

# 50

MACETES  
QUE VÃO  
*REINICIAR*  
A SUA VIDA

# VOCÊ 2.0

---

AUTOIMAGEM, RELACIONAMENTOS SOCIAIS,  
HÁBITOS, ESTILO DE VIDA,  
AUTOCONHECIMENTO, RESILIÊNCIA,  
COMPORTAMENTO, ETC.

DI SAVAL



**50**

**MACETES  
QUE VÃO  
*REINICIAR*  
A SUA VIDA**

**VOCÊ  
2.0**

---

**AUTOIMAGEM, RELACIONAMENTOS SOCIAIS,  
HÁBITOS, ESTILO DE VIDA,  
AUTOCONHECIMENTO, RESILIÊNCIA,  
COMPORTAMENTO, ETC.**

**D I S A V A L**



**50**

**MACETES**

**QUE VÃO**

***REINICIAR***

**A SUA VIDA**

**VOCÊ  
2.0**

# Introdução:

Por que **Você 2.0**?

Porque os macetes a seguir, se levados a sério, vão produzir uma total renovação na sua vida e construir de fato uma versão atualizada e melhor de você.

Ao longo da vida, vamos sendo arrebatados, influenciados, desvirtuados. Alguns mais do que outros.

E o que fazemos? Tentamos nos refazer, nos reconstruir, nos reiniciar.

Mas não temos de nos quebrar, para começar uma reforma e nos tornar melhores do que somos.

Esse reinício pode ser consciente e deliberado.

**VOCÊ 2.0** pode começar hoje mesmo.

Veja alguns benefícios que você pode obter ao buscar ser um novo você:

**O sucesso é você quem define.** Em vez de esperar dar sorte na vida ou ter oportunidades, você saberá trabalhar a combinação pessoal de fatores que você desenvolverá para chegar aonde quiser.

**Vive o seu propósito.** Nada nos anima mais do que saber pelo quê queremos viver. Para quem tem propósito, tudo faz sentido.

**Você age segundo os seus valores.** Quando vivemos a partir dos nossos seus valores, nós aproveitamos cada vez com mais qualidade a mais a nossa vida.

**Você dá o seu melhor.** Se você funciona a partir dos seus *pontos fortes*, a sua energia é maior e o seu desempenho flui melhor. Na verdade, essa é a única maneira de se causar impacto.

**Melhora seus resultados.** E essa é a cereja do bolo. À medida que você vai se conhecendo e agindo a partir do que faz e tem de melhor, você será mais eficiente, mais rápido e mais forte para conseguir o que quer que seja na vida.

O **verdadeiro segredo** é que a vida melhora quando você sabe ou tem uma boa noção de para onde está indo.

**Você 2.0**, por meio dessa série de macetes, ajudará você a aguçar essa sensibilidade e a ter essa noção.

Talvez você não tenha notado, mas **a vida é feita de macetes**.

Nós aprendemos um monte de coisas, nos especializamos em certas áreas, usamos certas estratégias, nos tornamos profissionais e tudo parece depender disso.

Mas é só quando dominamos os macetes, “*pegamos as manhas*”, que nós começamos realmente a ter desenvoltura e a usar melhor tudo aquilo que aprendemos.

Os americanos gostam de chamar isso de “*hacks*”, ou seja, são atalhos – nesse caso envolvendo atitudes, comportamentos e novas maneiras de encarar e lidar conosco, com a vida e com as pessoas à nossa volta – por meio dos quais podemos conseguir atingir os objetivos de maneira mais rápida e eficiente. E sem muito drama. Claro.

Neste livro, além dos macetes você encontrará algumas citações da sabedoria universal assim como indicações de livros que poderão ajudá-lo a se aprofundar em cada tema e inspirá-lo.

**Antes de terminar**, é preciso que eu lhe diga uma coisa:

Os macetes antes de serem macetes, são dicas. E dicas nunca se tornam macetes se só forem apenas lidas e não praticadas.

Como dicas, muitas delas você já pode ter ouvido por aí. O problema é que você se esqueceu delas.

Você só as ouviu e, ao invés de refletir sobre elas e pô-las em prática, para internalizá-las, você as deixou de lado.

Elas permaneceram apenas dicas.

Em outras palavras, você se esqueceu de fazer dessas verdades com as quais você concordou assim que as leu ou as ouviu, parte do seu comportamento, *parte de você*.

Você não aproveitou para se reinventar e se reiniciar por elas.

Quando refletidas e praticadas, as dicas se tornam macetes.

E esses macetes irão pouco a pouco fazer o que diz o título: **reiniciar** a sua vida e fazer de você um **VOCÊ 2.0!**

Diante de alguns desses macetes você vai se identificar logo de cara.

Outros lhe trarão muitos *insights* do tipo “*Uau! Era isso que eu precisava ler!*”

E haverá aqueles outros que exigirão algum tempo até que você consiga processar e degustar a sabedoria que eles trazem.

Mas não tem problema.

Você só precisa escolher alguns deles, coloca-los em prática e já verá uma grande mudança na sua vida ou na sua forma de se colocar diante do mundo.

Porque, como você já deve ter notado, quando você muda a forma como olha e se coloca diante dos outros e diante da vida, o mundo muda de certa maneira. Esse macete foi o primeiro bônus.

Está pronto para começar a jornada que levará você à **sua mais atualizada e melhor versão?**

Então, vamos lá!

# Sumário

[Introdução:](#)

[Leia também:](#)

- [1. Nunca pare de aprender.](#)
- [2. Invista em você mesmo.](#)
- [3. Oriente-se pelo seu "\*Porquê\*".](#)
- [4. Decida quem é você.](#)
- [5. Decida quem você quer ser.](#)
- [6. Viva a SUA vida.](#)
- [7. Viva sua vida de dentro para fora.](#)
- [8. Viva os seus valores.](#)
- [9. Que o seu estilo de vida seja a sua bússola.](#)
- [10. Seja você mesmo.](#)
- [11. "Conhece a ti mesmo".](#)
- [12. Seja o seu melhor amigo.](#)
- [13. Busque a Simplicidade.](#)
- [14. Avalie a sua vida pelas pessoas que você toca.](#)
- [15. Aceite os desafios.](#)
- [16. Nunca desista.](#)
- [17. Ocupe-se com o que dá para controlar, o resto deixe rolar.](#)
- [18. Tome Atitude!](#)
- [19. Escolha as suas reações.](#)
- [20. Aproveite a Jornada... e o Destino!](#)
- [21. Esteja aqui agora.](#)
- [22. Cultive uma atitude de gratidão.](#)
- [23. Dê o seu melhor lá onde você tiver o melhor para dar.](#)
- [24. Cerque-se de "catalisadores".](#)
- [25. Antecipe o futuro.](#)
- [26. Abrace a mudança.](#)
- [27. Envelheça como um bom vinho.](#)
- [28. Busque o progresso, não a perfeição.](#)
- [29. Adicione mais vida aos seus anos.](#)
- [30. Aumente a sua tolerância à frustração.](#)
- [31. Mude ou altere tudo o que não está funcionando na sua vida](#)
- [32. Faça perguntas melhores](#)

- 33. Faça mais daquilo que você ama
- 34. Copie o melhor
- 35. Use os mentores como atalhos
- 36. Quebre os padrões
- 37. Crie hábitos melhores
- 38. Faça o contrário.
- 39. Busque o seu “palco” para ter sucesso.
- 40. Comprometa-se com a sua missão, não com a sua posição.
- 41. Viva sem arrependimentos
- 42. Seja seu próprio “CEO”.
- 43. Seja hoje a pessoa que você quer se tornar amanhã
- 44. Não seja “perito” demais!
- 45. Mude o seu "Porquê" ou o seu "Como".
- 46. Encontre a terceira alternativa. Pense em "ganhar ou ganhar".
- 47. Pratique deliberadamente
- 48. “Pensamento Duplo”: a visualização efetiva.
- 49. Diga "Preciso fazer" e não "Tenho que".
- 50. Não siga a “maioria”.
- 51. Faça do seu trabalho a sua forma definitiva de expressão pessoal.
- 52. Seja um Pivô. Seja indispensável.

Referências:

Meus outros livros:

Sobre o Autor:

Autor: **Di Saval**

Obra: **VOCÊ 2.0** - 50 macetes que vão *REINICIAR* a sua vida

**2019 - C & T books**

©**Todos os direitos reservados** (Di Saval/C &T books)

Essa é uma publicação independente (**C&T books**)

Revisão, preparação, capa, diagramação: **C & T books**

## ***Pedido ao Leitor:***

O seu apoio é muito importante para o nosso trabalho. Portanto, se você gostar do livro, deixe uma AVALIAÇÃO na [página da Amazon](#).

É só procurar o livro, clicar em “**escrever uma avaliação**” e “**enviar**”. Isso fará com que continuemos produzindo material relevante sobre **Desenvolvimento Pessoal** e Autoconhecimento e Qualidade de Vida com **preços acessíveis** para todos.

©**Todos os direitos reservados.**

Proibida a reprodução desse livro, total ou em partes, através de quaisquer meios. Os direitos autorais e morais do autor foram contemplados.

A violação dos direitos autorais constitui um crime (**Código Penal**, art. 184 e Parágrafos, **Lei nº 6.895**, de 17/12/1980), sujeitando-se à busca, apreensão e indenizações diversas (Lei nº 9.610, de 19/02/1998).

# Leia também:

*[\\*90 dicas para você turbinar a sua AUTOCONFIANÇA](#)*

---

*[\\*50 Lições para você compreender e se livrar do PERFECCIONISMO: O segredo da excelência é saber aproveitar o crescimento](#)*

*[\\*27 Dicas Embasadas Cientificamente de como utilizar AFIRMAÇÕES POSITIVAS: Renove os seus pensamentos, Torne-se a pessoa que você quer ser](#)*

*[\\* 40 Sinais para você identificar \(e se livrar\) de um RELACIONAMENTO ABUSIVO](#)*

*[\\* 50 Questões Provocativas para você desenvolver AUTOCONHECIMENTO](#)*

*[\\* 50 Lições para você Compreender e Eliminar as suas CRENÇAS LIMITANTES: Mude a sua forma de pensar e Transforme a sua realidade](#)*

## **1. Nunca pare de aprender.**

Aprenda com todo mundo e sobre tudo. Seja como uma criança que vai a primeira vez a uma loja de doces ou a um parque de diversões: tente aproveitar e experimentar de tudo que estiver à sua volta.

Todo mundo que você conhece tem algum dom ou talento. Aprenda com eles mesmo que seja como NÃO fazer as coisas. Sabe aquelas pessoas que adoram ficar se exibindo e ostentando seus bens? Pois é, esse é bom exemplo do que você não deve fazer.

Nunca ache que aprendeu suficiente, mas esteja sempre aberto a aprender de cada pessoa com quem você encontra. Por mais inteligente que você seja, não deixe o seu ego atravessar o seu caminho.

Carregue sempre com você a humildade. E essa se mostra quando você sabe diferenciar *o que você sabe daquilo que você não sabe*.

O seu cotidiano está sempre abarrotado de oportunidades para aprender. Portanto, abra os olhos e saiba aproveitar.

Mesmo se você se achar velho demais, oras, *“um cão velho ainda pode aprender alguns truques novos”*, como diz o ditado americano.

Na vida não existe meio termo:

**Ou está crescendo ou você está morrendo.**

Não viva de cabeça fechada.

Considere sempre que há outros mundos e outras possibilidades lá fora, esperando para serem notadas e agarradas por você.

## 2. Invista em você mesmo.

Indo por aqui você nunca perde.

Você é o seu melhor investimento, porque quando você investe em si mesmo nunca haverá arrependimentos.

Como **Robin Sharma** diz, *"o investimento em você é o melhor que você sempre fará. Porque ele não melhora só a sua vida, ele melhora a vida de todos a sua volta."*

É comum nós dizermos, quando terminamos a escola faculdade consegue um trabalho: *"já estudei o que tinha de estudar"*.

Se você quiser continuar realmente ganhando, crescendo e transcendendo a pessoa que você é hoje, continue aprendendo cada vez mais e investindo em você.

Aprenda – desaprenda – reaprenda. Esse é o caminho do **sucesso contínuo** e não apenas pontual.

### 3. Oriente-se pelo seu "*Porquê*".

Você pode não notar, mas todo dia você decide como vai se apresentar ao mundo – seja na área profissional, seja na sua vida social, seja em família. Onde quer que seja.

Tenha uma causa ou **um propósito** que inspire você.

Nós não vamos muito longe quando focamos no que fazemos, sem saber *a razão pela qual fazemos aquilo*.

O seu propósito é fonte de energia que serve de combustível para a sua paixão. Que o seu propósito seja seu impulso.

Mas onde achá-lo?

**Olhe para dentro de você.**

É lá que você vai encontrar a resposta para:

*"Por que eu faço o que eu faço?"*

E então, ao tirar camada por camada, como se descascasse uma cebola, você chegará ao seu centro de decisões.

Lá onde habita aquele fogo interior que anima você.

É de lá que vem aquela força que vai ajudar você a chacoalhar o mundo.

O seu propósito é a tocha que ilumina não só o seu caminho, mas o caminho dos outros para que eles colaborem com você em sua causa.

#### 4. Decida quem é você.

É você quem se define.

Não deixe que os outros definam quem você é e do que você é capaz.

Uma boa resposta para "*Quem é você*" veio do escritor e crítico **Scott Adams**:

*"Você é o que você aprende."*

Mas, espere aí.

Você sabe quem você é?

Você sabe quem você quer ser?

## 5. Decida quem você quer ser.

Assuma que você tem a escolha de viver como você quer viver, pelo menos em grande parte.

Como você responderia se agora alguém lhe perguntasse:

*"Como você quer que os outros vejam você?"*

Aposto que não é como uma barata tonta.

Arrisco dizer que a imagem que você quer passar está mais para a de um agente secreto que sabe se sair bem de toda e qualquer situação, igual o "James Bond" ou à "Viúva Negra".

De novo, como você quer que os outros vejam você? Melhor: **como você quer ver a si mesmo?**

Conseguiu imaginar?

Então, desde já comece a produzir mais daquilo que você quer ver em você e menos daquilo que você não quer ver.

## 6. Viva a SUA vida.

De quem é a vida que você quer viver? Será que é aquela que os seus pais e os seus amigos esperam de você?

Será que é aquela que os contos de fada ensinaram a você?

Ou talvez seja aquela que a mídia vive enfiando na sua cabeça?

Mas isso seria viver a vida **dos outros**. Não viva a vida dos outros. Não tente ser ou imitar todo mundo.

### **Viva a vida que faz você feliz.**

Descubra o que você quer, do que você realmente precisa.

Não se deixe arrastar ou dominar pelas expectativas dos outros, por mais bem intencionadas que elas sejam.

Jamais coloque limites à vida que você quer levar, também.

Não viva para agradar os outros, a não ser que antes você faça tudo para agradar a si mesmo.

Mas sobre isso, leia o meu livro:

[\*Ser "bonzinho" não é o caminho\*](#)

## 7. Viva sua vida de dentro para fora.

Comece a partir de dentro.

Seu mundo exterior é um reflexo do seu mundo interior.

Já percebeu isso? Então, perceba.

Nós obtemos aquilo que nós projetamos: o mundo reflete e devolve aquilo que lhe demos antes.

**Earl Nightingale**, radialista americano, autor e um dos pioneiros ao usar o rádio para dar palestras sobre desenvolvimento pessoal, dizia:

*"É tão fácil nos esquecermos do que realmente interessa na correria do dia-a-dia, principalmente quando se é jovem. Com frequência, somos apenas responsivos, por assim dizer, simplesmente reagimos a estímulos, às recompensas e punições, às emergências, às dores e aos medos, às demandas das outras pessoas, às futilidades.*

*É preciso um esforço específico e consciente, pelo menos a princípio, para que a atenção de alguém se volte para as coisas e valores intrínsecos. Talvez buscando a solidão física real.*

*Talvez se expondo à boa música, às boas pessoas, às belezas naturais e assim por diante. Somente depois de colocadas em prática, essas estratégias se tornam fáceis e automáticas, e desse modo alguém poderá viver totalmente imerso em seu rio."*

Procure imergir em seu rio.

## 8. Viva os seus valores.

É famosa a citação do escritor **Henry David Thoreau**:

*"Em lugar de amor, de dinheiro, da fama, dê-me a verdade."*

Dedique o seu tempo aos seus valores. Mas para viver os seus valores é preciso que você conheça quais são eles.

Quando você conhece os seus valores, tudo o que se precisa é que você associe tudo o que você faz no seu cotidiano com esses valores.

E a maneira inteligente de fazer isso é conectar o seu trabalho com os seus valores.

Se você é uma pessoa que gosta de aprender, faça de cada novo dia uma oportunidade de aprendizado, ou mais uma chance de se tornar cada vez melhor naquilo que você já faz de bom.

Se você vive em busca da excelência, suba de nível a cada novo dia.

---

Leia também:

[50 Lições para você compreender e se livrar do PERFECCIONISMO: O segredo da excelência é saber aproveitar o crescimento](#)

## 9. Que o seu estilo de vida seja a sua bússola.

Para muitas pessoas, a vida só passa a ter sentido quando elas acham um trabalho que reflita os seus valores e que combine com o estilo de vida que elas querem viver.

Se você não gosta de viajar, então não se meta em algum tipo de trabalho em que você vai precisar viajar.

Se você não gosta de trabalhar em horários malucos, então não se envolva em atividades nas quais os horários malucos serão uma constante.

É fácil cair nessa armadilha de que você tem que sofrer para colher.

De que não há vitória sem dor.

E de que de degrau em degrau você vai chegar ao topo na carreira.

Isso é o que *eles* vendem para convencê-lo a buscar os objetivos *deles*.

Não tem nada a ver com você.

A realidade mais cedo ou mais tarde vai atropela-lo. Você perceberá que cedeu à armadilha. E se verá fazendo menos do que gostaria e cada vez se sentindo mais distante daquilo que realmente você queria ser, viver e fazer.

É aí que passa a fazer sentido aquele ditado:

*“Cuidado com o que você deseja, pois você pode acabar conseguindo.”*

Lembre-se de olhar para a sua bússola.

## 10. Seja você mesmo.

*"Seja você mesmo e diga o que você sente. Por que aqueles que ligam não importam e aqueles que importam não ligam."*

**Benjamin M. Baruch**

Além do fato de todos os outros tipos de gente já existirem, você é a melhor pessoa para estar aí onde você está.

Mas essa não é só uma sugestão clichê e vaga do tipo "*seja você mesmo*". Isso já se ouve muito por aí.

Estamos falando aqui para você *trazer à tona o seu **verdadeiro eu***.

Conheça aquilo que só você tem para colaborar com o mundo e como você pode dinamizar a sua vida a partir disso.

Compartilhe com o mundo os seus dons singulares, e isso você só faz quando expressa aquilo que você tem de melhor, quando você exhibe a sua ARTE.

Viva os seus valores. Reconheça e expresse os seus desejos e necessidades.

E permaneça **fiel a si mesmo** em tudo o que fizer.

Pois quanto mais autêntico você for, mais impactante você será em tudo o que fizer.

## 11. "Conhece a ti mesmo".

*"Quem conhece aos outros é sábio; quem conhece a si mesmo é iluminado."*

**Lao Tzu**

Para ser quem você é, é preciso se conhecer e saber do que você é capaz. E também saber quais são as limitações e as condições reais que você tem de crescimento.

Quanto mais você se conhece, quanto mais você se desenvolve, mais você consegue trazer à tona o melhor de si.

E veja que curioso: quanto mais você se conhece, mais você consegue compreender, apreciar os outros e lidar com as diferenças.

Isso ajudará você a se relacionar melhor e a estabelecer pontes melhores com os outros.

Você acha que se conhece bem?

Então vamos a um teste rápido:

*Você sabe o porquê de fazer o que faz?*

*Você tem na cabeça uma lista dos valores que estão na base das coisas mais importantes da sua vida?*

*Você consegue nomear as suas cinco principais qualidades?*

*Saberia dizer como você aprende melhor as coisas?*

*Como você lida com as situações de conflito?*

*Você sabe que tipo de trabalho combina mais com o seu tipo de personalidade?*

---

Sobre autoconhecimento, leia:

[Crescer & Transcender: Os Benefícios do Autoconhecimento e as Características da Mentalidade Expansiva](#)

---

## 12. Seja o seu melhor amigo.

*"Você sempre estará com você, então é melhor que você aprecie a companhia."*

***Diane Von Furstenberg***

Como eu sempre digo nos meus livros, se há alguém que você sempre terá ao seu lado, essa pessoa é você.

Então, **seja o seu melhor incentivador** não o seu o pior crítico.

Você vai com você para todo lado, então você precisa aprender como se destacar perante você mesmo e não se depreciar. Você precisa desenvolver um senso de valor pessoal por você.

Quanto mais compassivo você for com você, mais compassivo você poderá a vir a ser com os outros. Como dizem por aí, você recebe aquilo que dá.

E se você não acha que tem tanto valor assim, considere o seguinte: *o que separa as pessoas que têm um forte senso de amor-próprio e que fazem parte de algo maior, daquelas que não sentem isso?*

É que as primeiras se veem como pessoas de valor. Simples assim. Então, a escolha é sua.

### **13. Busque a Simplicidade.**

Simplifique as coisas.

É mais fácil tornar as coisas mais complexas do que elas precisam ser.

Busque a simplicidade. A simplicidade é a chave para a sustentabilidade.

Volte-se nessa direção.

Quando você mantém as coisas simples, você se adapta às mudanças mais facilmente. Você também se concentra mais naquilo que é importante, e não se distrai com as “ervas daninhas” do caminho.

#### **14. Avalie a sua vida pelas pessoas que você toca.**

Como você avalia a sua vida?

Você não a avalia pelos bens materiais caros que você possui.

Você também não precisa ter escalado ou vir a escalar o Everest para encontrar a verdade ou sentido que dá valor sua vida.

Você mede o valor da sua vida é *pelo número de pessoas que você toca e, de algum modo, transforma.*

Já se perguntou como a sua vida está influenciando a vida das outras pessoas?

Você não precisa tocar as pessoas do mundo todo.

Mas você pode mudar o mundo das pessoas que você toca.

## 15. Aceite os desafios.

Tem aquele ditado “*O que vem fácil, vai fácil.*”

E aquele outro “*O que não te mata, te deixa mais forte.*”

Faça o que precisa ser feito. Assuma o esforço. É assim que você cresce.

Muitas vezes você olhará para trás e se sentirá orgulhoso por todos aqueles momentos em que você encarou os desafios e deu o melhor de si.

E saiba que diante de muitas coisas na vida, você terá de parar e se lembrar do seguinte:

*“Não é fácil. Mas valerá a pena!”*

## 16. Nunca desista.

*“Se você está atravessando um inferno, continue indo em frente.”*

**Winston Churchill**

Desistir é fácil.

Não faça isso.

Há momentos, aqui e ali, que você só precisa ir “segurando as pontas”.  
Nunca desista de uma vez.

Em muitos caos não é a queda que você leva que conta, mas *é o quão rápido você dá a volta por cima.*

Quando cair, tente se levantar.

Na maioria das vezes, vale o ditado tido como japonês: *“Cair sete vezes, levantar-se oito.”*

Na maioria das vezes é só uma questão de expandir mais a consciência sobre as coisas.

E de quantas coisas não somos inconscientes?

## **17. Ocupe-se com o que dá para controlar, o resto deixe rolar.**

Toda vez que a vida parecer fora de controle, tente lembrar-se ou busque ver *aquilo que você ainda pode controlar*.

O resto deixe para lá.

Quando você age sobre as coisas que você tem controle, é como se você ganhasse uma injeção de ânimo.

Ao atuar sobre as coisas que estão sob o seu controle você está dizendo a si mesmo que **você é capaz** e que **tem condições** de fazer a diferença.

## 18. Tome Atitude!

**Tony Robbins** lembra-nos que a questão “*não é saber o que fazer, mas fazer o que se sabe.*”

O que nos dá poder é a capacidade que temos de agir.

Exercite essa sua capacidade.

A vida não é estática. Leve uma vida ativa.

A tomada de atitudes leva você a lidar melhor com as mudanças.

Muito do sucesso que temos na vida acontece quando reduzimos a distância entre *saber o que fazer* e o *fazer o que se sabe*.

A tomada de atitude evita que nós nos fechemos em lamentações e faz com que a nossa vida se torne mais dinâmica.

Se você acha que “perdeu o bonde” da sua história, reflita sobre o seguinte e sábio ditado chinês:

*“O melhor momento para plantar uma árvore foi há vinte anos. O **segundo** melhor momento é agora.”*

## 19. Escolha as suas reações.

*“Todas as mudanças acontecem a partir de uma única escola.”* – **Tony Robbins.**

Não deixe os outros controlarem você.

Faça que haja cada vez mais *desconexão* entre o **estímulo** e a sua **resposta**.

**Stephen Covey** resumiu isso muito bem:

*“No espaço que há entre o estímulo (o que nos ocorre) e a forma como reagimos, reside a nossa **liberdade de escolha**.*

*No fim, é o poder da escolha que nos define como seres humanos. Podemos ter escolhas limitadas, mas sempre podemos escolher.*

*Nós podemos escolher os nossos pensamentos, humores, emoções, palavras e atitudes; temos condições de escolher os nossos valores e viver a partir de certos princípios.*

***Ou você age ou os outros agirão sobre você.”***

Alguém já disse que nós “somos a soma das nossas escolhas”.

Exercite a sua capacidade de escolher.

## 20. Aproveite a Jornada... e o Destino!

*“A vida é como esquiar. Assim como no esqui, o objetivo não é chegar ao pé da colina. É fazer uma série de boas descidas antes que o sol se ponha.”*

**Seth Godin**

Uma coisa é se concentrar no seu destino. Outra é aproveitar a jornada à medida que avança rumo a ele.

Aproveite ambos.

Encontre uma maneira de fazer a jornada valer a pena.

Às vezes, você nem vai chegar ao seu destino.

Por isso é bom poder olhar para trás e saber que você fez sua jornada valer a pena: que parou para sentir o cheiro das flores ao longo do caminho e que, se tivesse que fazer tudo de novo, é provável que fizesse tudo do mesmo jeito.

Viva de modo que você não precise se arrepender – mas que, pelo contrário, sinta muito orgulho – de tudo o que você fez.

## 21. Esteja aqui agora.

*"Onde você está?... AQUI. Que horas são?... AGORA. O que você é?... ESTE MOMENTO."*

Do filme **"Poder Além da Vida"**.

Esteja aqui agora. As suas escolhas acontecem neste momento.

Você pode escolher no que vai se concentrar.

Você escolhe se vai se preocupar ou tomar atitude.

**Agora** é o melhor momento para agir.

Bem aqui, neste instante, é possível decidir quais pensamentos são úteis para você e quais não são.

Ao longo do dia, você terá oportunidades ora de aprender, ora para tomar alguma iniciativa de liderança.

São nesses momentos ao longo do dia em que você conecta **o que** você faz, **o como** você faz com os **valores** que você carrega.

E, neste momento, você consegue saber:

*O que você quer...*

*O que você está pensando...*

*E o que você está sentindo?*

Concentre-se neste momento e responda isso para si mesmo.

## 22. Cultive uma atitude de gratidão.

*“Felicidade não é ter o que você quer, mas querer o que você tem.”*

**H. Schachtel**

O reconhecimento e a capacidade de apreciar as coisas são duas das qualidades mais recompensadoras e poderosas do mundo.

Você pode cultivar a sua atitude de gratidão agradecendo pelas boas escolhas que faz durante o dia.

**Ter gratidão é o mesmo que saber reconhecer e apreciar as boas coisas que já temos.**

Reconheça e aprecie quando você toma uma decisão difícil, faz a coisa correta ou toma o caminho adequado.

**Tony Robbins** diz começar o dia dele a partir daquilo que lhe fortalece, ela procura lembrar-se das coisas pelas quais ele é grato.

Toda vez em que você tiver dificuldade de reconhecer aquilo que tem, lembre-se de como as coisas sempre podem piorar e, se você procurar exemplos, encontrará muitos.

As coisas sempre podem ficar piores do que estão. E isso não está sendo dito para você se conformar, mas para que você aprenda a reconhecer as coisas boas presentes na sua vida.

Ainda que essa atitude não deva virar um costume, em alguns momentos ela pode ser bem útil para ampliar a sua perspectiva.

### **23. Dê o seu melhor lá onde você tiver o melhor para dar.**

Dedique mais tempo aos seus pontos fortes.

Uma coisa é mostrar as suas qualidades quando você tem a chance.

Outra coisa é, deliberadamente, *ir atrás de situações em que possa demonstrar as suas qualidades por mais tempo.*

Veja onde, quando, em que situações você pode mostrar o que tem de melhor?

Procure por isso. E passe ali quanto mais tempo puder.

Afinal, para que desperdiçar a sua vida vivendo e fazendo coisas com pessoas que não lhe fazem bem ou não tem nada a ver com você?

*“Vá aonde você é querido, não aonde você é tolerado.”*

**Anônimo**

## 24. Cerque-se de “catalisadores”.

**Robin Hood** tinha os seus companheiros de farra.

Construa a sua “matilha”, a sua turma.

Algumas pessoas que conhecemos têm o dom de fazer vir à tona *o nosso melhor*.

De alguma forma, quando você está perto delas você sorri um pouco mais. Você se sente um pouco mais forte. Você anda um pouco mais ereto. Você brilha um pouco mais.

Elas são os seus **catalisadores**.

Catalisador é tudo aquilo que figurativamente faz aumentar a nossa de energia. Cerque-se das pessoas que façam você se sentir *maior, melhor e mais poderoso*.

Ande, ou sempre que der, esteja acompanhado de pessoas que coloquem você para cima.

## 25. Antecipe o futuro.

*“A melhor maneira de prever o futuro é criando-o.”*

**Peter F. Drucker**

Seja o próximo. Pense à frente. Antecipe-se aos fatos.

Muitas coisas iguais acontecem todos os dias, todas as semanas, todos os meses, todos os anos.

Se você prestar atenção, verá: **há padrões.**

Preste atenção nos padrões. Faça-os funcionar a seu você.

Você ficará surpreso como quantas coisas que nós achamos aleatórias podem ser rastreadas até notarmos que havia uma cadeia de eventos nada aleatórios que foram se combinando.

Quando você adquire o hábito de observar com cuidado, consegue se preparar para as mudanças que possam surgir, muito antes delas começarem a aparecer.

Talvez você já tenha feito isso. Todos já fizemos isso uma vez ou outra. Só esquecemos que temos esse poder.

Fique atento. Os padrões estão aí. Note-os.

## 26. Abrace a mudança.

*“Não é a espécie mais forte que sobrevive, nem a mais inteligente, mas a que melhor responde à mudança.”*

**Charles Darwin**

A mudança é uma constante em nossas vidas.

Se a abraçarmos, podemos fazer dela uma oportunidade para deixarmos de lado o que não está funcionando e levar adiante as coisas que estão.

E é ela também que quando chega pode ajudar a nos reinventarmos. Se estivermos abertos para isso.

## **27. Envelheça como um bom vinho.**

Algumas pessoas deixam o tempo desgastá-las. Outras parecem controlar o tempo.

Elas melhoram com a idade.

Imagine se você melhorar um pouco a cada dia, o quão rápido isso vai ficando com o tempo.

Imagine-se daqui a um ano, melhor em vários aspectos: por ter feito melhores escolhas, por ter desenvolvido hábitos melhores e pelos pensamentos melhores que, a partir de hoje, você vai se comprometer a cultivar.

### **Tudo na vida é questão de hábito.**

Identifique os seus.

Perceba-se.

E mude.

O exercício do autoconhecimento nada mais é do que estar constantemente atento a tudo o que fazemos, para:

*Gerenciar o que não dá para mudar,*

*Eliminar hábitos que não servem;*

*Aprimorar o que já temos de bom;*

*E desenvolver tudo o que ainda não somos;*

## **28. Busque o progresso, não a perfeição.**

A perfeição é a melhor maneira para você não sair do lugar.

O crescimento ao longo do tempo é melhor do que busca absurda da perfeição.

Pense na perfeição como uma jornada, não como o seu destino, e aproveite a jornada à medida que avança.

## 29. Adicione mais vida aos seus anos.

*"E no final, não são os anos em sua vida que contam. Mas a vida dos seus anos."*

**Abraham Lincoln**

A vida é curta. Você pode até tentar adicionar mais anos à sua vida, mas antes *procure adicionar mais vida aos seus anos*.

Caso contrário, qual é o sentido de apenas existir?

### **30. Aumente a sua tolerância à frustração.**

Imagine se você descobrisse que o seu baixo nível de tolerância à frustração fosse o principal fator que o impedisse de aproveitar a vida um pouco mais todo dia?

Pense em todas as pequenas coisas que sempre deixam você incomodado.

Talvez seja o tráfego.

Talvez sejam pessoas que você conhece ou encontra aqui e ali.

Talvez sejam muitas pequenas coisas ao longo do dia, que fazem você sair do eixo.

Imagine se você, de repente, aumentasse um pouco mais o nível da tolerância à frustração e todas essas pequenas mazelas que incomodam tanto você, não tivessem mais o poder de tira-lo do sério?

Como você ficaria?

Tente fazer isso.

## 31. Mude ou altere tudo o que não está funcionando na sua vida

*“Insanidade: fazer a mesma coisa repetidamente e esperar resultados diferentes.”*

**Albert Einstein**

E Tony Robbins, retomando a ideia do cientista alemão, nos lembra: *"Se você fizer o que sempre fez, obterá o que sempre obteve"*.

Se as coisas não estiverem funcionando para você, mude-as.

### **Mude a si mesmo.**

A pessoa que você pode mudar mais rápido em qualquer situação é você. Se as coisas não estão saindo como você quer, tente ver o que dá para mudar em você.

### **Mude as suas regras.**

É fácil criar um conjunto de regras para si mesmo que tornam o sucesso impossível ou sempre fora de alcance. Isso se chama *autossabotagem*.

### **Mude seu ambiente.**

Não é possível fazer escolhas positivas e duradouras na vida, se o ambiente não tornar essas escolhas fáceis, naturais e agradáveis. Portanto, faça o ambiente colaborar com você. E altere-o como for possível.

### **Mude os seus relacionamentos.**

Como o autor **W. Clement Stone** dizia:

*"Cuidado com os amigos que você escolhe, para não acabar se tornando igual a eles"*.

### **Mude as metáforas da sua vida.**

Sua vida é uma comédia? Uma tragédia? Um suspense? Uma aventura épica? Uma dança?

Já percebeu que o modo como você a define, é o modo como você a vive? Se o gênero não está agradando, mude-o.

**Mude como você representa as coisas.**

Mude o que eles significam para você. Quando você muda a forma como representa as coisas, muda a maneira como as experimenta.

### **32. Faça perguntas melhores**

Se você está querendo melhores respostas da vida, faça a ela melhores perguntas.

Que perguntas que você poderia começar a se fazer? E sobre o quê?

(Tempo para você pensar)

Exatamente.

Fazendo as perguntas certas, é meio caminho andado.

### **33. Faça mais daquilo que você ama**

*"O que você gostaria de passar mais tempo fazendo, ao longo da vida?"*

Pode ser algo ligado à sua carreira, à sua vida de lazer, aos seus relacionamentos.

O que você mais gosta de fazer?

Calma para não responder com coisas que você cansaria depois de um tempo, como comida, viagem ou dormir.

Está difícil? Vai aqui outra:

*"O que você faria a vida toda, mesmo se não ganhasse para isso?"*

Leve o tempo que precisar, mas descubra o que você quer passar mais tempo fazendo.

Em seguida, encontre uma maneira de fazer cada vez mais disso.

### 34. Copie o melhor

*“Se eu vi mais além, foi por estar sobre os ombros de gigantes.”*

**Isaac Newton**

Você pode começar do zero ou dos exemplos.

Partindo dos exemplos, você pode *“ficar de pé sobre os ombros dos gigantes”* e saltar bem mais longe.

Melhor ainda, você pode usar os exemplos para **se modelar**, se inspirar e orientar-se com mais habilidade.

Os exemplos de sucesso ajudarão a evitar os “becos sem saída” e “barcos furados”.

Sempre se pode optar por ignorar o que as outras pessoas fizeram e vêm fazendo. Mas essa não é uma decisão aconselhável...

Uma das melhores maneiras de se chegar ao sucesso mais rápido é construindo *a partir dos padrões e práticas que já funcionam*.

O sucesso sempre deixa pistas.

Você pode aprender com os êxitos das outras pessoas para dar o tom e pavimentar o seu próprio caminho de sucesso.

### **35. Use os mentores como atalhos**

Os mentores são os atalhos definitivos.

Encontre mentores que “*estiveram lá, que já sentiram a coisa na pele*”.

Eles podem queimar anos de etapas da sua jornada e ajudá-lo a otimizar a sua caminhada.

Mentores não precisam ser pessoas com quem você se relaciona presencialmente. Seria bom, mas nem sempre dá. É possível obter mentoria em vídeos, webnários, livros, podcasts, etc.

### **36. Quebre os padrões**

Nossos pequenos padrões podem nos ajudar ou nos arrebentar.

Seja uma atitude, um conjunto de ideias ou um pensamento, se isso não lhe serve, rompa com esses padrões.

Alguns padrões funcionam como brincar num carrossel: às vezes até lhe distrai, mas não leva você a lugar nenhum.

Quando você vir que o padrão foi ativado, contenha-se e veja se deve deixá-lo fluir ou se você deve interrompê-lo.

É mais fácil falar do que fazer, mas é o primeiro passo.

### 37. Crie hábitos melhores

*"Primeiro você cria os hábitos e depois os hábitos criam você".*

Esse ditado é sábio.

Suas rotinas e rituais podem servi-lo bem. Pequenas ações diárias vão aumentando com o tempo pelo efeito da acumulação.

Faça algo uma ou duas vezes e tudo ficará por isso mesmo. Faça a mesma coisa três vezes, e você poderá tirar algo dali.

Mas faça qualquer coisa por uns **dois meses** seguidos (esqueça os “21 dias”) e pode ficar apegado a isso para sempre.

Tenha cuidado em suas pequenas escolhas:

*Cuide dos pensamentos que você repete e cultiva,*

*Cuide das coisas que você bebe.*

*Observe os alimentos que você come.*

*Atente para as pequenas coisas que você faz todos os dias.*

Os hábitos são ardilosos e vão tragando você tal qual faria um redemoinho na água.

### 38. Faça o contrário.

Às vezes, a melhor coisa que você pode fazer é "fazer o oposto" do que normalmente faria, isso para surpreender as pessoas e leva-las a olharem para você de uma forma diferente.

Mas, claro, que sejam atitudes razoáveis.

Na vida, é fácil cair em rotinas que com o tempo deixam de ter validade. Os hábitos.

A maneira mais rápida de dar uma virada na mesa – até para mostrar para nós mesmos que não é nada demais – é dar uma guinada e se aventurar por novos caminhos.

*Se você está sempre atrasado, tente chegar cedo.*

*Se você anda sempre devagar, tente acelerar o seu passo.*

*Se você vive correndo, tente desacelerar.*

*Se você é aquela pessoa que está sempre dizendo "Não" às coisas, tente começar a dizer "Sim". Para eventos, festas, viagens, situações e ambientes diferentes.*

*Se você está sempre vendo o que há de errado com as coisas, tente encontrar o “jeito certo” ou uma forma alternativa de fazer aquilo.*

*Se você não tiver confiança, tente descobrir por que e trabalhar nisso.*

Ao fazer o oposto do que você normalmente faz, pode ajuda-lo a descobrir aspectos totalmente novos sobre quem você é.

Na pior das hipóteses, você saberá mais sobre você, aprenderá na prática mais sobre equilíbrio ao exercitar novas alternativas e causará um impacto diferente no ambiente.

---

**Mais sobre confiança, leia também:**

[90 dicas para você turbinar a sua AUTOCONFIANÇA](#)

---

### 39. Busque o seu “palco” para ter sucesso.

Durante **45 minutos**, um violinista com toda vontade em uma estação de metrô.

Durante esse tempo, milhares de pessoas iam e vinham.

Não houve aplausos.

Nenhum reconhecimento.

Dois dias antes, o mesmo violinista **Joshua Bell**, um dos melhores músicos do mundo, esgotou os ingressos para um dos seus shows, em um teatro de Boston, onde os assentos custavam em média 100 dólares.

Num palco ninguém apreciou e nem sequer notou o desempenho dele. Até porque ninguém esperaria que *o melhor músico do mundo* estivesse se apresentando bem diante deles em uma estação de metrô.

Num palco diferente, o desempenho excelente do violinista não foi apenas notado, mas reconhecido e bem recompensado.

Os americanos dizem:

*"Você não pode ser um pregador em sua cidade natal".*

No Brasil, temos uma versão desse ditado:

*“Santo de casa não faz milagre”.*

Às vezes tudo o que você precisa é mudar de ambiente, de “palco”!

Você pode ser o pior boxeador do mundo, mas o melhor segurança de um bar.

Talvez você seja um romancista ruim, mas pode se tornar um dos melhores autores de contos infantis.

Como professor você é medíocre, mas quem sabe você não possa produzir cursos sobre a sua disciplina e vender na internet?

O **patinho feio** não era tão feio quando ele descobriu que era realmente **um cisne**.

Não seja um peixe fora d'água.

Quando você está no seu lugar, tudo coopera a seu favor.

Na vida, e disso eu estou convencido, nem sempre estamos no nosso lugar certo, sob as condições ideais e nem cercado das pessoas adequadas.

Você já parou para pensar que talvez só precise buscar o seu lugar no mundo ao invés de ficar dando murro em ponta de faca?

#### **40. Comprometa-se com a sua missão, não com a sua posição.**

Os trabalhos mudam.

Já as missões são para uma vida inteira.

Se você perder o emprego, poderá encontrar outras maneiras de viver a sua missão.

Por exemplo, se minha missão fosse ajudar as pessoas a ter uma vida mais saudável, mas se, por qualquer motivo, eu não pudesse ser médico, encontraria outras maneiras de viver a minha missão.

Quem tem missão, propósito, um porquê, sempre irá buscar um COMO para colocar o que tem de fazer em andamento.

Só se conforma quem não tem missão alguma, só caprichos e desejos fúteis.

**Sobre propósito, leia:**

*Faça de Propósito – Pois quem faz a vida ter sentido é você*

## **41. Viva sem arrependimentos**

Refleta no seguinte:

*“Não são pelas coisas que fazemos na vida que nos arrependemos em nosso leito de morte. São pelas coisas que deixamos de fazer. Encontre sua paixão e siga-a.”*

**Randy Pausch**

*“Nossas vidas são definidas por oportunidades, mesmo as que perdemos.”*

**F. Scott Fitzgerald**

*"Você aproveita esse instante se arrependendo de tudo o que disse que faria, mas nunca fez. E, então, acabou. Ou você morre ou você vive. Quando você vive, o seu jeito de olhar nunca é o mesmo.”*

**Gabrielle Bouliane**

## 42. Seja seu próprio “CEO”.

Aplique habilidades do mundo dos negócios à sua vida.

Há muita coisa que se pode aprender daí. Uma coisa importante a aprender é que podemos ser autossustentáveis.

Você pode usar as mesmas ferramentas que criam um negócio forte e sustentável, para criar uma vida com as mesmas condições.

Se você conhece sua **visão**, **missão** e **valores**, você tem uma base sólida. Como uma empresa.

As habilidades de estratégia nos ensinam a aproveitar ao máximo o que temos em termos de tempo e recursos.

Podemos inovar em nossas vidas para fazer as coisas melhores, de modo mais rápido, mais barato, da mesma forma que inovamos nos negócios.

Também podemos refletir e melhorar o nosso desempenho de maneiras mais objetivas.

Tudo o que você precisa é dominar essas habilidades e executá-las como um verdadeiro presidente da sua vida.

### **43. Seja hoje a pessoa que você quer se tornar amanhã**

*“Finja até você consiga.”* Você provavelmente já ouviu essa.

Quando você sabe quem você quer ser, você também já tem uma noção de como essa pessoa agiria.

O psicólogo John Powell dizia para fazermos a seguinte e simples pergunta toda vez que estivéssemos diante de qualquer situação de desafio:

**“Estou sendo a pessoa que quero ser, aqui, neste exato momento?”**

E você verá que impulsos escondidos e capacidades ocultas como que despertarem e virem à tona, fazendo com que você saia da inércia do comportamento padrão que sempre teve!

Se você quer ser mais assertivo, numa próxima situação que exigir que você expresse com confiança as suas opiniões, faça essa pergunta a si mesmo.

A transformação será imediata.

De repente você se sentirá mais ousado e muito mais inspirado para colocar as suas ideias de maneira firme e decidida.

Use essa pergunta como um “gatilho” de hoje em diante, em cada nova oportunidade que tiver de interagir com alguém.

Quando você muda com as pessoas, as pessoas mudam com você.

Quando você mostra que se respeita, elas respeitarão você mais.

Quando buscamos ser a pessoa que queremos ser ou nos tornar, o mundo reage como se já fôssemos essa pessoa.

Isso reforça a nossa atitude, nos levando a querer repetir a dose. Mais reforço vem. A roda continua girando.

Como é o “eu do futuro”? Como ele se veste? Como ele age e reage? Como ele pensa? Como ele se coloca diante do mundo?

Seja essa pessoa hoje. E você cada vez se parecerá mais com o seu eu ideal.

O seu melhor modelo é você mesmo, melhorado.

Nós nos tornamos **o que repetimos**.

Esse é o segredo da vida para tudo.

Pode ser que você não torne exatamente tudo o que pretende, mas irá muito além do ponto em que você se encontra agora.

E então?

Você está sendo a pessoa que você quer ser?

#### 44. Não seja “perito” demais!

A especialização é uma coisa boa, a menos que as coisas mudem.

Como **Gerald Weinberg** diz: “*Quanto mais você se torna adaptado, menos adaptável você se torna.*”

E todos nós sabemos o que **Darwin** nos disse sobre os que mais sobrevivem ao processo evolutivo: é o mais adaptável que vence a longo prazo.

A vida é **impermanente**. Esteja preparado para as mudanças. Caso contrário, vai doer quando a mudança chegar.

Conheça em profundidade sobre várias coisas.

Mas saiba *em amplitude* sobre outras tantas também.

#### 45. Mude o seu "Porquê" ou o seu "Como".

Você nem sempre pode mudar o "o quê" precisa fazer, mas sempre pode mudar o "**por quê**" ou "**como**".

Se você alterar o seu "porquê" ou o seu "como", poderá encontrar a sua motivação, até para tarefas que você normalmente não quer realizar.

Essa abordagem sobre a **motivação** funciona porque, em vez de vê-la como algo externa, você a torna *intrínseca* ou *interna*.

Você nota que o seu impulso só pode vir de dentro para fora, e não precisa mais esperar por ele nem tem de reagir à pressão exterior.

Para mudar o seu "*porquê*", é preciso que você encontre uma causa maior, crie um novo significado ou conte a si mesmo uma história convincente a respeito daquilo.

Para mudar o seu "*como*", transforme-o em um jogo, capriche no modo de fazer aquilo, concorra com alguém da área, faça aquilo em um momento diferente, associe o que você faz com bons sentimentos ou defina um limite de tempo para executar essa atividade ou tarefa.

#### **46. Encontre a terceira alternativa. Pense em "ganhar ou ganhar".**

Não fique apegado a essa balela do “ganhar ou perder”. Sempre há outra opção. Ou é possível haver.

No livro *A Terceira Alternativa*, **Stephen Covey** nos desafia a encontrar a solução criativa que se eleve acima da armadilha do pensamento limitado do “é ganhar ou perder”.

Você pode não ter o resultado A. Então o que lhe resta é somente o resultado B?

Por que não tentar buscar ou criar um resultado C, D, E...?

Digamos que você queira ser um artista.

Não consegue estourar na mídia ou da forma que você queria.

Vai abandonar o seu sonho?

Tente reinventar o “como” você vai divulgar e viver da sua arte!

Qual novo significado, qual novo “porquê” você pode dar à sua arte?

Há sempre uma terceira (ou uma quarta... ou uma quinta...) alternativa.

## 47. Pratique deliberadamente

No livro [\*Os Fora de Série - Outliers\*](#), **Malcolm Gladwell** tornou popular a “Regra das 10.000 Horas”.

Segundo Gladwell, a chave para o sucesso em qualquer campo é, em grande medida, uma questão de praticar uma tarefa específica por um total de cerca de 10.000 horas.

Para praticar deliberadamente, você executa sua habilidade (ou parte dela), monitora seu desempenho, avalia sua eficácia e ajusta seu desempenho com base no resultado.

A repetição, a precisão e a prática são fundamentais.

É assim que você cria experiência e fixa as coisas na memória muscular, ao mesmo tempo em que aprende princípios, padrões e técnicas.

Se você deseja mudar um hábito ou adotar um novo, faça-o diariamente.

**Tony Robbins** diz que a chave para uma mudança duradoura é usar o condicionamento.

Você não penteia os cabelos uma vez, escova os dentes uma vez ou faz exercícios uma vez e depois está pronto para a vida toda.

Em vez disso, você cria um hábito e aprende a gostar daquilo.

Se você sempre cai no seu antigo padrão ou hábito comportamental ou reativo, é porque vem usando o seu antigo quadro de referência e executando seu antigo padrão.

Faça com repetição e daí virá a transformação.

#### 48. “Pensamento Duplo”: a visualização efetiva.

Pense duas vezes para ter sucesso.

Concentre-se no **positivo** e no **negativo**.

A visualização é muito mais eficiente (e não ilusória) quando você imagina o lado positivo e o lado negativo.

*Primeiro*, imagine-se atingindo o seu **objetivo**, com todos os **benefícios**. Elabore bem o como a vida seria melhor

*Em seguida*, imagine as **barreiras** e **obstáculos** que você pode ter de enfrentar até lá. Pense imediatamente qual seria o maior obstáculo para o seu sucesso e o que você faria se o encontrasse.

No livro [59 segundos: Pense um pouco, Mude muito](#), **Richard Wiseman** relata que a pesquisadora **Gabriele Oettingen** demonstrou repetidas vezes que as pessoas que praticam o “pensamento duplo” são mais bem-sucedidas do as que só idealizam ou aquelas que apenas veem o lado negativo das coisas.

#### **49. Diga "Preciso fazer" e não "Tenho que".**

Diga que você "precisa". Quando você fala assim, você mostra que faz uma escolha.

Faça *a sua* escolha.

Para poder escolher, talvez você tenha um longo caminho a percorrer, para se livrar de todos os seus condicionamentos educacionais e ambientais.

#### **Mas valerá a pena.**

Quando você optar por fazer as coisas que você realmente precisa, descobrirá que elas têm mais sabor, se sentirá menos vítima e mais capaz perante as circunstâncias daí em diante.

## 50. Não siga a “maioria”.

Você conhece o ditado “A voz do povo, é a voz de Deus.”

Não, duas (ou três ou mais) cabeças não são necessariamente melhores do que uma.

Quando estamos em um grupo, as opiniões podem ser exageradas, e as decisões tomadas ainda podem ser extremamente arriscadas ou muito conservadoras.

No livro de **Richard Wiseman** já citado, ele escreve: “*A polarização não é o único fenômeno do 'pensamento grupal' que pode influenciar os corações e mentes dos indivíduos quando eles se reúnem.*”

Outros estudos mostraram que, comparados aos indivíduos, os grupos tendem a ser:

- ↗ mais dogmáticos;
- ↗ mais capazes de justificar ações irracionais;
- ↗ mais propensos a ver suas ações como altamente morais;
- ↗ mais aptos a formar visões estereotipadas sobre as pessoas de fora.

Observe como os indivíduos, de certas preferências políticas, religiosas e esportivas, se comportam quando eles estão sozinhos e quando eles estão em bando, e você entenderá isso bem.

Faça a experiência:

Sozinho, na hora de decidir sobre qualquer coisa, você é mais sensato, ponderado e objetivo. Em grupo, a tendência é tentar ir com o bando ou tentar “se mostrar” para ser mais aceito.

***Bônus:***

## **51. Faça do seu trabalho a sua forma definitiva de expressão pessoal.**

O seu trabalho é a situação ideal para você mostrar a pessoa que deseja ser.

É sua chance de fazer sua alma **se expressar**.

E ele o seu “palco”, o seu “ringue”, a sua “arena”, chame como quiser, é ali o seu lugar definitivo você pode ter para se desenvolver plenamente.

É por meio do seu trabalho, tradicional ou autônomo, que você deve revelar e expressar toda a sua arte.

Você é um indivíduo com um conjunto único de qualidades, defeitos e experiências. De modo que quando você mostrar as suas qualidades para o mundo, elas terão uma aparência única.

Talvez você não mostre o que tem de melhor por aí, nem mesmo no seu trabalho.

Por que não?

Não importa qual seja a tarefa, você pode deixar a sua marca. Fazer arte.

Não está contente onde está? Crie o seu trabalho, vá buscar o seu “palco”, onde você possa se expressar e assim deixar o seu rastro inconfundível no mundo.

Quando você expressa os seus valores por meio do seu trabalho, e dá o seu melhor onde deveria estar, você se coloca acima da média.

## 52. Seja um Pivô. Seja indispensável.

### Um pivô é alguém indispensável.

No livro [\*Linchpin\*](#), o especialista em Marketing **Seth Godin** nos apresenta algumas maneiras de nos tornarmos indispensáveis no trabalho, mas que podemos usar para a vida.

Um pivô ou um indivíduo indispensável vai além do que se espera dele.

O valor de uma pessoa assim se mede pela contribuição que ela dá, não pelo tempo que ela leva em fazer as coisas.

Uma pessoa pivô quebra as regras para mudar o jogo, dá tudo de si e faz mais arte.

O sujeito que é um pivô se eleva acima do *status quo*, a ordem estabelecida e tradicional das coisas, para criar, fazer fluir mais valor e tornar o mundo um lugar melhor.

A pessoa indispensável não segue o caminho mais fácil. Ela se volta para os desafios, faz o que é preciso para as coisas acontecerem.

Se você for indispensável, a sua vida não tem como não ser uma obra de arte. A sua obra de arte.

Faça arte. Faça sentido.

Torne-se **VOCÊ 2.0!**

# Referências:

<https://www.entrepreneur.com/article/316800>

<https://personalexcellence.co/blog/101-ways-to-be-a-better-person/>

<http://sourcesofinsight.com/101-of-the-greatest-insights-and-actions-for-work-and-life/>

<https://addicted2success.com/life/10-ways-to-become-a-better-you/>

<https://www.awakenthegreatnesswithin.com/become-a-better-version-of-yourself/>

<https://content.wisestep.com/better-version-of-yourself/>

# Meus outros livros:

*\*90 dicas para você turbinar a sua AUTOCONFIANÇA*

---

*\*50 Lições para você compreender e se livrar do PERFECCIONISMO: O segredo da excelência é saber aproveitar o crescimento*

*\*27 Dicas Embasadas Cientificamente de como utilizar AFIRMAÇÕES POSITIVAS: Renove os seus pensamentos, Torne-se a pessoa que você quer ser*

*\* 40 Sinais para você identificar (e se livrar) de um RELACIONAMENTO ABUSIVO*

*\* 50 Questões Provocativas para você desenvolver AUTOCONHECIMENTO*

*\* 50 Lições para você Compreender e Eliminar as suas CRENÇAS LIMITANTES: Mude a sua forma de pensar e Transforme a sua realidade*

*Crescer & Transcender: Os Benefícios do Autoconhecimento e as Características da Mentalidade Expansiva*

*Faça de Propósito – Pois quem faz a vida ter sentido é você*

*Vai empreender – Comece fazendo Arte*

**(um resumo das ideias de S. Godin)**

*Faça Mais, Faça Melhor, Faça Mais Rápido: Seja mais Produtivo e Eficiente fazendo como ninguém mais faz!*

### ***Pedido ao Leitor:***

O seu apoio é muito importante para o nosso trabalho. Portanto, se você gostar do livro, deixe uma AVALIAÇÃO na [página da Amazon](#).

É só procurar o livro, clicar em “**escrever uma avaliação**” e “**enviar**”. Isso fará com que continuemos produzindo material relevante sobre **Desenvolvimento Pessoal** e Autoconhecimento e Qualidade de

## Sobre o Autor:



***Di Saval** tem formação em Filosofia e Teologia. Há muito tempo é um estudioso e pesquisador independente sobre tudo o que envolve **Autoconhecimento** e **Crescimento Pessoal**. O que ele tem descoberto em seus estudos é que só conseguimos ser felizes se descobrirmos a nossa **verdadeira identidade** e passarmos a viver, trabalhar e nos expressar a partir dela. Por isso, ele tem como projeto divulgar, de maneira acessível a todos, tudo o que ele aprendeu, viveu (e continua aprendendo e vivenciando) há mais de vinte anos sobre temas, estratégias e ferramentas em geral que nos possam ajudar a desenvolver as nossas vidas.*

*Além de “blogar” sobre Autoconhecimento, ele escreve sobre Empreendedorismo, e é um aventureiro no mundo do **Marketing e do Empreendedorismo Digital**.*

### **Contatos**

***E-mail:** [didiyo@hotmail.com](mailto:didiyo@hotmail.com)*

***Instagram:** didi\_1938*