanto?

E por aí vai...

“Ser livre é querer ir e ter um rumo”.

Armindo Rodrigues



Vamos treinar:

Dica:

É preciso estabelecer um prazo para chegar onde desejamos. Baseado nesse prazo(fator temporal) é que vamos estabelecer qual a estratégia para a viagem.

1

Quais são seus objetivos?

2

Físico:

3

Intelectual:

4

Espiritual:

5

Familiar:

6

Econômico-financeiro:

7

Profissional:

8

Social:

“A coisa mais importante a respeito de objetivos é ter um”.

Geoffrey F. Albert

Respostas



Questão 1: _____

Questão 2: _____

Questão 3: _____

Questão 4: _____

Questão 5: _____

*"Aquele que não tem um objetivo,
raramente sente prazer em qualquer empreendimento."*
Giacomo Leopardi



Respostas



Questão 6: _____

Questão 7: _____

Questão 8: _____

“Um sonho começa a se transformar em realidade a partir do momento em que você estabelece uma data para realizá-lo.”

Dr Jô Furlan



Metas *Quando atingir o alvo desejado*

Recentemente, um amigo íntimo me ligou e disse que acabara de chegar de viagem com a família. Perguntei:

- Foi de carro?

- Sim, foram oito horas até chegarmos ao destino desejado - uma praia do litoral norte do Rio de Janeiro.

- E as crianças, deram muito trabalho? (Afinal, quem já viajou com criança sabe como é isso.)

- Não, foi tranquilo.

- Como assim, perguntei?

- Viva os DVDs portáteis! - respondeu-me, rindo.

As crianças estavam distraídas, enquanto ele e a esposa realizavam o sonho de tirar férias. Tinham estabelecido o local (objetivo), o dia e a hora para chegar (metas).

Quanto tempo você quer levar para chegar lá?

Determinar suas metas é o melhor caminho para atingir seus objetivos e sonhos. Por maiores que possam ser, com um bom planejamento estratégico baseado em metas você cria um caminho real por onde seguir. Muitas vezes, temos a impressão de que um sonho ou um objetivo é grande demais.

Cuidado com as crenças limitadoras!

Até aqui você já definiu seus sonhos e objetivos; agora, necessita estabelecer as metas, adicionando o fator tempo a seus objetivos. Imagine que um de seus objetivos seja voltar a estudar. Fixe uma data: "Vou voltar a estudar daqui a seis

"Fazemos nossos caminhos e os chamamos destino."

Benjamin Disraeli



meses". Você acaba de definir uma meta. Dentro da elaboração de sua meta, torna-se fundamental utilizar um plano estratégico adequado.

É de se notar que muitas metas não são atingidas devido a estratégias inadequadas ou mal elaboradas.

É necessário que essa estratégia envolva mais que simplesmente argumentos racionais e coerentes. É preciso que haja emoção. Por isso, estar conectado às razões ou motivos que sejam importantes e significativos é um dos pontos mais importantes nesse processo. Se sua motivação não for suficientemente forte, você não terá energia para implementar sua estratégia, superando os possíveis desafios. Perceba que há algumas diferenças entre sonho, objetivo, meta, motivação e autoliderança.

Sonho - é o desejo de chegar lá.

Objetivo - é onde você quer chegar.

Meta - é em quanto tempo você quer chegar.

Motivação - é a fonte de energia que faz com que você aja e chegue lá.

Autoliderança - é fazer a escolha de realizar esse sonho e decidir chegar lá.

Acredito que todas as pessoas nascem com a capacidade de executar a sinfonia de sua vida. Alguns, com o passar do tempo, vão fazendo, praticando mais e mais e começam a executar um S.O.M. mais elaborado e ousado. Outros ainda treinam mais e mais, melhorando suas habilidades com disciplina e dedicação. Eles sabem que é possível tocar cada vez mais alto o S.O.M. do Sucesso. Eles fazem acontecer. A sinfonia de suas vidas é tão bela e maravilhosa que toca e sensibiliza o coração de outras pessoas, pura fonte de inspiração.

Quando assume a responsabilidade de criar e executar o S.O.M. de sua vida, escolhe o caminho do aprendiz, do mestre, do maestro. Você então se torna pura sinfonia do sucesso.

Tenha sonhos ousados e maravilhosos.

Crie um futuro irresistível. Acredite nele. **Com isso, você estará ativando forças internas e externas tão poderosas que ficará impressionado com os resultados.**

Faça do S.O.M. de sua vida uma sinfonia para o mundo ouvir!

*"Pense bem no que você vai fazer,
e todos os seus planos darão certo".*

Provérbios



Vamos treinar:

Dica:

uma meta é algo que se for atingido fará com que você se sinta satisfeito, pois teve a inteligência para realizá-la. E, se não for atingida, você ficará desconfortável o suficiente para reavaliar sua estratégia e fazer novamente até conseguir ter êxito.

Lembre-se de que, para o êxito de sua meta, o foco e o comprometimento são determinantes.

Quais são suas metas para:

1

Hoje

2

Uma semana

3

Um mês

4

Seis meses

5

Um ano

6

Cinco anos

7

Dez anos

8

Quinze anos

9

Trinta anos...

Como atingir o alvo no tempo que desejo?



Respostas



Questão 1: _____

Questão 2: _____

Questão 3: _____

Questão 4: _____

Questão 5: _____

Questão 6: _____

Questão 7: _____

Questão 8: _____

Questão 9: _____

*“Não tenha medo de dar um grande salto,
caso ele seja recomendável; é impossível atravessar um abismo
com dois saltos pequenos.”*

Desconhecido



Planejamento Estratégico

“Quem não planeja o sucesso, arrisca-se ao insucesso”.

É impressionante como encontro pessoas quase todos os dias que conseguem viver sem nenhum planejamento. Isso é assustador, pois,

“Quem não planeja o sucesso, arrisca-se ao insucesso”.

Durante minhas palestras e treinamentos, pergunto às pessoas se elas têm sonhos e objetivos. Peço às que têm sonhos que levantem as mãos. Em um auditório de centenas, às vezes, milhares de pessoas, vejo um mar de mãos levantadas (detalhe: esses eventos vão desde o auditório de uma universidade, empresa, hotel, até um ginásio de esportes ou um gigantesco centro de convenções). Quase a totalidade do público se manifesta. Pergunto, então, quem tem isso por escrito; quem escreveu esses sonhos e objetivos? O mar esvazia-se, restando apenas meio a um por cento do público com as mãos ainda levantadas. Digo para esses poucos: parabéns aos que escreveram. Prossigo: agora, mantenham as mãos levantadas aqueles que estão com suas anotações aqui. Normalmente, ninguém. Afirmo que estão certos. Afinal, não há necessidade de trazer para local visível e acessível esses sonhos, pois todos os dias, ao falar desses seus objetivos e projetos para seus amigos, todos o apoiam, não é isso?

Infelizmente, não. Você tem de encontrar força dentro de si para realizar o que deseja. **Existem muitos vampirinhos emocionais por aí que sugam sua energia sem você perceber.** Muitas vezes não é por mal, simplesmente ficam incomodados com sua disposição de fazer mais, se superar. Eles preferem fazer parte da desculpa, em vez do problema. Lembra-se de quando falei desse tipo de pessoa? Cuidado, muito cuidado com as pessoas. São capazes de consumir sua energia, sua paixão, seu vigor e ousadia. Encontrei gente que as chamava de ladrões de sonhos. Mas, não é

*“O rio atinge seus objetivos
porque aprendeu a contornar obstáculos.”*

Provérbio chinês



verdade. O ladrão leva para si. Essas pessoas querem muitas vezes simplesmente destruir seus sonhos. Elas são demolidoras. Destroem, arrasam, põem por terra o castelo que estava sendo construído. Às vezes, temos de preparar quase uma operação de guerra para nos proteger.

Estamos falando aqui é de qual será sua estratégia para se defender. Melhor ainda, qual será sua estratégia para realizar. Estabeleça o alvo e faça seus planos para atingi-lo.



Lembre-se:
estamos falando de como atingir o alvo.

Quando fizer um planejamento estratégico para a realização de seus sonhos, objetivos e metas, deve levar em consideração também fatores como o de se defender de “vampiros emocionais”. Para descobrir como, deve pensar nas mais variadas possibilidades.

O planejamento deve ser realizado com antecedência, mas sem desperdício de tempo, pois, quanto antes terminar, mais rápido poderá começar.

Existem inúmeras ferramentas para o desenvolvimento de um plano estratégico. Começa com aquelas mais simples e fáceis; com o passar do tempo, sua mente automaticamente buscará outras mais elaboradas. Num certo momento, você irá perguntar qual é seu *business plan* para realizar isso. Lembre-se de que sou médico de formação, e a primeira vez que ouvi esta pergunta, muitos anos atrás, mal compreendi o que foi dito. Sim, plano de negócios. Uma pessoa que realizou algo que desejava sem plano algum contou demasiadamente com as circunstâncias favoráveis. Acredite em mim, nem sempre serão tão favoráveis.

Um dos maiores desafios dos estrategistas de alma é que, embora grandes planejadores, não costumam ser grandes realizadores. Nas empresas e corporações, é muito importante ter pessoas na mesma equipe com perfis e competências diferentes. **Dessa forma, cada um contribui à sua maneira, e por fim conseguem realizar o projeto. Caso contrário, mudam-se as equipes e os profissionais, pois sem resultado., alguém vai para a rua. No entanto, esse não é o caso da maioria das pessoas.** Talvez você seja a sua equipe, e então deve aprender a trabalhar como tal.

“Quatro etapas para uma façanha: planejar objetivamente, preparar religiosamente, proceder positivamente, perseguir insistentemente.”

William A. Ward



Vai ter de assumir vários papéis nesse seu projeto. Procure aprender sempre e desenvolver o maior número possível de habilidades. Isso tem um efeito altamente positivo em sua ativação neuronal. São novas conexões a estimular áreas diferentes. O objetivo não é se tornar um *expert* ou perito, mas, sim, estimular seu cérebro. Chamamos de "aeróbica cerebral".

Dica:

quanto mais você usar seu cérebro, mais tempo terá cérebro para usar. O aumento da atividade cerebral diminui a incidência da doença de Alzheimer. A atividade física também exerce esse efeito.

Dentro da Inteligência do Sucesso, criar um planejamento é algo básico. Com já afirmei, caso não saiba alguma coisa, poderá aprender. Se não quiser aprender a fazer, tenha habilidade de trazer junto de si alguém que possa fazer com você e por você.



Lembre-se:

o objetivo é realizar o que você deseja.

Suas estratégias podem mudar e devem mudar de acordo com os objetivos estabelecidos. Você deve tornar-se um excelente gestor de projetos. **Você está construindo sonhos.** Só que, muitas vezes, será ao mesmo tempo proprietário, engenheiro, arquiteto, empreiteiro, pedreiro, encanador, electricista; às vezes, até mesmo, servente e faxineiro. Para realizar o que deseja, abandone o *status** e a pose e faça acontecer.



Lembre-se:

você pode escolher construir ou destruir.

Planejamento estratégico é encontrar meios de fazer, realizar. Quando você busca uma direção, um sonho, um objetivo e uma meta, sua mente tem de fazer uma pergunta: como realizar?

status*- aparência, ou melhor, significa comprar o que você não precisa, com um dinheiro que não tem, para impressionar quem você não gosta.



Vamos treinar:

1

O que você terá de fazer para realizar o S.O.M. de sua vida?

2

Quais são seus planos para ter êxito naquilo que deseja?

3

Como fazer acontecer?

Para implementar o *como*, você precisa *acreditar* que pode e que merece ter sucesso!

Respostas



Questão 1: _____

Questão 2: _____

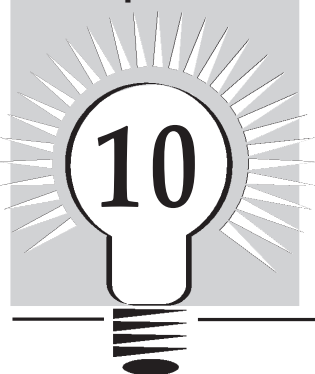
Questão 3: _____

“Se você empregasse seu tempo em estudar, pensar e planejar todos os dias, poderia desenvolver e usar o poder que talvez mudasse todo o curso de seu destino.”

Anônimo

Módulo IV

- Crenças e Comportamentos de Poder
 - A Chave do Comportamento
 - AMP
 - Resiliência
 - Excelência
 - Autoestima e Autoconfiança
 - Superação e *Alta Performance*
 - Poder



A Chave do Comportamento

Entender como pensamos, os mecanismos e processos mentais, continua sendo uma das mais fascinantes áreas de estudo. A compreensão desse sistema traz perspectivas inovadoras acerca das possibilidades quase ilimitadas do potencial humano. Frequentemente, diversas áreas da neurociência apresentam novas pesquisas, trazendo cada vez mais resultados elucidativos e esclarecedores. Explicar o comportamento humano foi e continua sendo um tremendo desafio.

Alguns pontos, porém, foram reconhecidos como fundamentais com o passar dos anos. Para explicar a importância de nossas crenças e convicções dentro da teoria da Inteligência Comportamental Humana, vou apresentá-lo a um modelo diagramático que desenvolvi e venho aprimorando desde 2004. Ele sintetiza conceitos fundamentais de diversas áreas da neurociência cognitivo-comportamental, como, terapia cognitivo-comportamental, PNL, Medicina Comportamental e *life coaching*. É um esquema, um modelo explicativo para facilitar a compreensão do comportamento humano, facilitando o entendimento de seu relacionamento consigo mesmo e com o mundo. Ele ajuda a entender de forma clara, objetiva e pragmática os fatores que definem nossos padrões de comportamento e, a partir deles, os resultados que obtemos. Como a Inteligência do Sucesso é baseada em resultados, nada mais óbvio do que compreender como chegamos a estes.

Nosso comportamento determina nosso resultado.

Ele pode ser positivo – tivemos sucesso.

Ele pode ser negativo – tivemos um insucesso.

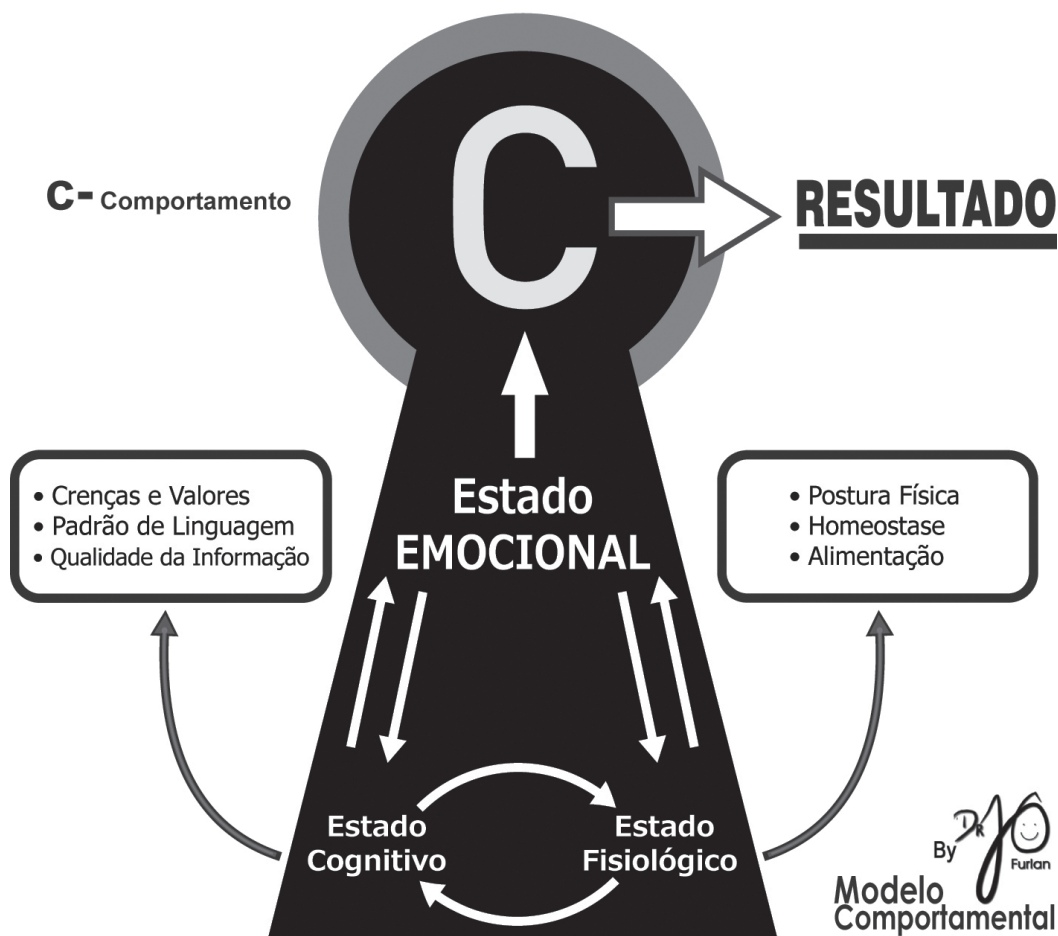
*“Algo só é impossível até que
alguém duvide e acabe provando o contrário”.*

Albert Einstein



Perceba que já falamos de resultados, sejam positivos ou negativos. É uma questão de responsabilidade e não de culpa. Você foi o responsável por suas escolhas. Se teve êxito, pense em melhorar. Caso tenha sido malsucedido, co-lheu um insucesso, veja o que pode aprender. E vamos em frente.

A Chave do Comportamento



Lembro-me de um amigo, muitos anos atrás, a me dizer, brincando: “Só cai para trás quem está de ré!” Ele me sugeriu usar essa frase em minhas palestras. Não o encontro há muitos anos. Mal sabe ele que de fato é comum usar essa afirmação, pois é brilhante e lógica.

*“Cuidado com seus pensamentos;
pensamentos geram palavras; palavras geram atitudes;
atitudes geram hábitos e os hábitos formam a personalidade.”*

Desconhecido



Voltemos ao resultado, porque quero que você perceba a importância de assumir a responsabilidade por suas escolhas, em vez de ficar se culpando por não ter tido êxito. Muitos me perguntam por que não uso a palavra fracasso nesses casos. Para mim,

fracasso é desistir antes de ter êxito ou não aprender com determinada situação ocorrida!

“Você pode ter fracassos e insucessos na vida, o que é muito diferente de fracassar a vida toda.”

Existem pessoas que, por causa de um insucesso ou mesmo um fracasso, passam o resto da vida se justificando por não terem realizado mais.

Por isso, vou me aprofundar um pouco no nosso modelo comportamental.

C → Resultado + ou -

A forma pela qual percebemos o mundo passa por nossos estados emocionais. Você já percebeu que, quando está se sentindo bem, lida com muito mais facilidade com as situações adversas e desafios que possam surgir?

Por outro lado, quando está emocionalmente debilitado, mesmo o menor problema parece ser o fim do mundo. Sim, nosso estado emocional são os óculos através dos quais vemos e interagimos com o mundo. Aí está uma das maiores armadilhas. Nossos sentimentos estão baseados naquilo que acreditamos. Agora, começamos a falar de nossas crenças e convicções.

Olhando o modelo, você vai encontrar no canto inferior esquerdo a sigla: EC – Estado Cognitivo, um nome aparentemente complicado para uma coisa extraordinária.

Cognição é a interação dos processos mentais usados no pensamento e na percepção.

*“Quanto maior for a crença em seus objetivos,
mais depressa você os conquistará!”*

Maxwell Maltz



“Não são os fatos que nos perturbam, mas sim como percebemos esses fatos.”

Epícteto

O que estou dizendo é que: o que sentimos depende do que acreditamos!

Para confirmar isso, lembre-se de que você é aquilo em que acredita ser.

Suas crenças controlam sua vida, determinam seu padrão emocional e também como vai lidar com tudo isso. Suas crenças são suas verdades pessoais. Pensamos que isso representa a verdade, porém, é a nossa verdade.

A maioria de nossas crenças é herdada de família e da cultura sob a qual crescemos. Muitos confundem com um contexto estritamente religioso. Religião também é uma crença, pois é a representação de algo em que acreditamos.



Lembre-se de que é necessário crer para ver.

“Quando não acreditamos no futuro, não temos poder no presente.”

A fé e a esperança são fundamentais para todo realizador. Fé em Deus, no seu trabalho, nos seus sonhos; fé em si mesmo.

Outras crenças vão sendo desenvolvidas no decorrer da vida. E cada vez que você percebe algo que se repete, é como um fio que vai engrossando uma corda. Essa corda é sua crença. Quanto mais grossa for, mais poderosa essa crença será. Isso pode ser bom ou ruim, depende da crença.

Recentemente, estava explicando a um adolescente esse conceito, pois ele dizia que sua família não acreditava que ele havia mudado, que estava estudando adequadamente para as provas. Fui por esse caminho.

*“Tudo o que acontece uma vez,
pode nunca mais acontecer. Mas tudo o que acontece
duas vezes, acontecerá certamente uma terceira.”*

Provérbio árabe



Sabe, meu amigo, às vezes acontece isso comigo também. Vamos supor que você sabe que eu adoro cozinhar, até já comi minha comida (por sinal, é bem saborosa, modéstia à parte), mas não sabe que todas as vezes que alguém me pede para cozinhar minha esposa brinca: teremos uma comida maravilhosa e uma cozinha cheia de utensílios para lavar. Todos riem, mas nos últimos anos passei a cuidar melhor da louça para que não dê tanto trabalho no final, mas minha esposa ainda não se convenceu disso. Ela ainda acredita que faço muita bagunça. Com o tempo, vai perceber que mudei; então, mudará sua crença. Em relação à sua família, é a mesma coisa. Mais do que dizer, você terá de provar. E, sinceramente, provar várias vezes. Somente assim eles vão acreditar que você mudou.

Existem crenças limitadoras. São aquelas que fazem com que questionemos nossa capacidade de realização, nosso talento, nossa coragem, nossa competência, e assim por diante. Também existem as crenças de poder, que são as que nos ajudam e dão força quando estabelecemos nossos sonhos, objetivos e metas.

Muitas vezes, não percebemos como isso é determinante em nossas vidas. Vou citar vários autores de épocas e culturas diferentes, mas que reforçam esse conceito.

"Como um homem pensar em seu coração, assim será."

Salomão

"Somos o que pensamos."

*Tudo o que somos surge com nossos pensamentos.
Com nossos pensamentos fazemos o mundo."*

Buda

"A vida de um homem é o que seus pensamentos fazem dela."

Marco Aurélio

"Um homem é o que pensa o dia inteiro".

Ralph Waldo Emerson

*"A diferença do sucesso ou não
sucesso está dentro da gente. Está na forma como nós
pensamos, na forma como nós agimos".*

Luis Felipe Ozório



“O homem é aquilo que pensa ser”.

Confúcio

E pensamos baseado naquilo que acreditamos.

Quer mudar sua vida? Mude suas crenças. Quer saber como algumas pessoas têm mais êxito que outras? Entenda quais são suas crenças, compreenda no que acreditam para realizar. Normalmente, não é uma única coisa, mas um somatório delas. Nos próximos capítulos, vou falar de algumas que identifiquei como sendo comuns à maioria.

Suas crenças sofrem forte influência de sua linguagem e da qualidade de informação que coloca em sua mente.

Entra lixo – sai lixo.

Entram coisas boas e saudáveis em sua mente e um mundo novo de possibilidades se abre.

Ser – Fazer – Ter

Quanto melhor você se tornar, mais será capaz de realizar. E ter mais será apenas uma questão de tempo!

Esta também é uma crença. Pensando assim, você acredita que estará mais limitado ou mais capacitado?

Você ficará inibido ou estará estimulado a se superar?

Cuidado com as crenças limitadoras. Elas destroem mais do que simplesmente seus objetivos e sonhos, pois atingem sua vida e consomem sua alma.

“A tradição é a soma de todos os valores passados”.
Kazimierz Brandys



Se na maior parte do tempo você vê desgraça, tristeza, violência, corrupção, o que acha que está fazendo com seu cérebro? Se seu filho ou amigo fosse pedir orientação ou ajuda com esse tipo de alimentação mental, o que você acha que diria a ele?

**Os acertos reforçam nossas crenças, nosso senso de certeza.
As falhas e resultados insatisfatórios reforçam nossa humildade e
testam nossa determinação.**

Hoje existe uma ciência que pesquisa a influência de nossas emoções e pensamentos em nosso sistema imunológico. Trata-se da psiconeuroimunologia. Emoções boas fortalecem nosso sistema imunológico, ao passo que as negativas o deprimem. Perceba então o quanto é importante escolher com cuidado quais os tipos de pensamento e emoção com os quais estaria se relacionando diariamente. "O pensamento sem ação pode gerar ilusão."

É importante ressaltar aqui o seu EF - Estado Fisiológico. Sua postura interfere no seu pensamento e seu pensamento interfere na sua fisiologia. Discipline-se a manter uma postura ativa, viva, cheia de energia. Dessa forma, delicie-se com os resultados - uma sensação de poder. Uma boa alimentação também colabora com seu grau de energia e disposição. Procure informar-se sobre como beneficiar-se de uma alimentação balanceada, incluindo frutas, verduras e legumes. Lembre-se de que o segredo está na média de seu padrão alimentar, não nos extremos.

Resumindo

Já sabemos, então, que nossos resultados são fruto de nossos comportamentos.

O que precede nosso comportamento, sendo também conhecidos como o filtro supremo de nossa relação com o mundo, são nossos padrões emocionais.

Nossos padrões emocionais se relacionam intrinsecamente com os padrões de pensamento (cognitivo) e de fisiologia.

**Se deseja mudar algum comportamento, você deve mexer
com um desses três padrões.**

Quando alguém está focado em um resultado, é capaz de gerar uma sinergia entre esses três elementos.

Talvez você me pergunte: como, então, posso mudar meu comportamento para atingir o melhor resultado?

*"Se fizéssemos todas aquelas coisas
de que somos capazes, nós nos surpreenderíamos a nós
mesmos." Thomas Edison*



Dica importante:

Quando estiver experimentando emoções ou pensamentos limitadores e desejar mudar seu estado, quebre-o. Vou ensinar-lhe uma técnica que desenvolvi.

Parece uma brincadeira, mas tem resultados fantásticos. Chama-se "cachorro molhado". Você já viu um cachorro se sacudir quando está molhado, ao querer tirar a água do corpo? Aqui, nós queremos romper a conexão com as emoções e pensamentos negativos. Basta encontrar um local onde possa fazer isso com tranquilidade e liberdade. Então, movimente-se de forma brusca e intensa. Você pode até ligar o som, uivar, gritar. Dessa forma, seu cérebro romperá a conexão - ao menos, temporariamente - com o que você está sentindo ou pensando.

Aproveite, então, para fazer novas conexões, escolhendo emoções e pensamentos mais construtivos e saudáveis.

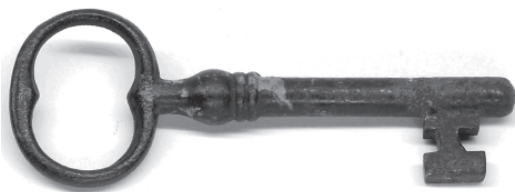
Tenho certeza de que você se lembra desse refrão musical:

"Levanta, sacode a poeira e dá a volta por cima."

Exatamente! Faça como um cachorro molhado, rompa com os estados limitadores e estabeleça um novo padrão de comportamento.

Respire profundamente e renove a vida em você.

Vamos, agora, pensar na chave do comportamento. Já falamos do modelo que explica como funciona a fechadura. Exercitando sua imaginação, pense que aquele modelo comportamental anterior, na verdade, é o segredo de uma porta - o buraco da fechadura. Conhecendo o sistema, você então é capaz de encontrar a melhor chave para abrir aquela porta.



Para conseguir abrir a porta que leva onde deseja chegar, você precisa encontrar a chave do comportamento de sucesso:

Quais as crenças e os valores necessários para abrir essa porta?

"As coisas nas quais você realmente acredita sempre acontecem; e a crença em algo faz com que elas se tornem realidade."

Wright



Quais as emoções?

Qual a fisiologia (postura, grau de energia)?

Quando colocamos o que há de melhor em cada um desses padrões, o resultado tende a ser um comportamento assertivo, influente, poderoso e eficaz.

*“Todos pensam em mudar a humanidade,
mas ninguém pensa em mudar a si mesmo.”*

L.Tolstoi

Seu comportamento determina seu resultado

Sua vida é o resultado das decisões que tomou no passado.

**Se não estiver satisfeito com os resultados,
está livre para encontrar outro caminho.**

*“Ora, a fé é a certeza de coisas que
se esperam, a convicção de fatos que não se veem.”*

Hebreus



Vamos treinar:

1

Procure identificar quais as crenças que controlam sua vida?

2

Que outras crenças e convicções poderiam ajudá-lo a se tornar mais capacitado para realizar o que deseja?

3

Das emoções que você experimenta diariamente, quais são as mais limitadoras?

4

Quais emoções você deseja experimentar com mais frequência?

5

Você acredita que é capaz de implementar essa mudança de emoção e pensamento em sua vida?

“Há três coisas na vida que nunca voltam atrás: a flecha lançada, a palavra pronunciada e a oportunidade perdida”.

Desconhecido



Então, lembre-se do que cantou Geraldo Vandré:

“Quem sabe faz a hora, não espera acontecer!”

Obs.: Isso também é uma crença!

Respostas



Questão 1: _____

Questão 2: _____

Questão 3: _____

Questão 4: _____

Questão 5: _____

*“Os caras certinhos aparentemente
são os últimos a terminar alguma coisa, mas em
geral estão disputando uma competição diferente”.*

K. Blanchard e N.V. Peale



Atitude Mental Positiva - AMP



Atitude está definida no dicionário como “a posição ou tendência que indica a ação; sentimento ou estado de espírito que define uma maneira de pensar”.

Muitas vezes, não é possível entender por que demoramos tanto a tomar determinadas decisões ou mesmo quais as razões que nos levaram a cometer o pecado da procrastinação. Sei que a palavra parece complicada, mas a idéia é simples: procrastinar é deixar para depois, para outro momento posterior não claramente definido; é adiar as decisões, resoluções ou ações.

*“A tragédia da vida não é que ela termina tão cedo,
mas que esperamos tanto para começá-la.”*

Richard L. Evans

Imagine que, de fato, e não de papo, você acaba de assumir o comando de sua vida. Uma das primeiras decisões a ser tomada é escolher a forma pela qual vai pensar - positivamente ou negativamente. Alguns me perguntam se isso é possível. Não só é possível, como é um poder de treinamento. É uma questão de Neurociência Cognitiva e também de Psicologia Positiva. Alguns anos atrás, seria compreendido como um discurso vazio de autoajuda. Hoje, é realidade e ciência. Vou ajudar com uma dica importante: **“Nada no mundo pode impedir um homem que age de acordo com uma atitude mental positiva de realizar seus objetivos. Como também seu inverso: nada no mundo pode ajudar um homem com uma atitude mental negativa”**. Se você acha que estou sendo extremista, peço-lhe agora para imaginar sua vida daqui a um ano. Você a imagina melhor ou pior que hoje? Dentro dos padrões de normalidade, você imaginou uma vida melhor (como 99,9% das pessoas). Conclusão: somos naturalmente otimistas.

*“O pessimista senta-se
e lamenta-se; o otimista levanta-se e age!”*
Mustafá



Lembre-se:

“nada no mundo pode impedir um homem com uma atitude mental positiva de realizar seus objetivos. Nada no mundo pode ajudar um homem com uma atitude mental negativa”.

A atitude mental positiva - ou AMP, como irei chamá-la a partir de agora - foi definida por Napoleão Hill (um dos maiores estudiosos do êxito e da excelência humana) como **“um estado mental honesto, confiante e construtivo que um indivíduo cria e mantém através de métodos de sua própria escolha e mecanismos oriundos de sua força de vontade, baseado nos motivos de sua adaptação”.**

Esse conceito foi ainda ampliado pelo eminente empreendedor Clement Stone: **“Você é o produto da hereditariedade, ambiente, corpo físico, consciente, subconsciente, posição em direção ao tempo e ao espaço, além de alguns poderes conhecidos ou não. Quando você pensa com atitude mental positiva, pode afetar, usar, controlar, se harmonizar ou neutralizar qualquer um ou todos esses fatores”.** Você pode direcionar seus pensamentos, controlar suas emoções e estabelecer um destino. Você é uma mente com um corpo.

“Não é à toa que dizem que criamos nosso próprio ambiente mental, emocional, físico e espiritual – pelas atitudes que desenvolvemos.

Ter uma atitude positiva não garante o sucesso. Com certeza, vai melhorar o seu dia a dia. Não garante que você vá alcançar tudo o que quer, mas aumentará muito suas possibilidades.

O oposto, porém, é verdadeiro: se você tiver uma atitude negativa, com certeza, fracassará. Nunca encontrei uma pessoa de muito sucesso com uma atitude negativa.

Quando permite que sentimentos negativos, como, mágoa, tristeza, baixa autoestima, ódio, desejo de vingança, conduzam sua vida, os resultados serão ligados a esses sentimentos, e você não pode reclamar dos resultados, pois abdicou do comando de sua vida.

Zig Ziglar

*“Os seres humanos podem
alterar suas vidas alterando a atitude mental.”*
William James



“O único inimigo que o homem pode ter algum dia é o próprio pensamento negativo. Pensando bem, o bem surgirá. Pensando mal, o mal aparecerá. Nos vos deixeis influenciar por pensamentos negativos. Não deixeis que os outros pensem por vós. Tomai vossas próprias decisões. Pensai no belo, no harmonioso, nas verdades eternas. Escolhei! Escolhei a vida! Escolhei o amor! Escolhei a saúde e a felicidade! O homem nasceu para vencer, conquistar e transpor. A inteligência, o saber, a força do bem jazem no seu íntimo esperando para serem desenvolvidas, para elevá-lo acima das dificuldades.”
Murphy

Você conseguiu chegar onde está, se tornando a pessoa que é devido aos pensamentos dominantes que ocupam sua mente.

A AMP é capaz de gerar grandes transformações em nossas vidas. A forma como vemos o mundo está diretamente relacionada com o tipo de pensamento que mantemos em nossa mente.

Normalmente, nossa mente é monofocal. Isso significa que ela foca apenas uma coisa de cada vez. Podemos receber milhares de estímulos simultaneamente, que, no entanto, passarão por um filtro no seu processo de interpretação no nosso cérebro. Quanto mais negativamente você pensa e age, mais essas vias neuroquímicas são ativadas. Dessa forma, vão se tornando gradualmente vias preferenciais; com isso, você está treinando para viver mal. Terá a tendência de ver as coisas sempre de forma negativa e insatisfatória. Você com certeza se lembra daquele célebre personagem de história em quadrinhos, o *Uruca*. Tudo para ele dá errado, a ponto de andar com uma nuvem negra cheia de raios sobre sua cabeça. Todos nós conhecemos alguém assim, seja no trabalho, na família, no nosso círculo de amizades. Recordemos ainda outro personagem clássico do desenho animado na televisão, a hiena *Oliver Hard*. Os mais jovens possivelmente não conheceram seu jargão predileto: “Ó Deus, ó vida, ó azar”. Pergunto-me constantemente quanto tempo suportamos viver ao lado de pessoas que reclamam o tempo todo. Você gosta de passar sua vida ao lado de pessoas assim? Talvez, não. Então, assumo o comando e afaste-se, dentro do possível, de pessoas negativas. É possível que você não se

“O pensamento faz o homem; por isso, o bom pensamento é a coisa mais importante da vida.”
James Allen



importe, achando que isso não interfere na sua vida. Vou mostrar-lhe o resultado de uma pesquisa com jovens. O jovem saudável que tem um relacionamento próximo com jovens dependentes químicos tem oito vezes mais chances de se tornar um dependente químico, comparado a um jovem saudável que convive com jovens saudáveis. **Cuidado com quem o está influenciando.** Por outro lado, pessoas que buscam manter uma AMP também seguem o mesmo processo neuroquímico, apenas ativando uma área cerebral diferente. Pergunto: quem você acredita que vai obter melhores resultados? Estar mais realizado? Ter mais poder para superar quaisquer adversidades que possam aparecer em sua vida?

“Da natureza dos nossos pensamentos depende a fortaleza do nosso corpo, o vigor da nossa mente, o êxito dos nossos negócios”

R. W. Trine

“O pessimista é aquele que reclama de barulho, quando a oportunidade bate à sua porta”.

Michael Levine



Vamos treinar:

1

Qual o tipo de pensamento predominante em sua mente quando pensa em realizar um projeto?

2

Ele é positivo ou negativo?

3

Fortalecedor ou limitador?

4

O que é necessário para você pensar positivamente?

5

Qual você acredita ser a atitude mental de um realizador?

“O mais certo caminho para evitar o fracasso é decidir-se a vencer.”

Sheridan



Respostas



Questão 1: _____

Questão 2: _____

Questão 3: _____

Questão 4: _____

Questão 5: _____



Resiliência

Realmente, me impressiona como a sabedoria popular é capaz de abordar questões que podem ser chamadas de atemporais. Uma em especial tem chamado minha atenção. Após sua eleição à presidência dos Estados Unidos, Barak Obama falou ao mundo sobre a capacidade de resiliência do povo americano, durante seu discurso de posse. A partir daí, este termo se tornou popular. Mas, o que significa essa tal de resiliência que agora todo mundo começa a repetir? Recordo-me da primeira vez em que ouvi esse termo, em 2002, apresentado por Mauricio Sita, na época, editor da revista *Vencer*, atualmente à frente da revista *Ser Mais*. Na época, parecia uma palavra diferente para explicar um conceito incomum. Pensei ser mais um modismo da área de gestão, como tantos outros que havíamos conhecido, entre os quais, reengenharia. E por aí vai... Mas, na verdade, o que ocorreu foi a criação de um termo para traduzir um padrão de comportamento extremamente importante. Uma música com mais de 50 anos, chamada *Volta por Cima*, de Paulo Vanzolini, já trazia a resiliência como tema, e ainda hoje é cantada com entusiasmo pelo público. Constato isso em algumas de minhas palestras. Já falamos dela em outro contexto, lembra-se:

“Levanta, sacode a poeira e dá a volta por cima.”

O que a sabedoria popular está reproduzindo nada mais é do que a essência desta tão famosa **resiliência**. Trata-se da nossa capacidade de perseverar, a despeito das situações adversas, problemas ou desafios envolvidos. Se tem um povo que é resiliente, este é o brasileiro. É impressionante a capacidade que temos de superar, levantar e continuar. Às vezes, como especialista em comportamento, fico em dúvida sobre a perigosa associação de resiliência com passividade e acomodação, vista em especial nos últimos anos. Espero - mais que isso,

*“Aprendendo com a experiência
de uma derrota, na verdade, você não perde”.*

Anônimo



desejo - que com o passar do tempo possamos nos tornar ainda mais resilientes, porém, também mais assertivos e comprometidos com aquilo que desejamos.

O insucesso é uma parte relativamente comum do caminho de qualquer profissional. Costumo dizer, brincando: quem disser que nunca experimentou um insucesso, de duas, uma: nunca fez coisa alguma na vida ou está mentindo.

Só existe fracasso quando desistimos ou não aprendemos nada. Havendo, no mínimo, um pequeno aprendizado, então, não houve fracasso, mas, sim, insucesso. Você pode dizer que é apenas uma questão semântica ou linguística. Mais do que isso, é uma questão de neurociência cognitiva. Vou explicar: as áreas cerebrais ativadas por cada palavra são completamente diferentes, limitadoras ou estimuladoras, dependendo assim do padrão de sua linguagem.

Faça da resiliência uma característica pessoal e desfrute de todos os benefícios dessa virtude em sua vida. Ela pode ser aprendida e desenvolvida, só depende de você!

*“Estou sempre alegre - essa é
a maneira de resolver os problemas da vida.”*
Charles Chaplin



Vamos treinar:

1

Dê uma nota de zero a 10 para seu grau de resiliência, sendo 0 nenhum e 10 completamente.

2

Você é do tipo que se levanta ou passa o resto da vida a reclamar por ter caído uma ou mais vezes?

Que tal escolher fazer parte da solução de sua vida, eliminando de vez as possíveis desculpas.
Vacine-se contra a *desculpite*.

Cure-se, levante-se e faça acontecer!

"O homem deve ser grande demais para reconhecer seus erros, esperto o suficiente para beneficiar-se deles e forte o suficiente para corrigi-los".

Desconhecido



Respostas



Questão 1: _____

Questão 2: _____

*Não devemos nos curvar diante
da adversidade. Ela existe para que possamos enfrentá-la."*

Desconhecido



Excelência

*Nós somos aquilo que repetidamente fazemos.
Portanto, a excelência não é um feito; é um hábito.*

Aristóteles

Muitas vezes, nas universidades ou em algum programa de entrevista, seja no rádio, televisão ou internet, me perguntam como um médico, professor, pesquisador e especialista em comportamento não fica envergonhado em falar sobre autoajuda. Respondo, tranquilamente, que não. Afinal, nessa vida, você se ajuda ou se destrói; a escolha é sua. O termo autoajuda passou a ser visto como um patinho feio ou mesmo um portador de doença contagiosa, do qual devemos nos manter afastados. Não entendo, então, por que as pessoas não questionam a autoestima, a autoconfiança, a autorrealização e, por fim, o tão famoso autoconhecimento. Se conhecer a si mesmo é tão fundamental no processo de desenvolvimento humano - e quando nos conhecemos melhor podemos melhorar a maneira com a qual nos relacionamos com o mundo e os resultados que obtemos disso - buscar o autoconhecimento é uma forma de autoajuda. **Sim, todas as vezes que buscamos ferramentas para que possamos ser melhores pessoas e profissionais, isso é um ato de autoajuda.** Se você tivesse de escolher entre se ajudar e se destruir, o que escolheria? Encontramos autoajuda em palestras, livros, vídeos, igrejas, cursos, aulas, universidades, consultórios e hospitais. Encontramos também em qualquer coisa que faça com que você se sinta melhor, mais forte e capaz. Não basta receber uma boa informação, você deve querer usá-la. Isso é uma opção sua. Um dos princípios das psicoterapias é que não se pode ajudar quem não quer ser ajudado.

*“A vitalidade é demonstrada não apenas
pela persistência, mas pela capacidade de começar de novo”.*

F. Scott Fitzgerald



Fazemos essa escolha todos os dias, consciente ou inconscientemente. Estou cansado de ver algumas pessoas questionar a autoajuda. Estava recentemente vendo um “grande intelectual” e pensador falar sobre carreira. Uma pessoa a quem respeito muito. No entanto, nesse dia, de cara, ele começou a questionar e criticar a autoajuda. Perguntaram a ele qual era um dos ingredientes fundamentais para se ter êxito na carreira ou em qualquer empreendimento. Ele respondeu que a pessoa deveria ter sonhos. Fiquei curioso. Perguntei a ele, então, que tratado de administração se referia à importância dos sonhos. Saiu pela tangente. Hábil e inteligente como é, percebeu a contradição. Tudo isso para discorrer sobre excelência. Aristóteles, mais de 200 anos antes de Cristo, teria dito: “Nós somos aquilo que repetidamente fazemos. O fracasso, portanto, não é um feito; é um hábito”. Ele também estaria certo. **Os padrões de comportamento tendem a se repetir.** Por isso, o realizador tende a realizar mais, enquanto o fracassado tende a fracassar mais. Foi difícil para mim escrever a palavra **fracassado**. Penso que esta limita, machuca e destrói. Talvez você possa ter fracassado ou ter tido um insucesso, porém, o mais importante é que você pode mudar. **A excelência é a escolha de continuar a aprender, sempre e sempre.** Se você se sente um fracasso ou experimentou fracassos em sua vida, bem-vindo à raça humana. Agora, mais uma vez vou dizer: você pode passar a vida se justificando ou mudar, fazer acontecer. A diferença entre o realizador e os outros está aí. Tudo começa com uma decisão. Por outro lado, aquele que não tem mais nada a aprender, também não tem mais por que viver. É um dos grandes perigos para as pessoas que encaram a felicidade como um lugar e não como uma viagem. Quando chegam lá, não querem mais sair. **Porém, a mudança é uma constante na vida.** Escolher buscar a excelência é se comprometer a aprender, crescer e mudar. Muitas vezes, me perguntam se isso não acaba sendo uma obsessão. A linha que separa obsessão e comprometimento é muito tênue. Se você for escolher como modelo um grande realizador, prepare-se para encontrar alguém extremamente dedicado que beira a obsessão. Não é por acaso que pessoas com muito sucesso acabam por comprometer sua vida pessoal. Ela entra numa roda-viva e passa a operar no automático. Para poder experimentar a excelência como um todo em sua vida - e não apenas num único setor - será necessário planejamento cuidadoso e dedicação. Você pode escolher se ajudar através das mais variadas ferramentas. Quando estabelece esse processo de melhoria contínua, experimenta um novo padrão de vida com referên-

“Temos a capacidade de nos adaptar a qualquer situação. Pode levar alguns minutos, alguns dias, meses ou anos. O tempo não importa.”

Viana

cias mais elevadas. Ao invés de olhar para baixo para explicar por que não conseguiu, que tal olhar para cima e buscar novas opções e caminhos.



**Acreditar na excelência permite
a cada um buscar continuamente a superação.
É buscar o melhor de você, mesmo nos momentos mais difíceis.**

Vamos treinar:

1

O que você faz hoje que acredita poder fazer melhor?

2

O que o está impedindo?

3

**Se você está realmente disposto a realizar, o que você
está determinado a fazer para atingir um padrão superior?**

4

**Onde você pode buscar ferramentas para melhorar
sua excelência humana?**

5

O que você está esperando?

*“Devemos ter sempre
velhas lembranças e novas esperanças.”*
Houssaye



Respostas



Questão 1: _____

Questão 2: _____

Questão 3: _____

Questão 4: _____

Questão 5: _____

"A esperança no futuro é poder no presente."
Desconhecido



Autoestima e Autoconfiança

A definição básica de autoestima é estimar-se a si mesmo.

Você acredita que uma pessoa que tem autoestima elevada está mais capacitada a lidar com as possíveis situações limitadoras do nosso dia a dia? Para ela, os problemas são desafios ou os desafios são problemas? É impressionante como estamos tão sujeitos à opinião de outras pessoas. **O ser humano normalmente tem necessidade de aceitação e conexão.** Por conta de sermos aceitos e integrarmos o grupo que desejamos, acabamos fazendo concessões que às vezes podem comprometer nossas crenças e valores. Os grandes realizadores têm por hábito ouvir. A pessoa que mais ouvem, porém, são eles mesmos. Deixamos de fazer inúmeras coisas no decorrer de nossas vidas preocupados com a opinião dos outros. Pesquisas apontam que nosso círculo de amizade se renova, em média, 70% em cinco anos. Você pode ainda trabalhar ou mesmo conviver com pessoas do passado, mas a importância delas em sua vida diminuiu. Elas têm menos influência agora ou importam menos para você. Uma das principais conclusões que tiramos disso é que melhor é responder por suas escolhas. Fazer aquilo em que acredita, em vez de estar tão preocupado com a opinião dos outros. Preste muita atenção: estou afirmando que você deve seguir suas escolhas, ouvindo sua mente e seu coração. Quando fazemos coisas simplesmente preocupados em receber atenção de outras pessoas, estamos enveredando por um caminho limitado e pouco produtivo. É fácil sair rua afora quando todos sabem do seu êxito. É quase um desfile. Agora, pergunto: qual é o seu comportamento quando as coisas dão errado? Você acreditou e não realizou. Envolveu outras pessoas. Disse a elas o que pretendia e que iria conseguir. Compartilhou seus sonhos, objetivos e metas e agora se sente envergonhado pelo insucesso.

Levante-se, meu amigo! Vergonha é desistir de continuar. Talvez ainda não seja seu momento. Qualquer pessoa que diga que nunca tropeçou e caiu está mentindo ou jamais realizou algo na vida. O mundo está cheio de pessoas com controle remoto na mão que querem mudar o mundo, sentindo-se plenas de razões e verdades, mas, não têm a coragem de se levantar da cadeira e fazer acontecer. Falar qualquer um

“O que se foi não é o que mais importa, mas, sim, o que você faz com o que restou”.
Humphrey



pode; fazer já é outra história. Também tenho meus momentos de poltrona. Às vezes, preciso me jogar no chão para sair do automático. Isso é um treino constante de disciplina e dedicação. Para a maioria das pessoas, é mais fácil aceitar o discurso de lamentação do que o discurso de motivação.

Pergunto normalmente em meus seminários se as pessoas gostariam que alguém tivesse inveja delas. É claro que respondem que não. Inveja faz mal, é horrível, dizem elas. Então, gostariam que alguém sentisse pena de vocês? É claro que não, pena é muito ruim; preferimos que tenham respeito. Isto é algo que se adquire com o tempo. Quando alguém nos conhece, normalmente faz seu julgamento. Infelizmente, isso é regra. Muitos sentem aquela invejinha boa (se é que pode existir inveja boa), do tipo: "Se ele conseguiu, eu também posso". Existe outro tipo comum de inveja, que é aquela: "Tomara que ele morra para que eu fique em seu lugar". Sei que o desejo não é de fato real, mas é um tipo de inveja muito ruim. O pior é que, se a pessoa morre, você se sente culpado. Alguém pode ainda ter pena da gente: "Tadinho, tá tão mal! Deixe-me ficar em seu lugar para sofrer também. Deixe-me ficar prejudicado em seu lugar, vai?" Tá brincando, né? Claro que isso não acontece. Quanto mais você realizar, mais terá de aceitar uma dura verdade: as pessoas têm inveja do sucesso e do êxito.



Lembre-se de que, quem não aparece, desaparece!

Vou repetir: quem não aparece, desaparece!

Então, ao aumentar seu grau de realização, entenda que estará contrariando algumas pessoas e suas energias. Para se proteger, não sei o que você vai fazer - pode rezar, orar, tomar banho de sal grosso, colocar o Buda de costas para a porta. Eu não sei qual será sua escolha. Preciso apenas ajudá-lo a entender que as águias não voam em bando. **Quanto mais você realizar, mais se tornará seletivo e buscará outros realizadores.** A armadilha em que você pode cair para satisfazer o ego é que, ao invés de nivelar por cima, nivela por baixo, encontrando um bando de adutores que dirão o quanto você é maravilhoso ou maravilhosa, e outras coisas mais. O nivelamento nada tem a ver com nível social ou condição financeira, mas, sim, com o padrão mental e comportamental das pessoas. Às vezes, ouço alguém dizer brincando que é pobre. Imediatamente, chego em cima, quase assustando a pessoa, e pergunto:

- Você está morrendo?

A pessoa me responde:

- Não, Deus me livre!

- Então, quanto custa sua saúde?

"Se você não buscar a perfeição, nunca alcançará a excelência".

Ken Blanchard e Don Shula



- Ela não tem preço.
 - Você foi abandonado pelos amigos ou por sua família?
 - Não! Felizmente, não!
 - Quanto vale o convívio deles para você?
 - Não tem preço.
 - Ah, bom! Então, deixe-me ver se entendi bem. Você não é pobre, tem coisas muito preciosas, apenas ainda não possui a quantidade de dinheiro que deseja ter, né?
- Nessas horas, adoraria ter uma câmera simplesmente para registrar a fisionomia das pessoas, enquanto revelam intenso diálogo interno. É fascinante!

Dica

Quanto mais você tiver crenças consistentes, sólidas e poderosas, maior será sua autoestima. E a autoconfiança elevada virá como pura consequência.

*"Seja um padrão de qualidade.
Algumas pessoas não estão acostumadas a ambientes
nos quais a excelência é desejada". Steve Jobs*



Vamos treinar:

Procure identificar quais são as coisas que elevam sua autoestima, sua autoconfiança. **Importante:** fuja da armadilha da opinião dos outros. Encontre reforço positivo naquilo em que você acredita, pensa e sente; caso contrário, estará abrindo mão do controle de sua vida.

1

Com que regularidade você faz as autoavaliações, buscando identificar pontos positivos e reforçá-los?

2

Com que regularidade você faz as autoavaliações, buscando identificar pontos negativos e corrigi-los?

Obs.: não se preocupe com a perfeição. Afinal, você não vai atingi-la. No entanto, ter consciência de sua dedicação e de seu comprometimento melhora muito sua autoestima.

O que destrói não é o insucesso, mas sabermos que não nos esforçamos o suficiente, que podíamos fazer mais.

“Qualidade significa fazer certo quando ninguém está olhando”.

Henry Ford



Superação e Alta Performance

Você já parou para pensar quantos obstáculos já superou em sua vida? Quantas vezes você se sentiu completamente sem saída e imaginou que não existiam opções? Apesar de tudo, você foi capaz de sobreviver e de superar. Muitas vezes, deve ter passado por situações difíceis, mas superou-as. Como disseram na música os grandes poetas Almir Sater e Renato Teixeira, ***“ando devagar porque já tive pressa e levo esse sorriso porque eu já chorei demais”***.

Superação pode ser muitas coisas. Podemos avaliar a superação como um jogo de palavras que nos diz super+ação. Vamos entender o que foi escrito. Uma super+ação normalmente gera um resultado diferenciado, acima da média. Uma ação super é normalmente necessária quando encontramos alguns obstáculos que desafiam nossa crença do quanto somos capazes de realizar. Situações que acabamos por experimentar em nossas vidas, dos mais diversos tipos e nos mais diversos momentos. Vamos olhar por outro ângulo, agora. Vamos observar o verbo superar, o que significa:

[Do lat. **superare**]

- Vencer, subjugar, dominar;
- livrar-se de; afastar, remover;
- passar além de; exceder, ultrapassar;
- passar por cima de; passar além de; sobrelevar.

Superar, então, pode ser entendido como uma ação que nos leva ao êxito, à vitória, à realização, à liberdade. Temos por referência de superação fantásticos exemplos de pessoas que ultrapassaram obstáculos para realizar o que desejavam. Encontramos esses exemplos no esporte, nas empresas, nas comunidades, nas histórias de tantos homens e mulheres que fizeram coisas que não imaginávamos serem possíveis.

“As pessoas que vencem neste mundo são as que procuram as circunstâncias de que precisam; e, quando não as encontram, as criam”.

Bernard Saw



Sabemos que problemas fazem parte da vida de todos nós.

Há uma grande distância entre os que falam que fazem e aqueles que fazem de verdade.

Você é do tipo que tem papo e diz que faz, ou faz de fato?

Quando buscamos padrões de comportamento dos realizadores, percebemos que, muitas vezes, eles podem ser fontes de importantes lições de vida, compromisso, realização, capacidade e poder. Um fato comum entre muitas dessas pessoas é que acreditavam que seriam capazes de superar, de continuar. Estabeleceram um compromisso pessoal e íntimo de não desistir.

Conhecem o célebre discurso de Winston Churchill, numa formatura de estudantes?

Enquanto todos esperavam o brilhante discurso que poderia inspirar e motivar aqueles jovens - da mesma forma que fez tantas vezes à frente do governo inglês, resistindo à ofensiva alemã - ele simplesmente se levantou, postou-se diante do púlpito, olhou atentamente para aqueles jovens e disse de forma incisiva:

“Nunca, nunca, desistam!”

Após sua curta fala, seguiu-se um pequeno silêncio, rompido em seguida por gritos e salvas dos estudantes, que sentiram na alma a sua mensagem.

Convido-o agora a pensar quantas coisas você já superou em sua vida. Quantas situações difíceis você já vivenciou?

Talvez hoje você esteja vivenciando algo assim em sua vida.

Quantas vezes você já se encontrou em situações que achava que não seria capaz de superar?

Recorde o passado, olhe para a sua história. Perceba o longo caminho você já trilhou. Às vezes, valorizamos tanto o que as outras pessoas fizeram, o quanto foram capazes de realizar, e esquecemos o quanto cada um de nós já fez.

O caminho da superação tem sido utilizado por milhões e milhões de pessoas. Infelizmente, preocupados com situações muitas vezes passageiras, esquecem de perceber o quanto já foram capazes de realizar, de superar, de ir além dos limites.

“A confiança em si mesmo é o primeiro segredo do sucesso”.
Ralph W. Emerson



“Não sabendo que era impossível, foi lá e realizou.”

Acredito que temos o direito de viver e fazer acontecer. Muitas vezes, conseguimos apenas sobreviver. Momentos difíceis que exigiram de você um esforço quase sobre-humano. Mas, você conseguiu. Porém, não se permita jamais subsistir - viver abaixo da existência.

Mais que uma atitude ou circunstância, superar é estar conectado com os mais altos padrões de excelência e realização pessoal e profissional.

Alta Performance

é estar disposto a fazer mais e melhor, buscando seu estado de excelência comportamental e gerando, assim, resultados extraordinários !

Vamos treinar:

1

Quais foram os dois maiores desafios que você já superou em sua vida?

2

O que aprendeu com isso?

3

Quais são os dois maiores desafios que terá de superar para realizar o que deseja?

4

Você acredita que é capaz de superá-los?

“A autoimagem é a essência da personalidade e do comportamento humano. Mude a autoimagem, e ambos serão transformados”.

Maxwell Maltz



Respostas



Questão 1: _____

Questão 2: _____

Questão 3: _____

Questão 4: _____

*"O mundo nos considera
pelo valor que nós mesmos nos damos".*
Desconhecido



O mundo gira constantemente e se transforma todos os dias. Uma das mais poderosas engrenagens nesse sistema é o poder. É engraçado como o dinheiro acaba pagando o pato e se tornando o vilão. Porém, o dinheiro não é o problema. Na **Bíblia**, lemos: **“O dinheiro é um grande servo, mas um péssimo mestre”**. O que mais importa em relação a isso não é exatamente tê-lo, mas o que representa tê-lo – o poder. Você pode estar pensando que talvez não seja bem por aí. Imagine a seguinte situação: você está numa ilha deserta e encontra um baú de tesouro, repleto de esmeraldas, diamantes, rubis, ouro e jóias maravilhosas. Um verdadeiro resgate de um rei. Sorria, afinal, você acaba de se tornar um milionário. Você está rico, tem o suficiente para muitas gerações, mas não entendo por que a falta de euforia em seu rosto. Talvez seja porque esteja sozinho em uma ilha, perdido, no meio do nada, e não sabe ao certo se conseguirá sair dali. Mas, fique tranquilo; mesmo que morra nessa ilha, estará rico. Sei que isso não tem graça alguma, mas é preciso ajudá-lo a entender sua relação com o dinheiro e o poder. O que importava de fato, ali na ilha, era sobreviver. A riqueza, nesse contexto, não tinha nenhuma importância. Sem ter o poder social gerado pelo dinheiro, este não fez diferença. Um dos grandes segredos dos realizadores é que, se pudessem escolher entre dinheiro e poder, escolheriam o poder. **O dinheiro é uma das energias geradoras de poder**. O título gera poder; o cargo gera poder; a posição social gera poder. Ser pai ou mãe também gera poder. Se você tem dúvidas disso, lembre-se daquela sua última discussão com uma criança ou adolescente, em que a palavra final é sua, pois tem o poder. **Estar no comando de sua vida gera poder!**

Há duas perguntas a se fazer sobre o dinheiro: de onde vem? Para onde vai? Se as duas respostas atenderem aos seus preceitos éticos, morais e legais, você não terá problemas com ele.

*“Baixa autoestima é como
dirigir pela vida com o freio de mão puxado”.*
Maxwell Maltz



Costumo dizer, brincando: dinheiro não é problema; é solução. Não traz felicidade, mas paga contas, que são uma das maiores preocupações da população em geral. Aprenda a dar ao dinheiro apenas o valor monetário. Cuidado para não dar a ele o poder sobre a sua vida.



Lembre-se:

“O dinheiro é um grande servo, mas um péssimo mestre.”

Certo dia, vi uma entrevista com o Dr. Deepak Chopra, um médico reconhecido internacionalmente como divulgador da Medicina Ayurvedica e do equilíbrio mente-corpo. Sua resposta sobre a riqueza me deixou perplexo a princípio, mas depois compreendi a sabedoria que existia nela. Ocorreu após um evento de negócios. Então, perguntaram sua opinião sobre quem era mais feliz: o rico ou o pobre. Ele respondeu sem hesitar que era o rico. Percebeu-se claramente o desconforto gerado por sua resposta à maioria dos jornalistas, que esperava algo mais filosófico. Por conta disso, foi questionado por outro profissional visivelmente irritado, que lhe perguntou como tinha a coragem de responder algo assim e se dizer uma pessoa espiritualizada. O Dr. Chopra olhou serenamente para o jornalista e disse: “São vocês que dizem que sou espiritualizado! Vou esclarecer, então: **o rico já entendeu que dinheiro não resolve tudo; o pobre ainda acha que resolve**”.

Na vida, em casa, na política, na empresa, na igreja, na família ou em qualquer comunidade à qual você pertence, o poder é determinante nos resultados. Muitos querem, mas poucos estão dispostos a pagar o preço. Porém, o poder é perigoso e sedutor. Depois que você se acostuma a possuí-lo, ele se torna um vício. Você poderá desejar o poder não para realizar o que deseja - que é o grande objetivo da ICH - mas, sim, para experimentá-lo continuamente. Maquiavel já dizia:

**“Quer conhecer verdadeiramente uma pessoa?
Dê poder a ela”.**

Gostaria realmente, como especialista em comportamento, afirmar que só existe poder no bem. No entanto, como cientista, tenho de dizer que isso não é verdade. O poder é poder! Buscá-lo no bem ou no mal é uma escolha que fazemos todos os dias.

*“É preciso ter confiança na
capacidade que cada pessoa tem de ensinar a si mesma”.*

Desconhecido



O poder constrói, destrói, cria, mata, levanta e derruba pessoas, idéias, empresas e países. O poder salvará ou destruirá nosso planeta.

Adoro cinema. No primeiro filme do Homem-Aranha, um pouco antes de sair do carro após uma discussão com seu tio Ben, Peter Parker ouve dele a seguinte afirmação:

“Todo grande poder traz em si grande responsabilidade.”

Foi-lhe dado um dos mais extraordinários poderes que existe: o livre arbítrio. A escolha é sua. Você pode fazer parte do problema ou da solução.

Quem abriu mão do comando de sua vida, escolheu simplesmente passar pela vida, sem compromissos, responsabilidades ou objetivos.

Um dos maiores compositores e cantores da cultura popular brasileira, Zeca Pagodinho, traduz muito do que faz a população em geral em um de seus pagodes contagiantes, que diz:

“Deixa a vida me levar/ vida, leva eu/ deixa a vida me levar / vida, leva eu...”

Você quer levar a vida ou quer que a vida leve você?

Você escolhe ser comandante ou comandado?

O poder está em suas mãos.

Vamos treinar:

1

O que você está fazendo com o poder que tem sobre sua vida?

2

Você tem usado esse poder para realizar o que deseja ou para arranjar desculpas?

3

Você tem escolhido, na média, alimentar o animal do bem ou do mal que há em você?

4

Se você abriu mão de seu poder pessoal de assumir o controle de sua vida, que tal mudar isso, agora?

“A imagem que você projetar de si no espelho é a mesma que os outros estão vendo. Agora, sorria e perceba como tudo se transforma à sua volta”.

Bruder Klein



Respostas



Questão 1: _____

Questão 2: _____

Questão 3: _____

Questão 4: _____

“Estar cheio de vida é respirar profundamente, mover-se livremente e sentir com intensidade”.

Alexander Lowen

Módulo V

- Comportamentos de Resultados
 - Paixão
 - Ação
 - Responsabilidade
 - Comprometimento
 - Visão e Foco
 - Coragem
 - Ousadia
 - Determinação
 - Disciplina
 - Flexibilidade e Perseverança



Algo com um poder estarrecedor. Isto é paixão. Ela contagia, influencia e seduz. Sim, uma pessoa apaixonada é capaz de seduzir outras pessoas de maneira que se apaixonem pelos mesmos sonhos, objetivos e metas. Um realizador normalmente tem paixão pelo que faz. Esse sentimento favorece que se destaque dos demais de forma impressionante. É verdade que existem pessoas que, apesar de realizarem o que desejam e atingirem seus objetivos, não agem ou sentem esse arrebatamento. Mas, optei nesse livro por estabelecer um padrão mais elevado. Todas as informações introduzidas no livro reúnem um apanhado de conceitos, assim como um resumo de cada. Meu objetivo é ajudar você a compreender quais são algumas dessas ferramentas; a partir daí, pode aprimorar-se da forma que desejar. Não se preocupe em fazer tudo de uma vez ou ter de utilizar todas as ferramentas expostas ao mesmo tempo. A maioria das pessoas com alto grau de Inteligência do Sucesso traz consigo várias dessas características, não necessariamente todas.

Vejo com frequência pessoas capazes de compartilhar seus sonhos. Por acreditar tanto neles, contagiam de forma construtiva e inspiradora outras pessoas. Basta ver uma empresa com bom ambiente de trabalho, que possua uma equipe proativa e comprometida; então, encontrará paixão ali. As avaliações de desempenho buscam demonstrar se uma pessoa estava motivada ou não no trabalho. Às vezes, numa reunião de *briefing* para uma palestra ou treinamento, alguém me pergunta se serei capaz de motivar os ouvintes para o trabalho. Respondo que minha missão é ajudá-los a encontrar motivos pelos quais eles estariam dispostos a realizar mais. Se conseguirem enxergar, seja no trabalho, na empresa ou em qualquer lugar, que de onde estiverem será possível sair do ponto A para o ponto B - que é o local onde se deseja estar - a magia acontece. Como em todo relacionamento intenso, existem altos e baixos. Continuar apaixonado é algo que ajuda

*“Para vencer na vida,
é necessário tudo fazer com entusiasmo e paixão”.*

Paul Nyssens



as pessoas a superar os desafios. É um casamento. Muito mais que vestir a camisa da empresa, você deve acreditar e apostar nela. Então, gera-se uma energia que transforma empreendimentos em ideais de vida. Não dá para construir um relacionamento saudável e duradouro sem muita dedicação e amor. Talvez, você pergunte: “Tenho de amar a minha empresa?”

Sim. Qual o problema disso? Provavelmente, você passa mais tempo na empresa do que com sua família. Você poderá afirmar que não ama o que faz. Amar é um verbo; é algo que escolhemos fazer todos os dias. Experimente fazer o que quer que seja com amor e no mínimo vai extrair disso um alto grau de satisfação. Talvez você ainda não tenha tido a oportunidade de escolher fazer o que ama. Então, por enquanto, aprenda a amar o que faz. Como fazer isso? Agregue valor e sentido a suas ações. **Viva cada dia de forma que, ao terminar, possa cair na cama cansado e não frustrado.** Saiba que está, ao menos, um pouquinho mais próximo de seus objetivos. Ame fazer bem feito, seja lá o que for. Minha mãe cozinha muito bem. Diz ela que é uma comida simples, muito diferente dos pratos mais sofisticados que gosto de preparar. Ela me revelou o segredo da boa comida. É fazê-la com amor. Essa é a sabedoria de mãe. Até hoje, todas as vezes em que estou diante de uma pia, fogão ou churrasqueira, lembro dessa lição da dona Genny. O sentimento que se aplica a cada uma de nossas atividades pode gerar satisfação ou frustração. A escolha é sua. Lembro-me, em especial, de uma faxineira do hospital em que trabalhei. Fazia a limpeza da Sala de Emergência a sorrir e com uma dedicação que poucas vezes vi em minha vida profissional. Perguntei a ela:

- Você está feliz?

Enquanto cantarolava, fazendo a limpeza do sangue espalhado pelo chão, respondeu:

- Sim, estou. O senhor, não?

Sua franqueza acabou me intimidando um pouco, mas continuei o papo.

- Algo especial está fazendo você feliz, hoje?

- Amo meu trabalho.

Olhei atentamente para aquela mulher, a fim de verificar se não estava debochando de mim. Aparentemente, não estava.

- Ama esse seu trabalho, aqui?

-Sim, tenho de fazer tudo ficar limpinho, bonitinho e no lugar certo. Assim, quando chegar a próxima emergência, sei que fiz a minha parte. Se fosse um filho meu a ser atendido, gostaria que estivesse tudo pronto.

Numa Sala de Emergência de hospital, há 12 anos atrás, quando eu já acumulava duas especializações, aprendi uma lição maravilhosa com aquela pessoa simples e genial. Se ela possuía a Inteligência do Sucesso?

“Perder a paixão é criar rugas na alma”.

Dr Jô Furlan

Claro! Seu objetivo era manter tudo bem limpo e cuidado, e fazia isso como ninguém.



Lembre-se de que a paixão aumenta seu entusiasmo, que é outra emoção extremamente contagiante.

Então, na próxima vez que for realizar algo, o faça com paixão. Viva, trabalhe e estude com paixão.

A combinação de paixão e entusiasmo permite às pessoas experimentar um alto grau de realização e bem-estar, além de propiciar um efeito harmoniosamente transformador no ambiente em que vivem.

Vamos treinar:

1

Se você pudesse alcançar maior grau de satisfação em sua vida, faria isso?

2

Por que coisa você tem paixão?

3

Você acredita que se aprendesse, se tivesse mais paixão em sua vida, esta seria mais satisfatória, fascinante?



Dica:
que tal se apaixonar primeiro por você mesmo?

“A pessoa bem-sucedida habituou-se a fazer coisas que as malsucedidas não fazem”.

Desconhecido





Respostas



Questão 1: _____

Questão 2: _____

Questão 3: _____

**Então, não perca tempo.
Comece agora. Apaixone-se por algo ou por alguém.**

“É impossível avaliar a força que possuímos sem medir o tamanho do obstáculo que podemos vencer, nem o valor de uma ação sem sabermos o sacrifício que ela comporta”. H. W.

Beecher



“Aja como se fosse impossível falhar.”

Sua atitude no início de uma atividade é determinante para o sucesso dela.

É como no cinema, quando o diretor diz:

“Luz, câmera, ação!”

Houve uma preparação, um planejamento, um ensaio. Mas, agora, é hora de fazer acontecer.

Todos os dias você acorda para um novo espetáculo cujo ator principal é você mesmo. Pode até improvisar, mas terá de escolher o tipo de filme do qual irá participar. Afinal, você quer fazer de sua vida uma comédia, um drama ou uma aventura? Entendo que aqueles aficionados pelo gênero podem preferir um filme de *suspense* ou mesmo de terror. Mas, é a sua vida! Que história quer contar? Melhor ainda, como quer contar sua história? Você se lembra do filme *A Vida é Bela*, de Benigni? Estando num campo de concentração, um pai diz a seu filho que é um jogo; tudo que acontecia à sua volta fazia parte do jogo. E, assim, a criança passa por aquela experiência dramática, encarando tudo como uma brincadeira, apesar dos horrores e das adversidades. Não estou estimulando-o a mentir, apenas repito um conceito básico para nós, da Medicina Comportamental: “Não são os fatos que nos perturbam, mas, sim, como percebemos os fatos”.

Suas ações estão repletas de ousadia, coragem, estratégia ou temor?



Lembre-se de que suas crenças controlam sua vida.

“Os sonhos determinam o que você quer.
A ação determina o que você conquista”.

Marco Aurelio



Se você acredita que não é capaz de fazer, sua mente aceita o comando e repete: “Você não é capaz de fazer”. Todas as vezes que passo uma atividade a qualquer pessoa, dentro ou fora das minhas empresas, olho atentamente em seus olhos e procuro perceber sua atitude em relação ao trabalho a ser feito. Às vezes, me equivoco; algumas vezes, não deixo nem a pessoa virar as costas, tamanha era minha sensação de seu descontentamento ou falta de disposição para fazer aquilo. “Pode deixar, passo a tarefa para outra pessoa”. Que tipo de ação essa pessoa iria gerar, se fizesse a tarefa? Quando tiver de modificar a equipe, tenho certeza de que vou me lembrar disso.

Adoro outra regra de ouro:

“Se você nunca faz além do que é pago, nunca vai ser pago além do que faz.”

Conheço muitas pessoas que reclamam da falta de oportunidade na vida e nas empresas. Quando faço essa pergunta, me respondem que fazem bem seus trabalhos. E o que mais você faz? Supera as expectativas ou simplesmente está dentro do esperado? É proativo ou espera para receber ordens a fim de realizar o que você sabe que já poderia ter sido feito? Mais uma vez, pergunto:

- Você faz parte do problema ou da solução?

- Está agindo de maneira coerente com sua escolha ou esperando para ver como é que fica?

Sua dedicação é um padrão na sua vida? Ou depende do tipo de prêmio ou recompensa que poderá obter?

“Aja como se fosse impossível falhar.”

Assim, você pode até não garantir o êxito da tarefa, mas fez o melhor. Esta é uma das grandes lições a aprender no caminho para alcançar os resultados desejados.

Quando você começa algo com muita energia e vigor, pode gerar o que chamamos de *momentum*, um estado de movimento com alta energia e poder na direção daquilo que se deseja.

Imagine um trem parado na estação. Bastam algumas pedras no trilho para o movimento do trem ser tremendamente prejudicado, quase o impedindo de sair do lugar. Apesar de usar cada vez mais energia com o intuito de se mover, não sairá do lugar. Por outro lado, quando aquele gigante está em movimento, é capaz de romper um muro de pedras como se fosse papelão. Isso é *momentum*, um movimento com tamanho grau de energia que é impossível parar.

“Sabedoria é saber o que fazer; virtude é fazer”.

David S. Jordan



Vamos treinar:

1

Procure encontrar formas de melhorar sua ação em tudo que faz.

2

Quais são as tarefas que você deseja realizar em sua vida e ainda não começou?

3

O que você está esperando para agir?

Se ainda não definiu claramente o que deseja, tome a decisão:
defina - planeje - e faça acontecer.



Lembre-se de que a ação cura o medo!

**A maior de todas as caminhadas começou
com o primeiro passo!**

“É fácil estar sentado, observando; difícil é levantar-se e agir”.

Autor desconhecido



Respostas



Questão 1: _____

Questão 2: _____

Questão 3: _____



Responsabilidade



Responsabilidade e resultado

Tomar a decisão que nos aproxima daquilo que desejamos. Passo a passo, a realização do S.O.M. de sua vida vai tornando-se realidade. Conseguir realizar aquilo que desejamos - nossos sonhos, objetivos e metas – aí está a essência da Inteligência Comportamental Humana.

Para isso, sabendo que você já escolheu assumir o controle de sua vida, assumindo sua liderança comportamental. Algo deve ser feito, a fim de que os resultados possam ser avaliados e corrigidos. É necessário que haja responsabilidade na escolha que foi feita.



Lembre-se:

a palavra decisão nada mais é do que escolher um caminho, em detrimento dos demais. Firmar uma escolha, rompendo com as outras. É muito difícil conseguir chegar a um destino ao manter um pé em cada canoa. Normalmente, as Canoas se afastam para lados opostos, fazendo você desequilibrar-se e cair na água.

“Só o permanente confronto com a responsabilidade gera resultados.”

Bern Wheeler

“A grandeza não consiste em receber honras, mas em merecê-las”.

Aristóteles



Apesar da dureza da expressão, é um dos conceitos mais coerentes acerca do sucesso. Seu autor afirma ser esta a única lei do sucesso. Não concordo totalmente com isso, mas ele foi brilhante ao colocar de forma tão precisa suas palavras, trazendo um conceito muito forte, que tem realmente a capacidade de gerar uma reflexão profunda e, por fim, uma mudança de comportamento. Quem não quer assumir a responsabilidade, não pode reclamar dos resultados que obtiver.

Ao determinar claramente algo que deseja realizar, a responsabilidade cresce a cada passo: na elaboração da estratégia, na aplicação, na avaliação, na correção dos planos, até que se obtenha o êxito.



**Lembre-se, pois vou repetir:
"Todo grande poder traz em si uma grande responsabilidade."**

Se você não for o responsável por gerar os resultados em sua vida, quem será? Em minha família, criamos um hábito: não se diz mais "**se Deus quiser, isso vai dar certo.**"

Agora, afirmamos:

"com a graça de Deus, isso vai dar certo."

Vou explicar: vejo com frequência pessoas que usam Deus como desculpa. Não aconteceu porque Deus não quis. Então, pergunto a uma delas se fez realmente o que poderia para obter o resultado desejado. Sua hesitação em responder já é uma resposta. Nesse caso, a *desculpite* foi Deus e não a falta de responsabilidade, comprometimento e dedicação dela.

Quando, ao assumir a responsabilidade, não obtiver o resultado esperado, avalie realmente seu comprometimento e seu foco.

Vou falar disso a seguir.

Assuma a responsabilidade por sua vida, suas escolhas e seus resultados. Não recomendo que caia no lugar-comum de culpar os outros ou a si mesmo. Isso faz mal à sua mente. Se você for o responsável - e o resultado mostrar-se insatisfatório - mude, aprimore, corrija e realize.

*"Você é o único responsável
pelo mal ou pelo bem que acontece na sua vida".*

A. Robbins



Um dos pressupostos da PNL é que “não existem erros, apenas resultados.”

Sendo assim, elimine a culpa que consome seu bem-estar e sua produtividade. Há três fatores causadores das doenças psicossomáticas: a culpa, a mágoa e o ressentimento.

Liberte-se da culpa; assuma a responsabilidade que lhe cabe e conduza sua vida na direção de seus sonhos, objetivos e metas.

Afinal, você é responsável por suas escolhas!

*“Um discípulo foi de camelo até a tenda de seu mestre. Apeou, entrou, e disse:
- Tão grande a minha confiança em Deus que deixei meu camelo aí fora, solto, convicto de que Ele protege os interesses daqueles que o amam.*

- Pois vá prender o camelo, seu tolo - disse o mestre. - Deus não tem tempo para se ocupar nem fazer o que você é perfeitamente capaz de fazer sozinho.

*“Você pode falhar muitas vezes, mas só
realmente será um fracasso quando começar a culpar os outros”.*

Knox Manning



Vamos treinar:

1

Quais foram as duas maiores decisões que você tomou em sua vida, seja num passado remoto ou recentemente?

2

Quais são as duas decisões que você está disposto a tomar em sua vida que permitirão que siga a passos largos na direção do que deseja.

3

O que o faz acreditar que é capaz de assumir a responsabilidade por essas decisões?

**Então,
faça acontecer...**

...
"Você recebe o melhor das pessoas quando dá o melhor de si".
Harvey Firestone



Respostas



Questão 1: _____

Questão 2: _____

Questão 3: _____

*“Para vencer na vida,
é necessário tudo fazer com entusiasmo e paixão”.*

Paul Nyssens



Comprometimento

Vejo periodicamente nas empresas, instituições públicas e universidades a reclamação dos gestores de pessoas com o comportamento sem compromisso dos funcionários e estudantes.

Eles dizem assim:

- Dr. Jô, eu realmente queria que as pessoas estivessem mais envolvidas com suas funções e seus projetos.

- Claro que elas estão envolvidas - respondo.

- Como assim? Não vejo isso em suas ações.

- Então o que você deseja não é envolvimento, mas, **comprometimento**.

É comum pensar nessas duas ideias como sendo iguais ou parecidas. Vou usar um conceito antigo, mas extremamente pertinente, para explicar a diferença.

Teoria dos ovos com bacon

A princípio, para se fazer ovos com bacon, pressupõe-se que houve o envolvimento da galinha com o ovo e do porco com o bacon. Mas, aí está a grande diferença. A galinha amanhã poderá botar outros ovos; se aquele não foi bem aproveitado, dá para fazer de novo, tentar mais uma vez. Esse é o padrão de envolvimento. Já o porco, não terá essa opção, pois deu a vida para que o prato pudesse ser feito; o bacon não poderá ser extraído de novo. Está 100% comprometido com aquele processo. Dedicou-se de corpo e alma para que o prato fosse realizado.

Em uma metáfora com ovos e bacon, vamos olhar as pessoas ao nosso redor e observar quem está envolvida com seu trabalho, seus sonhos e sua vida e quem

“Perder a paixão é criar rugas na alma”.

Dr Jô Furlan



está comprometida com isso. A diferença, talvez, não apareça de imediato, mas tenha a certeza de que o que está comprometido será vitorioso, enquanto o envolvido, um insatisfeito e frustrado. Lembra-se de quando falei de paixão? Uma pessoa motivada, apaixonada e entusiasmada será extremamente comprometida com o que deseja.

Obter resultados é apenas questão de tempo.

As pessoas que fazem do comprometimento um padrão em suas vidas normalmente estão em posições diferenciadas. São elementos fundamentais em qualquer situação onde exista foco em resultados, seja na vida pessoal, seja profissional. O comprometimento é uma das grandes virtudes dos líderes e dos realizadores, pois eles estão dispostos a trabalhar intensamente para gerar resultados; são reconhecidos pelo exemplo e não pelo discurso; são também extremamente dedicados; muitas vezes, ironizados e ridicularizados devido a seu posicionamento.



Lembre-se:

quem hoje é seu colega e está mais preocupado com o que você faz e como anda sua vida, vai continuar a observá-lo enquanto cresce. Provavelmente, ele arranjará uma boa desculpa para explicar seu sucesso, bem como seu próprio fracasso.

**Assim é a vida:
enquanto alguns poucos jogam, os demais
passam a vida a assistir e a criticar.**

*"A pessoa bem-sucedida
habitua-se a fazer coisas que as malsucedidas não fazem".*

Desconhecido



Vamos treinar:

1

Dê uma nota, entre zero e 10, para seu grau de comprometimento com aquilo que deseja realizar em sua vida.

2

Dê uma nota, entre zero e 10, para seu grau de comprometimento com o trabalho e as pessoas que você ama.

3

Você acredita que pode melhorar, independente do resultado que obteve?

4

Está certo disso?

5

Está disposto a viver em prol disso?

Então, prepare-se para se relacionar com a vida de um modo muito superior ao que vinha fazendo. Aproveite a viagem. Agora, você entrou para um time especial: faz parte da equipe de pessoas que querem e lutam vigorosamente pela vitória.

“Os sonhos determinam o que você quer. A ação determina o que você conquista”.

Marco Aurelio

Respostas



Questão 1: _____

Questão 2: _____

Questão 3: _____

Questão 4: _____

Questão 5: _____



Visão e foco

O Dicionário Webster's define a palavra visão como "algo supostamente visto além da vista normal; habilidade de perceber algo não visível, com agudeza mental, nítida previsão".

Sem visão de futuro, não há poder no presente

Hoje, mais do que nunca, a visão está sendo valorizada. Não se trata de enxergar bem ou ter 20/20 (visão perfeita), mas, sim, de enxergar o que ainda não foi visto.

Visão mistura competência, coragem, fé, esperança, ousadia e foco. Bata tudo no liquidificador e terá uma pessoa de visão. Como treinador comportamental, atendendo a algumas das maiores corporações nacionais e internacionais, conheci todo tipo de pessoas, incluindo aquelas que poderiam ter-se tornado famosas por sua visão, mas infelizmente não tiveram coragem de lutar. Ser capaz de convencer outras pessoas sobre algo que ninguém mais vê é um exercício de fé e credibilidade. Não tem como acertar sempre. Isso é um dos maiores desafios para aqueles que continuam compartilhando sua visão com amigos, funcionários, empresas e sociedade.

O homem que previu a crise de mercado de 2008 hoje é visto como guru. Outros viram as possibilidades, mas não acreditaram nelas. Não basta ter visão, é necessário acreditar nela. Seja para o bem ou para o mal, a visão é uma ferramenta de poder, pois estimula, motiva e contagia.

“Visão é o quadro em sua mente de como as coisas podem ou devem acontecer no futuro”.

“É fácil estar sentado, observando; difícil é levantar-se e agir”.

Autor desconhecido



Um grande realizador normalmente aprendeu a desenvolver essa habilidade. Se não sabe fazer, tem a capacidade de reunir pessoas com esse talento.

Pessoas que fazem as coisas acontecerem são pessoas que têm visão.

Não é possível saber e fazer tudo. Mas, para ter êxito nos sonhos e projetos mais ousados, você terá de aprender a trabalhar em equipe, liderando, estimulando e compartilhando desse sonho com ela. Compartilhando sua visão.

Quanto maior a visão, maior o potencial.

Considero este um dos maiores segredos dos grandes realizadores:

Mais do que enxergar o que ainda não pode ser visto, eles são capazes de dar vida a essa visão.

Chamo isso o segredo dos 4 Cs: Crea – Construa – Compartilhe – Concretize.

Este é o poder de transformar visões em sonhos, e sonhos em realidade.

Com a visão clara agora, é necessário conhecer:

O poder do foco

Foco é poder; distração é sofrimento.

“Se você esperar por condições ideais, você nunca fará nada”.

Eclesiastes



Foco é inteligência por trás do “coaching”

Quando estabelecemos um objetivo, naturalmente começamos a nos perguntar como atingi-lo. Ter êxito é algo que desejamos intensamente. Muitos desejam, mas apenas alguns estão dispostos a trabalhar o suficiente para realizar o seu desejo.

Afinal, sonho sem ação é ilusão e fantasia.

Quando estabelecemos o alvo, procuramos focar nitidamente o objetivo. Agora, é necessário descobrir como realizar. Muitas pessoas passam pela vida sem ter percebido que não estabeleceram objetivos específicos, ou de fato não sabiam o que queriam. Em certo momento, acabam desenvolvendo uma sensação de vazio, que será responsável por muitas frustrações e até mesmo distúrbios psicossomáticos. São doenças da alma, impregnando o corpo. Algumas pessoas me questionam sobre a tristeza de não ter êxito em um projeto. Pergunto a elas de forma direta e objetiva: “O que você aprendeu com isso? O que faria de diferente? Quais são seus próximos projetos?”

Infelizmente, é assustador como se tornou comum e aceitável ouvir desculpas, lamúrias e justificativas sobre os insucessos.

**Uma dica especial:
“Aprenda, desenvolva, acredite e ouse”.**

Ter um objetivo é uma das bases para aumentar sua inteligência comportamental. Não apenas tê-lo estabelecido, mas partir para a realização e fazer acontecer. Aí entra um elemento fundamental nesse processo - o planejamento ou como fazer. Encontrar as ferramentas necessárias para a realização de seu projeto, objetivo ou sonho. Alguns aprendem isso na escola da vida, como diz tão sabiamente o ditado popular; outros buscam ajuda, se aprimoram, se preparam, colhem informações e orientação; outros mais ainda ficam tentando, tentando, sem método ou disciplina, e acabam reforçando a coluna dos insatisfeitos, pessimistas, repetindo, continuamente: “Mas, eu tentei, tentei de verdade”. Diria que não fez o bastante, nem de forma satisfatória. Há uma grande diferença entre empreender e realizar. O

*“Não dá para subir a
escada do sucesso sem tirar as mãos do bolso”.*
Anônimo



mais importante é que isso pode ser aprimorado e desenvolvido. Conheça, por exemplo, o Empretec, do SEBRAE, e se surpreenda com os resultados.

Existe, hoje, uma opção especializada para contribuir nesse processo de realização: chama-se *coaching*. Não vou entrar em detalhes sobre a técnica em si, seja *executive coaching* ou *life coaching*. O que de fato importa aqui é entender a ciência por trás dessa técnica. O grande objetivo em fazer um *coaching* é ser capaz de descobrir o caminho para realizar algo que você deseja. Sair do ponto A – estado atual, o local em que você se encontra - e chegar ao ponto B - estado desejado, atingir o objetivo. O desenvolvimento desse processo é uma das melhores formas de traduzir a Inteligência Comportamental Humana.

**Conseguir realizar aquilo que desejamos -
este é o princípio da Inteligência do Sucesso.**

É maravilhoso saber que podemos a cada dia aumentar mais e mais nosso grau de realização, melhorando, assim, nossa inteligência do resultado. A partir do momento em que você estabelece o que deseja, qual o seu objetivo, a pergunta de como e quando realizar surge naturalmente. Você começa a se perguntar a forma pela qual poderá realizar aquilo. Sua mente é ativada de maneira criativa, buscando caminhos, possibilidades, perspectivas diferentes para atingir um objetivo. Sua comunicação intrapessoal acelera, com a vantagem de ter uma direção que orienta o turbilhão de pensamentos. O objetivo do *coaching* é ajudá-lo a organizar essas informações, prioridades, remover dúvidas, sistematizar o processo de realização, facilitando, assim, a realização de seu objetivo. Nesse ponto é sempre importante aprender os conceitos básicos desse processo, a fim de que, com o tempo, você possa ter mais e mais autonomia, buscando um especialista apenas nas questões que realmente não conseguiu resolver, ainda que trabalhando bastante com elas.

Olhando de forma pragmática o que é *coaching*, veremos que é uma atividade que foi criada com sistemas e estratégias baseados na obtenção de resultados, traduzindo o tão famoso foco na realização de objetivos e metas.

Você pode aprimorar sua Inteligência do Sucesso ao buscar o conhecimento e o desenvolvimento de conceitos e estratégias que aumentem seu grau de realização.

“É impossível avaliar a força que possuímos
sem medir o tamanho do obstáculo que podemos vencer, nem o
valor de uma ação sem sabermos o sacrifício que ela comporta”.

H. W. Beecher



Conhecer o trabalho de um *coaching* e passar por esse processo pode facilitar o aprimoramento da sua assertividade e objetividade. Aprenda e treine sua mente para pensar dessa forma.

Esteja concentrado e focado na realização de seus objetivos e sonhos. Quando perceber a necessidade de uma orientação especializada, procure um bom profissional da área de *coaching*. É sempre importante avaliar as credenciais desse profissional.

Você pode ser mais, fazer mais e ter mais; para isso, é necessário primeiro investir em você, acreditar no seu potencial e comprometer-se com seu planejamento estratégico para a realização desse seu objetivo. Quanto mais aprender e realizar, mais se sentirá preparado e confiante para os novos desafios.

É a Inteligência Comportamental Humana que está por trás do *coaching*. Afinal, essa técnica representa um conjunto de estratégias com foco em resultados. Pode ser aprendido, desenvolvido e aprimorado. *Coaching* é a pura aplicação da Inteligência do Sucesso.

“Foco é força; distração, destrói”.

Seja para evitar sofrimento e desperdício de energia, seja para ter resultados mais consistentes da maneira mais rápida possível, foco sempre é uma ferramenta maravilhosa.

A grande maioria dos sonhadores se perde nessa lição. Ficam deslumbrados com todas as possibilidades que esquecem de se concentrar sistematicamente no foco desejado. Se o objetivo é o alvo, o foco é enxergar o alvo com clareza, mantendo-o à vista, independente do que ocorra. Para atingir o alvo, é necessário foco preciso, seja com arco e flecha, revólver ou fuzil. Na vida é a mesma coisa: sem ter mira precisa e olhar determinado, apesar das possíveis distrações, você só conseguirá atingir o alvo se mantiver sempre o foco no que deseja.

“A grandeza não consiste em receber honras, mas em merecê-las”.

Aristóteles



Para refletir

Um menino, já na adolescência, se aproxima do pai e diz:

- Pai, quero saber o que é necessário para ficar muito rico.

Eles viviam bem, mas não eram tão ricos assim. Então, o pai respondeu:

- Meu filho, vá até a grande represa e procure o senhor Elias. Todos os sábados, ele pesca lá. Ele é meu amigo e o homem mais rico da região. Se alguém sabe a resposta, esse é ele. Apresse-se, pois ele já deve estar para chegar.

O garoto saiu correndo. Após alguns minutos, chegou à represa todo esbaforido. Seu Elias já estava colocando o barco na água. Ele se apresentou, disse de quem era filho, e explicou a situação, contando que seu pai afirmara que ele teria a resposta.

- Entre no barco, meu filho, e venha pescar comigo. Durante a pescaria, dou a resposta que você deseja.

Alguns minutos depois, já eles estavam no meio da imensa represa, em meio a um cenário paradisíaco. Seu Elias era um senhor de cerca de 60 anos, relativamente magro e com muita energia. Contava histórias divertidas, e ambos riam delas. Depois de algum tempo, perguntou ao jovem o que ele realmente queria saber:

- Quero saber como ficar rico, como ganhar muito dinheiro.

- Só isso? - perguntou o homem.

- Sim.

- Então, vou ensinar-lhe. Por favor, curve-se aqui na beira do barco, aproximando seu rosto da água que está parada, parecendo um espelho. Olhe bem para a sua imagem.

- Assim está bom? - perguntou o garoto, com o rosto próximo à água.

- Um pouco mais.

- Agora está perto o suficiente?

- Sim, agora está.

Então, o homem segura o garoto pelos cabelos e enfia sua cabeça debaixo d'água de surpresa, mantendo-a lá por alguns segundos. O garoto se debatia no barco, tentando soltar-se.

*“Você é o único responsável
pelo mal ou pelo bem que acontece na sua vida”.*

A. Robbins



Em seguida, Elias puxa o garoto para fora da água.

Ele grita, assustado:

-Você está louco? Quer me matar? Você...

Antes de terminar a última frase, ele novamente tem sua cabeça afundada na água. Mais momentos de desespero e angústia. Após alguns instantes, o homem o retira novamente da água. Agora, o garoto não fala nada, apenas respira profundamente. E se vê mais uma vez com a cabeça dentro d'água. Essa tortura ocorre quatro ou cinco vezes, até que Elias o retira completamente da beira do barco e o coloca sentado em um lugar seguro. O garoto percebe que havia acabado aquele episódio bizarro, olha para o homem, revoltado com o ocorrido, e grita com ele:

- O senhor está maluco? Está querendo me matar? Quase me afoguei! Seu Elias olha serenamente para ele e diz:

- Você não queria saber o segredo do sucesso? O que era necessário para ficar rico? Agora, já sabe.

- O que é? Torturar pessoas, passar por cima delas? - gritava o garoto.

- Preste muita atenção: o que você pensava enquanto eu segurava sua cabeça dentro d'água?

- Pensava que, se o senhor me puxasse para fora, respiraria mais profundamente que pudesse, para conseguir sobreviver.

- Pensava em alguma outra coisa?

- Não, minha vida dependia disso.

- Enxergava alguma outra coisa.

- Não, eu queria apenas respirar o máximo que pudesse.

- Está aí sua resposta. Quando tiver sucesso - no seu caso, se ficar rico for tão necessário para você como foi respirar naqueles momentos, será apenas uma questão de tempo tornar-se um.



Lembre-se de que esse é o poder do foco.

"Você pode falhar muitas vezes, mas só realmente será um fracasso quando começar a culpar os outros".

Knox Manning



Vamos treinar:

1

Qual é sua visão em relação ao futuro?

2

Procure encontrar as possibilidades de empreendimento, de negócios e de sucesso.

3

Você acredita que existem inúmeras possibilidades por aí esperando apenas alguém que tenha visão para enxergá-las?

4

Qual tem sido o foco de sua vida?

5

Você se considera uma pessoa focada ou dispersa?

Dica:

crie um vínculo emocional, do tipo "futuro irresistível", como já mencionei anteriormente.

O que você pode fazer para melhorar seu foco?

"Você recebe o melhor das pessoas quando dá o melhor de si".

Harvey Firestone



Respostas



Questão 1: _____

Questão 2: _____

Questão 3: _____

Questão 4: _____

Questão 5: _____

"A única obrigação no emprego que você tem hoje é seu compromisso de aperfeiçoar-se continuamente".

Anônimo



Capítulo



Coragem

Coragem não é ausência de medo, mas, sim, domínio sobre ele!

Não é a ausência de medo que diferencia o covarde do corajoso, mas o que o medo pode fazer com cada um deles: congela o covarde e estimula o corajoso a agir.

Um dos maiores desafios que encontro na Inteligência Comportamental Humana é realmente a capacidade de ter coragem. Fogem do lugar-comum da sociedade as pessoas que tomam para si a responsabilidade, que incorporam essa autoliderança, tendo a coragem de assumir a responsabilidade por suas escolhas.

Só o tolo não tem medo!

O medo pode ser um aliado ou um adversário. Tudo depende do tipo de território que você irá oferecer a cada um deles. Mediante uma situação que causa medo e temor, uma luz de atenção se acende. Agora, é com você!

Se esse medo fizer com que você possa avaliar melhor, de maneira mais detalhada, a situação, com a finalidade de buscar novas possibilidades e desenvolver novas estratégias, então foi fundamental para seu aprimoramento e crescimento. Se, por outro lado, o medo torna-o frágil e inseguro, provavelmente ficará congelado e incapaz de agir.

A coragem não é ausência de medo, mas, controle sobre ele.

Para a Inteligência do Sucesso, a coragem é muito importante, pois, aqueles que desejam realizar têm de aprender a lidar com o medo, cada dia desenvolvendo mais coragem para responder por suas escolhas e tomar as decisões necessárias.

*“Um bom líder toma um pouco mais
de sua parte na culpa e um pouco menos de sua parte no crédito”.*

Arnold Glasow



Também é necessário ter coragem acima da média para reconhecer o próprio insucesso, aprender, crescer e mudar. A coragem não é testada apenas nos momentos de combate. Muitas vezes, é necessária em um pedido honesto de desculpas ou a fim de praticar algo extraordinariamente poderoso: o autoperdão.

Há muita controvérsia sobre o conceito de autoperdão. Hoje, já se tornou até matéria em universidades americanas. O poder do perdão a cada dia arrebanha mais seguidores em todas as regiões do mundo.

Talvez você esperasse um discurso diferente, mas, a coragem é mais importante no momento do insucesso do que no momento da vitória. É necessária muita coragem para se levantar depois de uma grande queda. Enquanto você estiver vivo, garanto que isso irá acontecer.

Se ainda não aconteceu, vai acontecer: você vai cair..... mais cedo ou mais tarde vai cair.

Porém, entenda que a única pessoa capaz de fazer com que você fique no chão é você mesmo. Aprendemos muito mais nas derrotas do que nas vitórias. Difícil é ter coragem de levantar, apesar da dor, do medo, da frustração e do constrangimento. Realizadores sabem que cair faz parte da vida. Vou compartilhar com você uma frase que convido e estímulo as pessoas a repetir de forma visceral e emotiva em meus treinamentos.

Pergunto a elas:

- Quantas vezes você vai se levantar em sua vida?

A resposta é:

- Quantas vezes forem necessárias!
- Quantas vezes você vai se levantar em sua vida?
- Quantas vezes forem necessárias!

Quantas vezes você vai se levantar em sua vida?

- Quantas vezes forem necessárias!

“Cada vez que pensamos que o problema não é nosso, essa atitude é o problema”.

Stephen R. Covey

Esta é uma declaração de propósito. Não importa o que aconteça; não importa a dor; não importam as dificuldades. **Este é um daqueles momentos em que você diz:**

BASTA!

**Cair foi um evento;
permanecer caído é uma escolha; sendo assim,
escolho me levantar e continuar na direção
daquilo que desejo.**



“Use tudo o que você possui para adquirir entendimento”.

Provérbio



Ousadia

A ousadia é um comportamento curioso. Traz em si um misto de arrojo, coragem, irreverência e até mesmo inconseqüência na dose certa. Raramente, você encontra o substantivo ousadia utilizado construtivamente.

- Viu o grau de ousadia dele? Disse que ia fazer, foi lá e fez!

É mais comum algo assim:

- Como teve a ousadia de fazer isso?

- Como ele ousou falar algo assim?

O que está no universo de todas essas percepções é que o ousado é aquele que de uma forma ou de outra se destaca, se arrisca, se expõe. Vejo com preocupação muitas pessoas que têm receio de serem notadas: "Se eu fizer isso, vão saber que fui eu".



Lembre-se:
quem não aparece, desaparece.

Se você não se sente capaz de suportar a pressão e os olhares alheios, acostume-se com resultados pequenos e insignificantes. Desculpe afirmar isso tão categoricamente, mas preciso que assuma a parte que lhe cabe. Só assim estará ativando e colocando para funcionar o melhor de você.

Conheço muitas pessoas que vivem abaixo do que poderiam, não por covardia ou incapacidade, mas por uma simples escolha. Este era seu objetivo. Sendo assim, obtive êxito na realização do que desejava. Claro que, como profissional extremamente focado no desenvolvimento do capital humano, acho um despropósito. Mas, a escolha foi da pessoa. Ponto final.

"Use tudo o que você possui para adquirir entendimento".

Provérbio



Na busca contínua de superação, realização e sucesso, temos de entender que existem pessoas que não querem ousar.

Preferem o pouco garantido ao muito arriscado.

Elas têm um ditado que traduz isso: **“Mais vale um pássaro na mão do que dois voando”**.

Para mim, isso é fazer apologia à acomodação.

Importante:

quem se acomoda, se conforma; e quem se conforma, perde o direito de reivindicar melhorias.

Quantas pessoas você conhece que estão sentadas em suas poltronas, dizendo:

- Não perca tempo.
- Se eu não consegui, por que com você seria diferente?
- Isso é tudo papo de autoajuda.
- Você está achando que é especial e melhor que os outros?

Espero que tenha identificado o padrão de discurso dessas pessoas. Às vezes, até são ousadas, mas o objetivo delas é muito mais atrapalhar e desestimular do que realizar algo construtivo. O mais engraçado é que, se esse for seu objetivo e tiverem êxito, possuem um bom nível de Inteligência do Sucesso. A diferença é que os objetivos são exatamente opostos: você desejando se superar e fazer mais; elas desejando convencê-lo do contrário, pois, se você se destacar, que desculpas elas iriam arranjar para se explicar?

“As pessoas humildes não pensam pouco de si mesmas. Elas pensam pouco em si mesmas”.

K. Blanchard e N. V. Peale



Vamos treinar:

1

Você se considera uma pessoa ousada?

2

Acredita que ousadia faria melhorar seus resultados?

3

O que seria necessário para aumentar seu grau de ousadia?

4

O que acha de tomar uma decisão ousada: incluir a ousadia entre suas ferramentas de realização?

“Quem quer colher rosas, deve suportar os espinhos”.

Autor desconhecido



Respostas



Questão 1: _____

Questão 2: _____

Questão 3: _____

Questão 4: _____

"Ninguém jamais foi honrado por aquilo que recebeu. Honra é a recompensa por aquilo que damos".

Calvin Coolidge



Capítulo

24

Determinação

"A decisão e a determinação são o maquinista e o foguista de nosso trem para a oportunidade e o sucesso."

Bert Lawlor

A caminho de seus objetivos, não desista. Na maioria das vezes, desistimos não pela impossibilidade de superar os desafios, mas pela quantidade de trabalho, comprometimento e dedicação exigidos para a realização de tal objetivo.

Com frequência refiro-me ao fracasso, não como o insucesso numa empreitada, mas sim como a desistência de continuar no caminho ou a total ausência de aprendizagem com a situação que aconteceu. Se nada aprendeu com a situação que passou, isso considero fracasso. Einstein já afirmava que a mente exposta a uma nova idéia jamais será a mesma. Isso também se aplica às mais diversas experiências que passamos em nossas vidas. Muitas vezes, as pessoas me dizem que o preço pago pela lição aprendida foi muito alto. Isso eu não discuto. Pior que pagar um alto preço, é não aprender nada.

Sendo assim, mantenha o foco naquilo que deseja realizar, intensifique as energias e perceba como raramente os obstáculos resistem a ações intensas e bem planejadas.

Não desista da batalha! Não estacione à margem do caminho, lamentando seus possíveis infortúnios. Problemas são comuns para todos os seres humanos. A diferença é que alguns acreditam na solução e outros, na dificuldade dos problemas; é apenas uma questão de escolha. Fazer parte do problema ou da solução - a escolha é sua.

"Tudo o que semearmos, certamente colheremos".

Gálatas



Algumas pessoas, para amenizar a pressão, distraem-se em excesso a olhar a paisagem, o que resulta na perda de foco. Mais proveitoso costuma ser desfrutar do caminho como um todo.

Na subida da montanha, na travessia do rio, na chuva que molha a estrada, mas também renova a vida e germina a planta, curta o caminho, independente de como esteja; provavelmente, será mais produtivo e mais realizador. Sabendo que em qualquer caminho e em algum momento existem pedras e espinhos, prepare-se para o desafio e supere as dificuldades.

Haverá companheiros ao seu lado na jornada, mas cada um tem um mundo de emoções diferentes. Aprenda a respeitar a diversidade e aprimorar os relacionamentos humanos. A jornada costuma ser mais prazerosa quando não estamos sozinhos.

Você pode criar o hábito de ouvir o que interessa, sem permitir que alguém o desmotive ou desestimize.



Lembre-se:

Sófocles definiu humildade como estar disposto a receber, independente do quanto você saiba ou de quem você seja. Podemos pensar, então, em aceitar ajuda ou apoio de quem se dispuser a contribuir. Aceite as mãos estendidas em sua direção; afinal, não são muitas, nem sempre constantes.

Nesse caminho de realização, você pode escolher contribuir ou receber. Tenha em mente que os grandes prêmios e as grandes realizações são comuns às pessoas que escolheram dar mais de si, contribuir e superar. Um gesto de solidariedade durante a jornada ajuda quem o pratica e quem o recebe. As últimas pesquisas indicam que é mais saudável dar do que receber. Essa atitude de contribuir é evidente mesmo num simples gesto, como um sorriso. Algo assim pode criar uma ponte sobre o abismo. Assim, o destino desejado estará mais perto.

Siga seu caminho, acredite, construa, compartilhe e concretize.

Caminhe adiante um pouco mais e construa sua história.

“Liderança é a capacidade de transformar visão em realidade”.

Warren G. Bennis



Capítulo

25

Disciplina

A disciplina é fundamental para o sucesso. No decorrer deste livro, afirmei que muitas coisas são importantes para a Inteligência do Sucesso. Porém, o peso que a disciplina tem nesse resultado é assustador. Passei boa parte de minha vida com certa resistência a esse comportamento. Quando concluí o curso de Medicina, tive a honra de servir como oficial médico no 27º Batalhão de Infantaria de Paraquedistas do Exército Brasileiro. Hoje, com frequência, faço eventos para o Comando Militar do Sudeste. Para a maioria das pessoas, as Forças Armadas são sinônimo de disciplina. É verdade. O treinamento e a formação militar primam por isso. O mais curioso é que sempre queremos encontrar um caminho mais fácil. Acho que é uma crença cultural.

Este livro é resultado de muitos anos de estudo e dedicação, mas em 2000 havia terminado o esboço de outro livro. Com o que já havia no mercado, decidi que só publicaria um livro quando tivesse algo novo a dizer; não apenas uma colcha de retalhos cujos argumentos são questionáveis, mas algo que, de fato, trouxesse uma nova visão sobre o comportamento. Na formação médica, sempre existiu atenção ao conceito e sua coerência. Isso faz parte de nossa formação científica.

A disciplina, para mim, sempre foi um calcanhar-de-aquiles. Finalizar este livro extrapola qualquer referência que eu possa ter sobre as mais variadas desculpas que encontrei para ser indisciplinado em minha vida. Certo dia, meu amigo Bernardo Leite me disse que **toda grande virtude é acompanhada de um grande defeito**. Quando ele pronunciou isso, eu apenas sorri de felicidade. Estava explicado. A grande virtude não sei exatamente qual é, só sei que existe, mas o defeito ficou piscando num imenso painel de néon à frente de meu rosto: indisciplina. E para completar e acabar com minha alegria - afinal, havia arranjado a desculpa perfeita - Bernardo completou que **o sucesso é incompatível com a indisciplina**. Um golpe quase

“Visão é a arte de ver coisas invisíveis”.

Jonathan Swift



mortal. Tirou meu sono naquela noite e fez com que eu reavaliasse diversas crenças e comportamentos. Muitas vezes em minha vida, havia deixado de completar tarefas que impediram a finalização de vários empreendimentos. Isso vai de cursos de pós-graduação a projetos, negócios, promessas não cumpridas, entre tantas outras coisas.

A finalização deste livro é um marco em minha vida. Nos últimos anos, gravei inúmeros DVDs, *audiobooks*, tornei-me um dos maiores *conteudistas* comportamentais do mercado. Escrevi para dezenas de veículos, mas a complementação desse projeto, apresentando a Inteligência Comportamental Humana, exigiu de mim e de todas as pessoas que trabalham comigo uma disciplina fora do comum. A coragem, a ousadia, a persistência e, às vezes, a cobrança por parte de Shirley Marya, minha esposa, fez com que se tornasse comum entre nós a brincadeira:

- Seu filho está pronto para nascer, meu amor?

Respondo para ela:

- Esse filho é nosso. Mas, ainda não.

Hoje posso responder que nasceu.

Ela na verdade não é nem o pai, nem a mãe. Porém, é a pessoa que me apoiou incondicionalmente nessa gestação; nos momentos de exaustão e cansaço, fez com que eu me superasse.

Realmente, acredito que, sem ela, eu estaria mais algum tempo para publicar o livro, simplesmente porque ainda não havia conseguido me curar de uma doença perigosa. Hoje, já me vacinei. Essa doença mata os sonhos e erradica os objetivos e metas.

Chama-se procrastinação - deixar para depois.

Disse a ela que seria em 2009. Quem mandou ser boca-grande. Agora, terminei.

Não faltavam informações ou cases de sucesso; faltava disciplina. Saibam que isso ela tem de sobra. Serei eternamente grato a ela.

Costumo dizer, brincando, que após 10 anos estudando o comportamento humano, cheguei à conclusão de que existem três tipos básicos de homem na relação homem X mulher:

- O primeiro é aquele em que a mulher manda nele (Esse sou eu, com certeza!).

- O segundo é aquele que pensa que a mulher não manda nele, mas manda. Este é o iludido.

- O terceiro é o solteiro que está procurando outra mulher para mandar nele - da mãe para a esposa.

“Imaginar é mais importante que saber, pois o conhecimento é limitado, enquanto a imaginação abraça o Universo”.

Albert Einstein



Brincadeiras à parte, a **disciplina pode ser desenvolvida e aprendida**, não como uma obrigação, mas como o melhor caminho para chegar onde você deseja e fazer acontecer.

Uma das ferramentas principais da disciplina é a gestão do tempo.

Existe algo em comum entre a pessoa que tem sucesso e a que não tem. Ambos têm dias com 24 horas. O que muda drasticamente é como cada um usa seu tempo.

*“Amas a vida, valoriza o tempo.
Afinal, é de tempo que a vida é feita”.*

Thomas Edison

Hyrum Smith, um dos maiores especialistas em eficácia e alta performance, descreveu o que ele chama de As 10 Leis Naturais do Sucesso.

A primeira delas é:

“Você controla sua vida por meio do controle do seu tempo”.

Resumindo: quem não controla seu tempo, não tem controle sobre sua vida.

Dica:

Faça da disciplina uma grande aliada e aproveite todos os benefícios dos resultados extraordinários.

Quando vejo as pessoas falarem do êxito ou do insucesso dos atletas, tenho a certeza de que a disciplina é um diferencial.



Lembre-se:

quem é vitorioso e recebe o prêmio não é aquele que mais recebeu facilidades, mas aquele que mais deu de si e superou todas as dificuldades.

“Visão é a capacidade de enxergar além do que os olhos são capazes”.

Myles Munroe



Flexibilidade e Perseverança

A falta de flexibilidade em um projeto é um dos maiores fatores de insucesso. Imbuídos de um grau de certeza quase obsessivo, podemos não avaliar as informações e sinais que demonstram que algumas mudanças devem ocorrer para atingirmos o resultado desejado.

De muitas formas, talvez você, assim como eu, já experimentou a sensação de ter tomado uma decisão que mudaria sua vida. O resultado seria realizar, enfim, aquilo que desejava. Isso fez com que dezenas de vezes, ou mais, eu fosse dormir ou acordasse, dizendo que naquele momento tudo seria diferente. Hábitos e padrões de comportamento que eram nocivos a mim, já identificados em dezenas e dezenas de cursos, conversas, divagações, *brain storms* (torós de palpite), deveriam ser mudados. Essa atitude teria o poder de transformar minha vida. Admito que, normalmente, a decisão não é necessariamente fruto de um momento único, repleto de euforia e êxtase, ou simplesmente devido a uma frase, um pensamento, uma metáfora, a influência de uma pessoa. A transformação vem através de tudo isso junto, e muito mais.

Para refletir

“Um homem estava tentando quebrar uma grande pedra com sua marreta. Já havia batido nela no mesmo ponto 199 vezes. Concentrou sua energia mais uma vez para dar uma marretada com toda a força, sob os olhares atentos e estupefatos das pessoas que o viam fazer esse trabalho com tamanha perseverança. Na última marretada, um som diferente e estrondoso

*“A verdadeira origem da descoberta consiste
não em procurar novas paisagens, mas em ter novos olhos”.*

Marcel Proust



foi ouvido. Percebeu-se, então, que a pedra havia se partido quase cirurgicamente no exato ponto da última batida. Um dos observadores se aproximou e disse:

– Você conseguiu quebrar a pedra com sua última marretada.

O homem da marreta olhou para o observador e disse:

– Desculpe-me, mas discordo do senhor. Eu quebrei a pedra com 200 marretadas. A última nada teria significado se não fossem as anteriores para enfraquecer a resistência dela.

O poder da decisão está relacionado à intensidade daquilo que desejamos e de outros fatores que alicerçam nossa tomada de decisão. Por exemplo: saber o que realmente desejamos.

Muitas vezes, em nossas vidas, desejamos fazer coisas que a princípio parecem tão fora da realidade, bem mais próximas do improvável, apesar de não ser impossível realizá-las. Quando falamos sobre elas, uma distância quase intransponível fica evidente. Acreditamos sem muita certeza e começamos a falar de como seria realizá-las. Aos poucos, algumas coisas se tornam evidentes. Afinal, quando sabemos para onde olhar ou o que procuramos, identificando o alvo ou objeto, torna-se mais simples e realmente mais fácil. Porém, até que tenhamos o máximo grau de comprometimento e crença com aquilo que desejamos, acabamos passando por um processo *mourejante* e lento de transformação, digno de reconhecimento pelo alto nível de persistência, teimosia e muita, muita perseverança. Mudar, assusta; pensar em melhorar nossos resultados vai exigir fé, determinação e esperança de poder ser melhor, fazendo o melhor. **Uma crença poderosa permite o máximo de sinergia e foco na obtenção de resultados.** Sendo assim, percebi que a mudança real e consistente pode ter como gatilho um evento comportamental intenso e vigoroso, porém, deve ser embasada por um processo contínuo de melhoramento com foco na superação e inspirada nos mais elevados padrões.

Dessa forma, seremos capazes de assumir uma identidade básica de alto padrão em constante transformação, com o imenso desafio de aprender, crescer, mudar e melhorar. Transpondo barreiras, superando obstáculos, poderemos aprender com o passado, aproveitar o presente e acreditar no futuro. Assim, experimen-

*“Para sobreviver no futuro,
você deve tornar-se um viciado em novidades. Abandone o passado
e construa as oportunidades com base na imaginação”.*

Gary Hame



tar o poder do autodesenvolvimento e da autorrealização. Essa experiência pode gerar muito bem-estar e senso de certeza, o que aumenta seu poder de realização. Para maximizar essa sensação, experimente realizar o autoperdão e se livrar de quaisquer outros sentimentos que podem causar mágoa. Afinal, somos seres humanos com virtudes e defeitos, falhas e imperfeições. Perdoar é o alicerce da liberdade e da saúde emocional. Você pode mudar, só depende de você.

Tempo de plantar e tempo de colher

Mesmo quando tiver a sensação de estar plantando em solo infrutífero, não desista de semear. As boas sementes jamais se perdem. Muitas vezes, não temos ainda hoje a capacidade de perceber o alcance ou a penetração do que foi semeado.

Um dia, as condições poderão ser propícias à sua germinação. Cada semente tem um tempo específico. Depende de muitos fatores, mas é necessário acreditar no seu potencial de evoluir, crescer e brotar.

Seu trabalho é de semear; o da terra, de produzir. Talvez ainda não tenha encontrado a melhor terra para plantar; talvez não detenha a melhor forma de plantar, mas a prática estimula a melhoria, a evolução, a habilidade.

Apesar da dúvida e da incerteza que às vezes habitam em nossa alma, precisamos acreditar em algo. Precisamos acreditar que as sementes podem tornar-se mais que uma árvore; podem tornar-se uma grande floresta.

Viva para fazer de sua vida uma vida com sentido e direção.

Não permita que a sensação de infertilidade do solo justifique cruzar os braços. Às vezes, o que falta é fazer um pouco mais.

Invista um pouco mais de coragem, ousadia, planejamento, determinação, esperança, dedicação e fé.

Vivemos tempos confusos nos quais prevalece o conveniente, em vez do correto e ético.

Acredite nos bons frutos que essas suas sementes poderão gerar.

O insucesso ou a ausência de êxito momentâneo não atesta nossa incapacidade, apenas demonstra que ainda não era o momento.

Continue a adubar a terra com o suor de seu esforço, mesmo que para isso tenha de se superar a cada dia.

*“Não deixe dominar-se pelo
passado, você vive no presente, caminhando para o futuro”.*

Desconhecido



Auxilie um pouco mais aqueles que talvez estejam demorando a corresponder a suas expectativas. Afinal, uma floresta é mais forte que uma árvore sozinha.

Às vezes, o que lhes falta é apenas um pouco de carinho, atenção, apoio e amizade.



Lembre-se de que até mesmo as plantas ficam mais viçosas quando recebem um pouco mais de energia e calor. Imagine só o que isso poderá fazer pelas pessoas que participam de sua vida.

Acredite na qualidade da semente e poderá se surpreender com os resultados.

“É sempre melhor ser otimista do que ser pessimista. Até que tudo dê errado, o otimista sofreu menos”.

Armando Nogueira



Vamos treinar:

1

O que você acha de tomar uma decisão agora?

2

**"Hoje, fiz uma escolha e tomei uma decisão".
O que você deseja realizar em sua vida?**

A escolha é sua; a inteligência,
você desenvolve e aprimora.
O êxito então se torna uma grande possibilidade!

*"Você pode deixar que o medo
de perder paralise seus planos ou partir para a ação com o
pouco que tem e muita vontade de ganhar".*

Desconhecido



Respostas



Questão 1: _____

Questão 2: _____

Levante-se! Tenha coragem e mãos à obra!"

Esdras

Módulo VI

- Estratégias Comportamentais para Viver Melhor



Sucesso - Felicidade e Bem-Estar



Até aqui, expliquei os conceitos capazes de auxiliá-lo a realizar o que deseja. Talvez, você já seja um grande realizador. Acredito que as informações adicionais serão bem aproveitadas para aumentar ainda mais seus resultados.

Como treinador comportamental e médico, tenho uma questão para delinear, não diretamente relacionada com a realização do que você deseja. É em relação a ter sucesso dentro do conceito geral que apresentei. Muitos anos atrás, quando pedi exoneração do meu último emprego público - pois, já há alguns anos, preparava minha transição de carreira, a fim de me dedicar integralmente aos treinamentos, palestras, pesquisas e aulas - **decidi que não cuidaria mais de doenças como eu estava acostumado, nas emergências de grandes hospitais ou nos consultórios. Escolhi cuidar da saúde. Ajudar pessoas a viver melhor consigo mesmas e com o mundo.** Não sei se felizmente ou infelizmente, meus estudos me levaram à sistematização de conceitos, como, a Inteligência Comportamental Humana – a Inteligência do Sucesso. Sou obrigado a confessar que, até quatro ou cinco anos atrás, tinha verdadeira aversão ao termo *sucesso*. Possuía um discurso pronto sobre os malefícios desse tema. Buscando encontrar um caminho para explicar diversas coisas, pude encontrar outro significado para sucesso, longe dos holofotes, do poder e do dinheiro. **Sucesso é realizar o que você deseja.** Nasceu, então, outro desafio. Por ser definido dessa forma, o conceito de sucesso era válido tanto para o bem, quanto para o mal. Como explicar isso a você sem correr o risco de criar uma nova lei de Gerson: **“Levar vantagem em tudo, certo?”** Procurei nos mais variados exemplos e conceitos argumentos para que cada um pudesse entender o quanto lhe cabe definir o S.O.M. de sua vida. Eu realmente não sei o que você deseja. Espero que sejam coisas boas. O que você conheceu neste livro irá abrir caminho para onde deseja seguir. Fiz uma escolha;

“A felicidade e a saúde são incompatíveis com a ociosidade”.

Aristóteles



melhor que isso, fiz um juramento, no qual me comprometo a cuidar e ajudar as pessoas. Acredito que faço isso melhor hoje nas palestras, cursos, aulas e treinamentos do que fazia no pronto-socorro ou na Sala de Emergência. Tive o privilégio de ser instrumento na reversão de algumas paradas cardíacas. Aprendi que era uma ferramenta, que às vezes servia ao propósito; outras vezes, não. Perdi pacientes que eu tinha certeza de que salvaria e, por outro lado, reverti paradas cardíacas e complicações, não porque acreditasse ser possível, mas simplesmente por seguir um procedimento padrão. Hoje, valorizo demais os procedimentos, protocolos e modelos, pois vi sua eficácia no momento mais difícil de um ser humano, que é quando se encontra entre a vida e a morte. Sei como é o olhar de uma pessoa que acabou de sair de uma parada cardíaca, quando literalmente voltou à vida, assim como sei como é “voltar à vida” após a leitura de um livro, ao assistir a uma palestra, participar de um treinamento, fazer uma terapia, que são ocasiões em que você leva um choque e reencontra razão para viver.

Costumo dizer, brincando, que Papai do Céu deu a cada um o poder do livre arbítrio, como já comentei anteriormente.

Costumo fazer certas perguntas, sistematicamente, às pessoas que assistem a minhas palestras. Vou comentar aqui um dos diálogos:

- A vida, então, é baseada em escolhas. Vocês concordam comigo?

- Sim.

- Vocês conhecem pessoas pobres e infelizes?

- Sim.

- Vocês conhecem pessoas ricas e infelizes?

- Sim.

- Vocês conhecem pessoas pobres e felizes?

- Sim.

- Vocês conhecem pessoas ricas e felizes?

- Sim.

- Se a vida é baseada em escolhas, e cabe a vocês escolher, o que escolheriam?

- Ricas e felizes.

O objetivo desse exercício é fazer com que as pessoas percebam o que está ao alcance delas. Muitos querem fazer acontecer, mas, de fato, poucos estão dispostos a pagar o preço para realizar o que desejam. Porém, existem pessoas que acreditam que o sucesso (êxito em seus projetos) garante a felicidade e o bem-estar. Não é bem assim...

“A paz e a harmonia serão encontradas se seguirmos uma bússola moral que aponte na mesma direção, independente de modismos ou tendências”.

Ted Koppel



A felicidade e o bem-estar são alguns dos mais fundamentais desejos do ser humano. Necessito que você entenda que, para serem realizados, esses desejos devem entrar no S.O.M. de sua vida. Existem pessoas que criam expectativas demais com bens materiais e a sensação de possuí-los. Uma perigosa ilusão.

Quando Roberto e Erasmo Carlos escreveram a música “é preciso saber viver”, não imaginavam o que ainda havia de acontecer em suas vidas. Mostraram, de maneiras diferentes, que **sim** é preciso saber viver. Podemos refletir sobre isso na letra da música:

**“Quem me dera que a vida fosse feita de ilusão,
Posso até ficar maluco ou morrer na solidão,
É preciso ter cuidado pra mais tarde não sofrer,
É preciso saber viver!
Toda pedra no caminho você pode retirar,
Numa flor que tem espinho você pode se arranhar,
Se o bem ou mal existe, você pode escolher,
É preciso saber viver.”**



**Lembre-se de que a dor muitas vezes é inevitável,
mas o sofrimento é opcional.**

Uma sugestão que dou é encontrar seu propósito de vida.

Defina qual é seu propósito de vida. Encontre dentro de você razão de ser e existir. Dessa forma, você poderá experimentar um senso de realização fora do comum. Estabelecer uma missão de vida ajuda-o a alinhar esses conceitos e reforçar seu senso de propósito.

*“Esta é a verdadeira alegria de viver;
utilizar a existência para um propósito que se reconhece grandioso.
Esgotar totalmente a existência antes de ser lançado aos vermes; ser uma
força da natureza e não um egoísta exaltado, pequena massa de doenças e
injúrias queixando-se porque o mundo não vai se sacrificar para fazê-lo feliz.”*

George Bernbard Shaw

*O verdadeiro segredo da felicidade
consiste em exigir muito de si e pouco dos outros”.*

Albert Gun



Dentro da psicologia positiva, é consenso que felicidade é uma escolha, não um resultado. É um caminho, não um lugar. Pessoas confundem felicidade com plenitude, juntos representam aqueles momentos quase indescritíveis de nossas vidas. Felicidade é um remédio para a alma e para o espírito, mais do que para o corpo.

A melhor definição que encontrei de felicidade em tudo que pesquisei e estudei nos últimos anos não tinha autoria célebre. Ouvi da boca de um homem extremamente sábio, um desconhecido que mudou minha vida:

Disse-me ele:

“Sabe, doutor, a felicidade é:

- me perdoar pelo ontem
- valorizar o dia de hoje
- e ter esperança em relação ao dia de amanhã.”

Esta é a melhor tradução do que posso chamar de felicidade. Puro comportamento, pura escolha, pura opção.

A felicidade está ao seu alcance; basta colocá-la como prioridade em sua vida e aprender a criar as regras para sentir-se feliz.

Por exemplo: todos me dizem que se sentem felizes quando são amados. Certo. Mas, não está em suas mãos ser amado. Colocar isso nas mãos de outras pessoas é algo perigoso e arriscado.

Em vez disso, que tal:

“Estou feliz quando amo.”

Amar está em suas mãos. Amar é um conceito maravilhoso que pode ser praticado todos os dias nas mais diversas situações.

Crie regras de felicidade para sua vida, assim como foi específico para criar sonhos, objetivos e metas. Quando você tem uma meta definida e realiza, sua mente diz: “Certo!”. O mesmo vale para a felicidade. **Quando sua mente receber a informação de que basta você estar vivo para fazer o que deseja - amar, criar, construir** - aos poucos nela estará sendo estabelecido um estado de excelência comportamental, que permitirá a você viver melhor e elevar seu bem-estar. Isso é

*“Ninguém tem a felicidade garantida.
A vida simplesmente dá a cada pessoa tempo e espaço.
Depende de você enchê-los de alegria”.*

S. Brown



muito mais que qualidade de vida. Bem-estar é um estado mental com repercussão no seu corpo e na sua vida.

Pode parecer filosófico, mas é uma escolha.

A alimentação saudável, a atividade física, os relacionamentos construtivos e produtivos serão apenas uma consequência em sua vida.

Quando acreditar, de fato, que bem-estar, saúde e felicidade são importantes em sua vida, sua mente perguntará: "E agora? O que vamos fazer para viver melhor?" Experimentei isso em minha vida. Por 20 anos, destruí minha saúde física com excesso de comida. Comia por ansiedade, emotividade. Há um ano, experimentei uma mudança drástica, escolhendo não fazer mais parte de problema, mas, sim, da solução. É indescritível a mudança que sinto em minha vida, hoje. Não estou discutindo certo ou errado, mas escolhas e comportamentos. Não me pergunte por que não fiz isso antes. Não sei dizer; talvez, tudo tenha um tempo de amadurecimento. Afinal, normalmente, mudamos para fugir da dor e não para gerar prazer. Quando rompi com a dor, escolhi mudar. Quando descobrir exatamente o que aconteceu e de que forma rompi um ciclo vicioso e mortal, talvez escreva um livro sobre isso. Não como fórmula mágica, mas depoimento pessoal.

Disse-lhe que, **como médico, uma de minhas responsabilidades é ajudá-lo a viver melhor, cuidar de sua saúde e bem-estar.**

Hoje, posso recomendar que faça isso, porque também estou fazendo em minha vida pessoal.

Não é horrível quando você vai ao médico, ele o aconselha a parar de fumar porque faz mal à saúde, mas você percebe que ele também é fumante?

Ou quando o médico diz-lhe que tem de emagrecer, mas você constata que ele está muito acima do peso recomendado?

Um ano atrás, a maioria dos argumentos e entrevistas deste livro já estava finalizada. Mas, não tocava nesse assunto até ocorrerem algumas mudanças comigo que se apresentavam como tabus para mim. Não quero me colocar como dono da verdade, apenas como alguém decidido a buscar conhecimento e novos caminhos para o sucesso e o bem-estar.

"É bom você começar a provar que está feliz onde está e, principalmente, que seus resultados são consequência de seu entusiasmo, de sua forma de ver o mundo e, sobretudo, de sua capacidade de automotivar-se".

Desconhecido



Para refletir

Certo dia, uma senhora, após dois dias de viagem, pediu algo curioso durante uma entrevista com Mahatma Gandhi:

- Mestre, estou aqui com meu filho. Foram dois dias de viagem até aqui para essa audiência. Ele é um grande fã seu; acredito que, por conta disso, o senhor tenha muita influência sobre ele. Por favor, ajude-me. Ele come muito açúcar. Temo que essa quantidade excessiva irá comprometer sua saúde brevemente. A quantidade que ele consome faz mal a qualquer um.

- Entendo seu problema, minha senhora.

- Ah, sim. Posso trazer meu filho, agora?

- Não, retorne daqui a 15 dias.

- Mas, mestre....

- Só falarei com seu filho daqui a 15 dias.

Então, a senhora e seu filho retornaram para o vilarejo onde moravam. Foram mais dois dias de uma cansativa viagem. Próximo à data da nova audiência, e muito ansiosa pelo que iria acontecer, aquela senhora e seu filho voltaram a fazer a viagem de dois dias. Ao chegar lá, Gandhi atendeu a ela e a seu filho, prontamente.

- Como é seu nome, meu filho? - perguntou Gandhi, afetuosamente.

- Raji, grande mestre, chamo-me Raji.

Gandhi olhou serenamente para o garoto e disse:

- Raji, preciso que você cuide melhor de seu corpo físico. Uma recomendação minha, especial para você, é que coma menos açúcar. Sei que tem abusado. A quantidade de açúcar vai fazer mal a você. Confie em mim e siga meu conselho.

- Sim, mestre, vou seguir seu conselho.

- Então, vão em paz.

A mãe estava aparentemente exaltada. Esperou o filho sair e só então se dirigiu a Gandhi, dizendo:

- O que foi isso, mestre? Só disse isso a ele? Para tão pouco, por que não disse isso há 15 dias? Teria me poupado o sofrimento de quatro dias a mais de viagem.

- Mas, minha senhora, há 15 dias eu também ainda comia muito açúcar; hoje, não mais. Era necessário que minhas palavras fossem verdadeiras na mente e no coração.



Hoje faço mais pela minha saúde e meu bem estar. Não posso obrigá-lo a cuidar de si mesmo, posso apenas dizer que os benefícios são muitos e a escolha é sua.

A Inteligência Comportamental Humana – a Inteligência do Sucesso é uma ferramenta para você realizar o que deseja. Crenças de poder, comportamentos de resultado são conceitos com informações capazes de maximizar seu talento e sua competência, melhorando ainda mais sua capacidade de realização.

Você tem um poder extraordinário:

LIVRE ARBÍTRIO

Faça dele uma fonte de solução para sua vida.

Faça dele uma fonte de sucesso em sua vida.

Faça dele uma fonte de realização em sua vida

*“Não é a força, mas a constância dos
bons sentimentos que conduz os homens à felicidade”.*

Friedrich Nietzsche

Módulo VII

▪ Ouse ser Mais



O Poder da Autorrealização

Um dos pioneiros da Teoria da Motivação, A. Maslow, afirma claramente o seguinte:

**“O que um homem pode ser, ele deve ser.
A isso chamamos autorrealização”.**

Você pode perguntar:

- Como assim?

Vou repetir: o que um homem, um ser humano, pode ser, ele deve ser; a isso chamamos autorrealização. Eu pergunto, agora: o quanto realizado você está? Está satisfeito com aquilo que faz ou está procurando aprender a se satisfazer com o que faz?

Uma das primeiras tarefas para poder definir seu grau de autorrealização é saber o que você deseja. Muitas pessoas passam a existência sem saber exatamente o que desejavam. Um velho ditado nos diz: **“Quem não sabe o que procura, não é capaz de reconhecer quando encontra”.**

Após muitos anos de minha vida dedicados à Medicina, em contato direto com pacientes nos consultórios, nas emergências, e depois ter treinado e falado para milhares de pessoas pelo Brasil afora sobre comportamento e desenvolvimento, percebo a grande preocupação que as pessoas têm com seu bem-estar.

Vou utilizar uma abordagem um pouco diferente: **“A semente de Deus”.** Acredito que Deus colocou uma semente de grandeza dentro do coração de cada um de nós. Essa semente possui em si um extraordinário potencial. Agora, como essa semente vai se desenvolver depende, principalmente, dos ingredientes que cada um de nós utilizará. Que tipos de ingredientes você vai utilizar para tornar essa terra mais fértil e produtiva? Às vezes mesmo que a terra onde plantamos não tenha a melhor qualidade podemos ir modificando e aprimorando-a, permitindo assim que essa semente se desenvolva ao máximo e, dessa forma, torne-se tudo aquilo que é capaz de ser.

Gostaria que você pensasse na seguinte situação: para que essa semente de grandeza e de realização se desenvolva, precisa ter bons ingredientes. Quais seriam os melhores ingredientes? Podemos listar alguns. Você acha que, por exemplo, a raiva, a

“Mesmo se eu soubesse que amanhã o mundo se partiria em pedaços, eu ainda plantaria a minha macieira”.

Martin Luther King Jr.





tristeza, a mágoa, o ressentimento, o sofrimento, a inveja e o egoísmo são ingredientes satisfatórios? Será que esses ingredientes podem ajudar essa semente a se tornar tudo que é capaz de ser? Ou utilizar todo potencial para que experimente sua plenitude?

Não é uma questão de certo ou errado; depende do que você quer para sua vida. Eu defendo que os ingredientes devem ser outros; talvez, o primeiro dos ingredientes, o mais precioso e poderoso, seja o amor.

O amor é uma emoção tão especial que é capaz de fazer com que rompamos barreiras, qualquer barreira. Muitas vezes, imaginamos não sermos capazes de superar tantas adversidades. O amor tem esse poder. **O amor tem o poder de gerar transformações extraordinárias.**

Costumo dizer que todo grande sonhador é alguém que ama. É difícil imaginar um grande sonhador, que tenha realizado grandes coisas, sem ser uma pessoa apaixonada, que ama intensamente. Ah, o amor! O amor é o ingrediente fundamental. Vamos imaginar agora: **amor!**

Busque em sua mente um momento de amor, de quando se sente amado, de quanto ama.



Lembre-se das pessoas que o amam e aquelas que você ama.

Como essa sensação inunda seu corpo. Perceba, respire. Experimente essa sensação. Seria o amor um bom ingrediente? Pergunto também: será que entusiasmo seria um elemento importante? E liderança, solidariedade, companheirismo, fé, disciplina, otimismo e motivação?

Será que acreditar na excelência da criação humana ajudaria?

Será que, dessa forma, conseguiríamos ser capazes de fazer mais, de ajudar mais no desenvolvimento dessa semente?

Será que harmonia e bem-estar são ingredientes importantes?

Coragem, dedicação, comprometimento, também? E por aí vão tantos outros ingredientes maravilhosos que você foi pensando, enquanto lia minhas palavras, interagiu comigo e imaginava. Existem muitas outras crenças, emoções e comportamentos positivos que podemos colocar como instrumentos importantes ou ingredientes fundamentais para o desenvolvimento dessa semente.

Quero que você entenda que estou me referindo a alguns tipos de emoções, padrões de pensamentos e atitudes, lembrando mais uma vez que não quero julgar o que é certo ou errado, mas me concentrar sobre quais resultados queremos para nossas vidas e como será a experiência de realizar isso.

**Ouse fazer da sua vida uma vida
EXTRAORDINÁRIA**



**Perceba como
é quase impossível
separar elementos da ICH.**

Uma pessoa com visão se compromete a realizar; é dedicada, determinada e resiliente.

Tem responsabilidade e grande automotivação.

**Assumiu sua autoliderança com disciplina
e coragem.**

**É apaixonada por realizar sua visão ou seu S.O.M.
com ousadia e AMP.**

**Acredita, tem boa autoestima e confia em si mesma.
E isso lhe dá poder.**

Supera, flexibiliza e persevera até ter êxito.

Ela faz acontecer.

**Nesse momento, vai experimentar toda a
satisfação da autorrealização.**

**Fez da Inteligência Comportamental
Humana uma ferramenta
de sucesso.**



BIBLIOGRAFIA

- AMEN, Daniel. **Transforme seu cérebro, transforme sua vida: um programa revolucionário para vencer a ansiedade, a depressão, a obesidade, a raiva e a Impulsividade.** Tradução de Judit G. Pely. São Paulo: Mercuryo, 2000.
- ARISTÓTELES. **Aristóteles – Vida e Obra.** São Paulo: Nova Cultural, 1999.
- BECK, Aaron et al. **Terapia cognitiva da depressão.** Tradução de Sandra Costa. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.
- Bíblia Sagrada.
- BYRNE, Rhonda. **The Secret – O Segredo.** Tradução de Marcos José da Cunha; Alexandre Martins; Alice Xavier. Rio de Janeiro: Ediouro, 2007.
- CARNEGIE, Dale. **Como venceram os grandes homens.** Tradução de Enio M. Guazzelli. São Paulo: Edimax, ano ND.
- CHARNETSKI, Carl. **Sentir-se bem faz bem a você: Sugestões fáceis e prazerosas para fortalecer seu sistema imunológico e prolongar sua vida.** Tradução de Dinah de Abreu Azevedo. São Paulo: Editora Gente, 2004.
- COVEY, Stephen. **Liderança baseada em princípios.** Tradução de Astrid Beatriz de Figueiredo. Rio de Janeiro: Campus, 2002.
- COVEY, Stephen. **Os sete hábitos das pessoas muito eficazes.** Tradução de Celso Nogueira. São Paulo: Best Seller, 2005.
- DWECK, Carol. **Por que algumas pessoas fazem sucesso e outras não: Saiba como você pode ter êxito entendendo o código da sua mente.** Tradução de S. Duarte. Rio de Janeiro: Objetiva, 2008.
- EPICTETO. **Arte de viver.** Tradução de Maria Luiza Newlands. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.
- FOX, Arnold; FOX, Barry. **Transformando pensamentos em ação.** Tradução de Rodolfo Eduardo Krestan. São Paulo: Editora Cultrix, 1996.
- GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional: A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente.** Revisão da tradução: Ana Almeida Schuquer. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.
- HERRIGEL, Eugen. **A arte cavalheiresca do arqueiro Zen.** Tradução de Diasetz T. Suzuki. São Paulo: Editora Pensamento, 1986.
- HOPKINS, Tom. **O guia oficial para o sucesso.** Tradução de Sônia Miranda. Rio de Janeiro: Record, 1995.
- LAMA, Dalai; CUTLER, Howard. **A arte da felicidade: um manual para a vida.** Tradução de Waldéa Barcellos. São Paulo: Martins Fontes, 2000.
- LEIDER, Richard. **O poder do propósito.** Tradução de Rose Bevilaqua. São Paulo: Mercuryo, 2000.
- LENT, Roberto. **Cem milhões de Neurônios: conceitos fundamentais de neurociência.** São Paulo: Editora Atheneu, 2001.
- LUSKIN, Frederic. **O poder do perdão.** Tradução de Carlos Szlak. São Paulo: Novo Paradigma, 2002.
- MARTINS, José da Silva. **Coletânea de Pensamentos.** São Paulo: Martin Claret, 1992.
- MASLOW, Abraham. **Maslow no gerenciamento.** Tradução de Eliana Casquilho, Bazán Tecnologia e Linguística. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2000.
- MAXWELL, John. **Minutos de liderança.** Tradução de Bárbara Coutinho e Leonardo Barroso. Rio de Janeiro: Thomas Nelson Brasil, 2008.
- MAXWELL, John; DONAN, Jim. **Estratégias para o Sucesso.** Tradução de Íris Gardino. Rio de Janeiro: Pronet, 1996.
- MCGRAW, Phillip. **Estratégias de vida: Fazendo o que dá certo, fazendo o que importa.** Tradução de Max Altman. São Paulo, 1999.
- MCNALLY, David. **Até as águias precisam de um empurrão.** Tradução de Alves Calado. Rio de Janeiro: PRONET, 1995.
- O'KEEFFE, John. **Superando os Limites: Como Tornar-se Eficiente e Eficaz através da Superação de Seus Próprios Limites.** Tradução de Rodolfo Maria Lúcia G. L. Rosa. São Paulo: Makron Book, 2001.
- PLATÃO. **Platão – Vida e Obra.** São Paulo: Nova Cultural, 1999.
- ROBBINS, Anthony. **Desperte o gigante interior: como usar o Condicionamento Neuro-associativo para criar mudanças definitivas.** Tradução de Haroldo Netto e A. B. Pinheiro de Lemos. Rio de Janeiro: Record, 1993.
- ROBBINS, Antony. **Poder sem limites.** Tradução de Muriel Alves Brazil. São Paulo: Best Seller, 1987. (Volume I e II)
- SELIGMAN, Martin. **Felicidade autêntica: Usando a nova Psicologia Positiva para a realização permanente.** Tradução de Neusa Capelo. Rio de Janeiro: Objetiva, 2004.
- SMITH, Hyrum. **Gerencie sua vida: as 10 leis naturais para o sucesso.** Tradução de Lenke Peres Alves de Araújo. São Paulo: Mandarin, 1996.
- SMITH, Hyrum. **O que mais importa: O poder de viver seus valores.** São Paulo: Best Seller, 2002.
- SÓCRATES. **Sócrates – Vida e Obra.** São Paulo: Nova Cultural, 1999.
- STERNBERG, Robert. **A inteligência para o sucesso pessoal: Como a inteligência prática e criativa determina o sucesso.** Tradução de Caetano Manuel Figueira Pimentel. Rio de Janeiro: Campus, 2000.
- TURNER, Colin. **Nascido para o sucesso: Como desenvolver seu potencial ilimitado.** Tradução de Anna Zelma. 3ª Ed. Rio de Janeiro: Record, 1998.
- WAITLEI, Senis. **Impérios da mente: Lições para liderar e ter sucesso em um mundo baseado no conhecimento.** Tradução de Talita Macedo Rodrigues. Rio de Janeiro: Campus, 1996.
- ZIGLAR, Zig. **Sucesso: O jeito divertido de aprender.** Tradução de Luiz Euclides Frazão Filho. Rio de Janeiro: Campus, 1999.