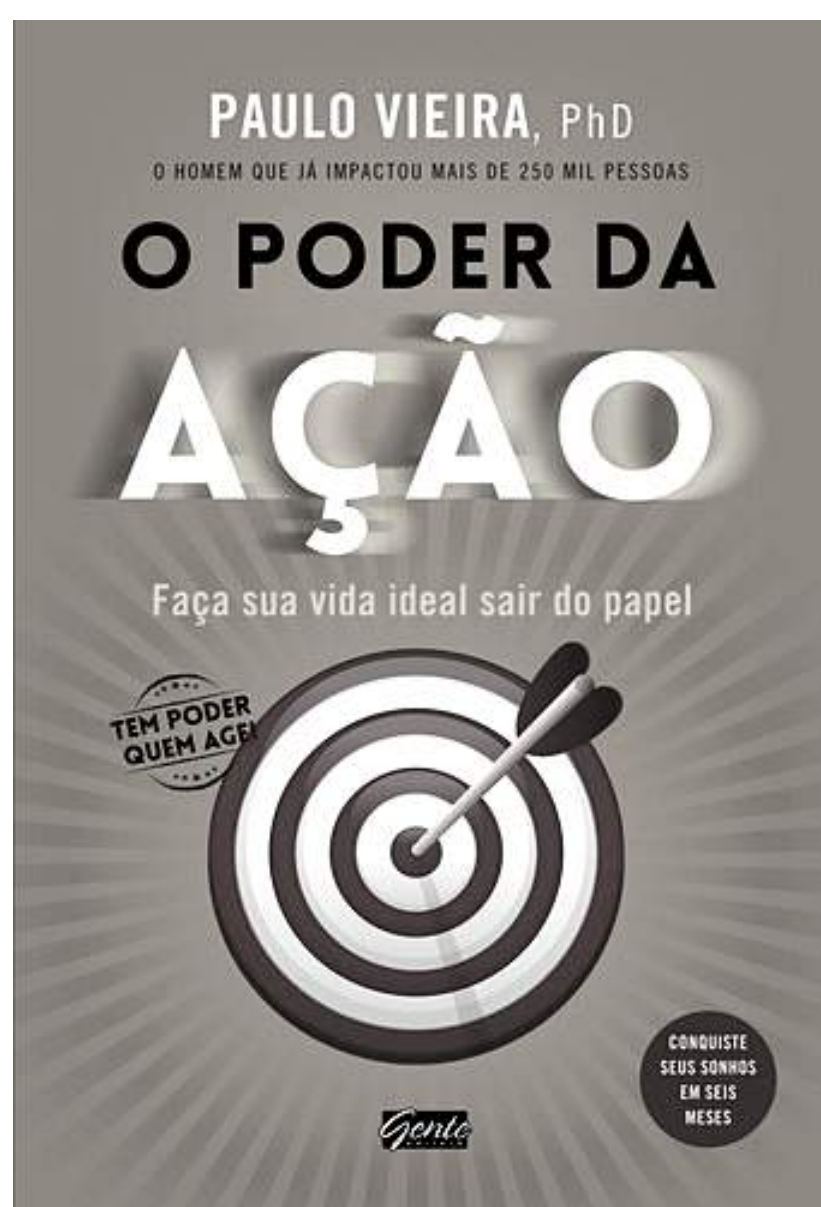


O PODER DA AÇÃO



aprendeai



Este conteúdo contempla o resumo original do livro "O Poder da ação" do autor Paulo Vieira.

Este resumo foi cuidadosamente criado pela nossa equipe que leu, interpretou e destacou trechos interessantes da obra.

A versão completa está disponível para compra e leitura online nas principais livrarias e plataformas digitais.

Introdução

A capacidade de tomar as decisões corretas, de crer no seu potencial, de realizá-las e de trabalhar intensamente até conquistar suas metas é o que define a vida de todos nós.

E a principal intenção de “O Poder da Ação” é provocar mudanças, para realizar aquilo que nos move rumo aos nossos objetivos.

Paulo Vieira foge dos tradicionais conselhos e exemplos e parte para uma metodologia diferenciada, que estimula a ação.

O autor catalogou boa parte das pesquisas apresentadas no livro na Flórida Christian University (FCU), em Orlando, nos Estados Unidos, onde defendeu sua tese de Doctor of Philosophy in Coaching (Ph.D.).

Vamos começar?

As seis práticas para a conquista da autorresponsabilidade

Vieira destaca seis práticas que, transformadas em hábitos diários, trarão tantas mudanças que as pessoas ao seu lado e você mesmo perceberão que uma nova pessoa está surgindo, e que novas oportunidades e possibilidades estão batendo à porta.

Elas perceberão que coisas muito boas estão acontecendo sem explicação, e então você perceberá que a mágica da autorresponsabilidade chegou até você.

E verá que a autorresponsabilidade, quando incorporada à forma de viver de alguém, produz verdadeiras maravilhas.

Lei 1: não criticar as pessoas

Se for criticar as pessoas, cale-se. Pois não há motivo algum para se falar dos outros se não houver alguma sugestão de melhoria para que também possam atingir suas expectativas e objetivos. E se não há benefício em criticar as pessoas, por que fazê-lo?

Lei 2: não reclamar das circunstâncias

Se for reclamar das circunstâncias, dê sugestão. Quando se fala em reclamar é no sentido de apontar defeitos. Pois se não está satisfeito com a forma como as coisas andam, só se deve expor isso quando houver sugestões do que deve ser feito para reverter a situação.

Lei 3: não buscar culpados

Se for buscar culpados, busque a solução. Como na lei anterior, não há serventia encontrar os responsáveis por uma situação ruim: a solução dos problemas é mais importante e eficiente do que apontar o dedo na cara dos culpados.

Lei 4: não se fazer de vítima

Se for se fazer de vítima, faça-se de vencedor. As atitudes positivas têm influência grande na forma como somos vistos perante a sociedade.

Coloque postura de vencedor em cada pequena ação e note os efeitos reais de como sua vida terá nas soluções uma constante em detrimento dos problemas.

Lei 5: não justificar seus erros

Se for justificar seus erros, aprenda com eles. Quer algo mais improdutivo do que errar sistematicamente sem nenhum aprendizado? Leia os erros e tire deles lições para que não se repitam.

Lei 6: não julgar as pessoas

Se for julgar alguém, julgue a atitude dessa pessoa. Quantas vezes não julgamos as pessoas por não gostarmos dela gratuitamente, sem uma justificativa plausível?

E se passássemos a olhar apenas as atitudes e não um ou outro costume que não nos agrada?

Acredite: isso faz a diferença nas ações em busca de soluções para o que não anda bem.

Estilo de vida abundante

Ao ligarmos a televisão diariamente, tendemos a pensar que está tudo indo de mal a pior.

Mortes, acidentes, noticiário político fazem-nos acreditar não ser possível ter um estilo de vida abundante. Ao mesmo tempo, não percebemos o quanto o próprio dia a dia nos coloca diante da abundância possível.

Não só no campo material, mas na família, no amor e em tanta coisa boa. Mas, se não olhamos para a direção correta, acreditamos estar destinados a tudo que há de ruim no mundo.

Será que preciso mudar algo em mim?

Há quem acredite que a felicidade é algo particular, manifestada individualmente de forma distinta, conceito este refutado pelo autor.

Para Vieira, há determinados aspectos comuns em cada ser humano que o levarão à felicidade de um modo geral e todos estes devem ser devidamente trabalhados.

Por isso, nunca acredite ou pense em ideias como a de que sua felicidade é mais difícil de alcançar do que a de outras pessoas.

Aja

Se a felicidade alcançada não é nenhum bicho de sete cabeças como tanto se prega por aí, chegou a hora de partir para a ação, correto?

Depois de se conhecer e entender quais pontos impedem-lhe de chegar ao que é sonhado, chega a hora de pôr a mão na massa sem mais desculpas ou adiamentos.

Historinhas e histórias

Uma boa medida para agir mais é criar menos historinhas.

Historinhas são estruturas linguísticas, verbais e mentais que validam, explicam e justificam nossos fracassos, nossas falhas e nossos insucessos.

Em resumo: são aquelas desculpas criadas por nós, voluntariamente ou não, para terceirizar a culpa de nossos fracassos em meio às barreiras que nos afastam do que almejamos.

Afaste-se das historinhas o mais rápido possível!

Autorresponsabilize-se

Você é o único responsável pela vida que tem levado. Você está onde se colocou.

A vida que você tem levado é exclusivamente mérito seu, seja pelas suas ações conscientes ou inconscientes, pela qualidade de seus pensamentos, seus comportamentos e suas palavras.

Por mais doloroso que seja, foi você que levou a sua vida ao ponto em que está hoje. Assim, só você poderá mudar essa circunstância.

Ah, se eu tivesse tido oportunidade...

Quanto menos autorresponsabilidade uma pessoa tem, mais ela culpa uma suposta ausência de oportunidades por não ter chegado aonde almejava.

Repare no quanto as pessoas mais frustradas que você conhece usam a falta de chances da vida para seus fracassos.

Oportunidade se constrói, não se espera

Não é raro vermos pessoas que reclamam da falta de oportunidades esperando que ela caia do céu, magicamente.

Quando entendemos o poder de nossas ações e sua importância para realizar o que desejamos, passamos a construir as oportunidades, criando-as da melhor forma possível.

Mudando minha existência sem mudar as pessoas
As pessoas realmente prósperas sabem, por experiência própria, que não é produtivo nem frutífero tentar mudar as pessoas à sua volta.

Elas sabem que seria um ato de arrogância e prepotência sair por aí, como o sábio do mundo, querendo que as pessoas sejam diferentes, impelindo, coagindo, persuadindo ou impondo o que entendem como certo.

As pessoas autorresponsáveis sabem que, em médio e longo prazos, os resultados de tentar mudar pessoas e fazê-las atender às suas expectativas e são normalmente desastrosos.

Busque mudar a si próprio, pois mudar os outros é tarefa praticamente impossível.

Mudando minha existência sem mudar as pessoas

As pessoas realmente prósperas sabem, por experiência própria, que não é produtivo nem frutífero tentar mudar as pessoas à sua volta.

Elas sabem que seria um ato de arrogância e prepotência sair por aí, como o sábio do mundo, querendo que as pessoas sejam diferentes, impelindo, coagindo, persuadindo ou impondo o que entendem como certo.

As pessoas autorresponsáveis sabem que, em médio e longo prazos, os resultados de tentar mudar pessoas e fazê-las atender às suas expectativas e são normalmente desastrosos.

O que distrai você de seu foco

As pessoas verdadeiramente realizadoras não se distraem. Isso mesmo, por não se distraírem elas são capazes de qualificar e manter o foco no que de fato é importante, e assim, são capazes de agir e produzir até dez vezes mais e com mais qualidade que seus pares ou concorrentes.

A capacidade de manter o mesmo foco até que a mudança aconteça está intimamente ligada à maturidade emocional.

A falta de maturidade faz com que as pessoas não consigam manter o foco nos seus objetivos. Pessoas imaturas começam e logo perdem a perspectiva do que de fato importa fazer ou conquistar.

Essas pessoas são como crianças que querem muito, mas fazem pouco ou quase nada para conquistar seus sonhos ou resolver seus problemas.

E, pela falta de responsabilidade, típica de uma criança, ficam esperando alguém ou a Divina Providência fazer algo por elas.

Foco na rotina de excelência

A rotina de excelência é a busca por querer sempre o melhor, sem uma única opção como a conquista dos objetivos. Querer é ir atrás do melhor como uma rotina tão automática quanto acordar cedo para ir trabalhar todos os dias. Ser um focado de fim de semana, como aqueles atletas que só treinam em dias esporádicos, é colocar a realização dos objetivos na lata de lixo.

Foco múltiplo

Para entender como funciona o conceito de foco múltiplo, precisamos destrinchar três características diferentes das formas como nos focarmos naquilo que queremos.

Foco visionário

É saber com clareza quais são suas metas e seus objetivos, a ponto vê-las intencionalmente em sua mente com toda a nitidez.

Foco comportamental

Trata-se de dedicar tempo e atenção para produzir energia suficiente para gerar mudanças internas e externas. E essa energia é produzida pelo uso repetido de três canais neurológicos: comunicação, pensamento e sentimento.

Foco consistente

É a capacidade de manter em mente o foco visionário e o comportamental por tempo suficiente para que sejam produzidas mudanças consistentes e massivas. Pode haver distrações, mas você não é seduzido por elas e continua olhando para a sua meta, não perdendo a perspectiva da visão de futuro e atuando sistematicamente para conquistar o que quer.

Quando as metas não acontecem

Imersão no aprendizado é outra maneira de chamar o foco consistente. Não importa o nome que atribuímos a ele, esse processo é uma estratégia de aprendizado acelerado, uma maneira de aprender o que for necessário para a realização da meta em um curtíssimo espaço de tempo.

Nesse sentido é importante que entendamos que aprender é sinônimo de mudar, pois sempre que aprendemos mudamos algo em nossa vida. Quando nossa vida permanece a mesma é porque não aprendemos nada.

Inteligência foco-temporal

Quando estudamos pessoas e seus resultados, tomando como base a estrutura Foco-Temporal, entendemos o sucesso de pessoas que vieram de baixo e o fracasso das pessoas que vieram de cima e tinham aparentemente tudo.

Como também entendemos a depressão de pessoas que vivem em um contexto superpositivo e entendemos a felicidade e a plenitude de pessoas que vivem cercadas de graves problemas e aflições.

Nós já sabemos que foco é poder, sabemos também que dependendo de onde e como colocamos esse poder, obteremos resultados bons ou ruins.

É necessário entender a relação entre o foco e a linha do tempo como um primeiro passo para aprender a mover e qualificar o foco ao longo dessa linha.

Passado

Uma vez armazenado, o passado passa a ter grande potencial de realização no presente e de projeção do futuro, pois, dependendo do que foi registrado em nossas memórias, temos o sentimento de esperança ou o sentimento de desesperança.

Esses sentimentos podem conduzir o ser humano a patamares elevados ou ressecar-lhes os ossos. A questão, portanto, é como vamos usar nosso passado em prol dos nossos objetivos.

Presente

Já o presente é algo quase infinitamente efêmero, é um microssegundo que impiedosamente não cessa de se tornar passado.

Diferentemente das memórias do passado e da visão do futuro, temos apenas um único contato com o presente, e esse contato é por meio de nossas ações e de nossos comportamentos.

Enquanto o passado e o futuro acontecem unicamente dentro de nossa mente, o presente acontece principalmente fora, no plano físico e sensorial.

Não temos como voltar ao presente, pois ele já terá se tornado passado.

Quando focamos no passado, nos esquecemos do presente e nossas esperanças ficam presas nas experiências que já passamos, bem-sucedidas ou não.

Futuro

Percebemos que nos conectamos ao futuro por meio de imagens mentais. Uma sequência de cenas criadas nos nossos circuitos neurais do que queremos que aconteça ou do que não queremos que aconteça.

A isso chamamos de visão de futuro. E mesmo sendo uma projeção da imaginação, a visão do futuro existente em qualquer pessoa tem poderes sobre o indivíduo e o mundo real que o cerca.

Modelo de sucesso

Para atingirmos o sucesso, 65% de nosso foco precisa estar voltado para o presente, com atitudes e planos que nos façam mudar cenários desfavoráveis.

Apenas 10% de nossas ações devem ter como ponto de partida o que aconteceu no passado, sendo o restante voltado para os planos de um futuro melhor.

Qualquer disfunção desse percentual tende a nos levar para os caminhos da ansiedade e da depressão, que nos afastam cada vez mais dos objetivos.

Regra 10/90

Essa é uma regra diretamente ligada ao poder do foco. Essa regra diz que o que acontece com as pessoas no seu dia a dia é apenas 10% do todo.

Por exemplo: passar no vestibular é apenas 10%. Ganhar um sorteio é apenas 10%. O filho tirar uma nota ruim é apenas 10%. Bater o carro é apenas 10%.

Discutir com a esposa é apenas 10%. Os outros 90% correspondem ao que fazemos em relação aos 10% originais.

Comunique-se

Falar para o mundo é tão importante quanto planejar.

De nada adianta termos foco e atitudes positivas se não soubermos transmitir nossas ideias da melhor forma possível, seja para conhecidos ou desconhecidos.

A comunicação por meio do amor, transmitindo uma sensação de felicidade e entusiasmo é um grande e indispensável passo para chegar onde queremos.

Nunca se esqueça de buscar um sorriso no rosto a cada vez em que for transmitir suas ideias e planos aos interlocutores. Isso demonstra uma atitude vitoriosa que faz toda a diferença.

Questione

Perguntar não é proibido. Logo, é impossível atingir um discernimento quanto aos rumos que tomamos com aquilo que queremos se não formos capazes de nos questionarmos quanto a nossos rumos e metas sonhadas.

Qualificando as perguntas

As respostas serão sempre importantes, porém não superam as perguntas em importância e poder, pois elas costumam ser limitadas e temporais e as perguntas são ilimitadas e atemporais.

Se formos qualificar as pessoas pelas suas perguntas, temos o primeiro nível, mais elementar, composto por quem não faz pergunta nenhuma, ora aceitando as verdades de outras pessoas ora se guiando pelas suas.

Para tomar essa decisão, é necessário fazer sempre mais e mais perguntas.

Perguntas para qualificar

O que essa pessoa me aconselhou é o melhor para mim? O que quero é de fato o melhor para mim? O que ela quer que eu faça é adequado ao contexto de minha vida?

Talvez ela nem conheça meus medos, minhas inseguranças, minhas ambições e meus desejos.

O que quero fazer é adequado ao contexto da minha vida? É adequado levando em conta meus medos, minhas inseguranças, minhas ambições e meus desejos?

O que estão dizendo para eu fazer faz parte das minhas crenças e dos meus valores pessoais? O que estou pensando em fazer faz parte das minhas crenças e dos meus valores pessoais? Mesmo que essa pessoa esteja certa e essa seja a melhor opção, será que estou pronto hoje para fazer o que ela quer que eu faça?

Mesmo que eu esteja certo e essa seja a melhor opção, será que estou pronto hoje para fazer isso? Mesmo que eu faça o que essa pessoa quer que eu faça, serei feliz fazendo isso? Foi para isso que eu nasci?

Creia

Crer nos objetivos, ainda que muitos o achem impossível, é essencial para sua realização. Visualize-o, mentalize-o dia após dia. Acreditar é crucial para realizar.



aprendeai