

COMO ENTRAR EM **HIPERFOCO**



Wendell Carvalho

Imparável,

Você já parou para pensar por que algumas pessoas conseguem atingir metas e outras parecem simplesmente incapazes de fazer isso?

De por que certas pessoas conseguem se manter focadas por horas a fio no que realmente precisam fazer, enquanto outras perdem tempo com uma série de pequenas distrações que só as atrapalham?

Ou por que tantas pessoas passam horas nas redes sociais ou na frente da televisão em vez de se concentrarem no que realmente é importante para crescerem na carreira e na vida pessoal?

Meu nome é Wendell Carvalho, eu estudo produtividade e comportamento humano há 11 anos e já ajudei pessoalmente mais de 90 mil pessoas a mudarem de vida para conseguirem realmente ser imparáveis em tudo o que fazem.

E, acredite, todos nós somos capazes de chegar a esse nível.

Ao longo da minha carreira, eu percebi que o sucesso deixa pistas valiosas e muito claras a todos que querem alcançá-lo. E eu acredito fortemente nisso!

Mesmo que eu não saiba exatamente qual é a sua necessidade atual, tenho a certeza de que, se você ainda não conquistou a vida que gostaria, é porque ainda não soube como criá-la. É uma questão de puro conhecimento que te leva a atingir outro patamar.

Nas próximas páginas eu vou dividir com você ferramentas e estratégias de neurociência que eu já usei para ajudar milhares de pessoas a promoverem mudanças sólidas em suas vidas.

Pessoas que fizeram parte do Método Cronos® e que hoje eu chamo de “senhoras do tempo”, já que elas aprenderam como otimizar o tempo para ter uma mudança drástica, responsável por levá-las a ultrapassar a barreira que separa pessoas medianas de pessoas imparáveis.

E sabe qual é a melhor parte disso?

ESSAS MUDANÇAS PODEM SER FEITAS POR QUALQUER PESSOA E EM QUALQUER ÁREA DA SUA VIDA!

O que você acharia, por exemplo, de ter uma transformação nas finanças, nos relacionamentos, na sua carreira, na sua saúde? Isso

seria bom para você?

Pois eu sei exatamente como te ajudar com isso, e vou te mostrar os caminhos que irão realmente levar algumas dessas áreas da sua vida, ou todas elas, para o próximo nível. Você só precisa ter a cabeça aberta para receber essas ferramentas!

Pare para pensar: em qual é área da sua vida você realmente quer uma grande e substancial mudança?

Em qual área da sua vida você cansou de ser mediano?

Qual meta você tem adiado há anos e nem você mais acredita que irá cumprir?

Este e-book traz os princípios que eu acredito serem os primordiais para você aumentar sua produtividade, seu foco e, certamente, tornar-se mais feliz e sem aquela pressão maluca com a qual você se acostumou no dia a dia.

Uma pressão externa e, principalmente, interna, que se torna extremamente frustrante à medida em que ações que você sabe que precisa tomar não são colocadas em prática.

Chegou a hora de você começar a mudar a sua vida!

Vem comigo, imparável!

BOA LEITURA!

 **Wendell Carvalho**

ÍNDICE

CRIANDO A BASE

I	PRINCÍPIO DA VIDA ÉPICA	p. 5
II	PRINCÍPIO DO PROTAGONISMO	p. 8
III	MEDO: SEU SEGUNDO MAIOR VILÃO	p. 10
IV	PERFECCIONISMO: ESTE, SIM, SEU MAIOR VILÃO	p. 14

ENTRANDO EM HIPERFOCO

V	PRINCÍPIO DO FOCO ABSOLUTO	p. 16
VI	DEFINIÇÃO DO NÃO	p. 19
VII	DEFINA O PLANO E SIGA-O	p. 21
VIII	FALE MENOS E ENTREGUE MAIS	p. 23
IX	ARRUME GUARDIÕES E MENTORES	p. 25
X	CELEBRE AS MILESTONES	p. 27
XI	TORNE-SE UMA PESSOA MAIS DURA	p. 29
XII	DESENVOLVA O MÚSCULO DA CONSTÂNCIA	p. 31

CRIANDO A BASE

I – PRINCÍPIO DA VIDA ÉPICA

Acredite: você pode e merece ter uma vida incrível. Eu não tenho a menor dúvida disso! Só que a sua vida estará sempre ligada diretamente ao seu modelo de pensamento. E é ele que você precisa mudar.

Durante boa parte da minha vida eu acreditei que ter o que as pessoas próximas tinham já seria algo incrível para mim. O mesmo nível financeiro, o mesmo tipo de carreira, os mesmos tipos de relacionamentos amorosos, os mesmos resultados ligados à saúde, à qualidade de vida, à imagem corporal... Eu não seria pior, nem melhor do que ninguém do meu círculo social. E, para mim, isso parecia bom.

Só que existe um grande problema com esse pensamento comum, de que ver a vida como algo repleto de limitações. E, quando você se ancora no padrão de pensamento de seus amigos e parentes, como eu fiz na maior parte da minha vida, não consegue ter o **MÁXIMO**.

A esmagadora maioria das pessoas opta por esse pensamento pequeno, comum. Em vez de tentarem partir para outro nível, passam suas vidas pensando simplesmente em como pagar as contas, em ter alguma segurança e, de vez em quando, em conseguir um pouco de diversão. Isso já é suficiente para pensarem: “Já está bom”; “Para que mais?”; “Não tenho ganância”...

Mas, em algum momento da minha vida, eu comecei a me questionar sobre esse tipo de pensamento. E conquistei uma fantástica ruptura com isso.

Eu percebi que existem 2 grandes grupos de pessoas:

- As que têm uma vida abundante e vivem nos seus termos;
- E as pessoas que têm vidas medianas e precisam se submeter a situações complicadas por não terem domínio sobre seus recursos (dinheiro, tempo, emoções, etc).

Você já parou para pensar nisso?

Deixa eu te perguntar uma coisa: a qual desses 2 grupos você pertence? Responda com sinceridade, senão é melhor nem perder o seu tempo lendo este material que eu escrevi.

Respondeu? Ok! Agora, a qual desses grupos você **GOSTARIA** de pertencer?

Eu tenho certeza que ao primeiro, não é? Então, vou te dizer uma coisa: você pode! Não é lenda, não é clichê de auto-ajuda. Você realmente pode levar sua vida a outro patamar.

Antes de qualquer coisa, eu quero que você coloque algumas coisas na sua cabeça. Anote em um caderno, se preferir...

Entenda que:

- Ter uma vida incrível em todas as áreas é possível;
- Ter uma vida incrível e honesta é possível para todos;
- Ter uma vida incrível não prejudica as pessoas;
- Ter uma Vida Épica só atrai inveja se você estiver cercado de pessoas pequenas;
- Ter uma Vida Épica te deixa mais próximo de uma vida com verdadeiro propósito;
- Ter uma Vida Épica exige mais de você do que tem você tem feito hoje, e isso é bom porque te força a ser **ALGUÉM MELHOR SEMPRE**;
- Ter uma Vida Épica significa se tornar mestre em dar o máximo ao que realmente importa;
- Ter uma Vida Épica é assumir a responsabilidade sobre sua própria condição e sobre suas escolhas;
- Ter uma Vida Épica faz de você um exemplo para a sociedade e um guia para as pessoas próximas. E isso tem a ver com deixar o legado que todos buscamos.

“OK, WENDELL! MAS COMO ESSES PRINCÍPIOS ‘ÉPICOS’ PODEM SER APLICADOS DE FORMA CONCRETA NO DIA A DIA?”

Bom, não é pensando e sonhando que desejos se tornam realidade. Por isso, antes de qualquer coisa, você precisa construir um **CENÁRIO DA VIDA ÉPICA** para você. Vou dar um exemplo de como ele seria:

1. Ter uma **CARREIRA** que te deixe profundamente realizado;
2. Ter um **CORPO** e **VITALIDADE** que te deem orgulho;
3. Ter uma **RELAÇÃO AMOROSA** apaixonante e cheia de cumplicidade;
4. Ter a **CONDIÇÃO FINANCEIRA** abundante para realizar todos os seus sonhos (todos!).

Você entendeu a lógica? Então, antes de seguirmos caminho nesta jornada, deixa eu te perguntar uma coisa:

POR QUE VOCÊ ACEITA AS COISAS QUE VÊM PARA VOCÊ SE VOCÊ PODE ESCOLHER A VIDA QUE VOCÊ QUER?

II – PRINCÍPIO DO PROTAGONISMO

Se você ainda não colocou sua mente na página da abundância, meu amigo, volte tudo e leia o princípio que te passei nas páginas anteriores. É crucial que você entenda isso porque é a base para tudo o que eu falarei daqui para frente.

Agora, se já está claro para você que é possível ter uma vida que para a maioria das pessoas parece pura ilusão, você precisa entender o próximo passo que vai te impulsionar ao seu sucesso.

TODAS AS VÍTIMAS GANHAM NO CURTO PRAZO, MAS PERDEM FEIO NO LONGO PRAZO.

“Mas, Wendell, what the fuck? O que quer dizer essa frase?” Bom, vou te explicar de forma bem clara. Todos nós falhamos, todos cometemos erros ao longo da vida. Vários!

Só que a maioria das pessoas, ao errar, coloca a culpa em fatores externos, em coisas, situações ou mesmo em outras pessoas. Lançam mão regularmente do vitimismo, que é o oposto de protagonismo que você busca!

Ao longo dos 11 anos em que eu treinei top líderes de empresas gigantes de todo o Brasil, pessoas realmente acima da média, eu percebi um padrão. Sabe o que existe de comum em 100% dessas pessoas?

ELAS NÃO SE PORTAM COMO VÍTIMAS.

É isso mesmo. Elas...

Não dão desculpas.

Não dizem que não têm tempo.

Não dizem que não têm apoio ou recursos.

Não reclamam quando alguém do time não faz o trabalho bem feito.

Quando estão frente a um problema, pensam: “Qual minha parte nessa situação?”, ou ainda, “o que depende de mim?”

Não se escondem atrás da falta de dinheiro ou de conhecimento.

Entenda o seguinte: se você quer de fato ser a pessoa que lidera a sua vida, você precisa fazer um pacto consigo mesmo.

Você precisa se comprometer a jamais reclamar das pessoas ou culpá-las pelos seus erros e problemas. Só assim você estará concentrado sempre no que depende somente de você. Você precisa de hiperfoco!

As vítimas, no curto prazo, ganham atenção e piedade dos outros. Mas isso muda. E, em longo prazo, suas vidas se tornam amargas, cinzas, sem graça e vazias.

III – MEDO: SEU SEGUNDO MAIOR VILÃO

São necessários alguns passos para você criar uma base sólida e entrar em **HIPERFOCO**. E um dos grandes obstáculos contra isso é o **MEDO**.

Esse é um assunto que precisamos abordar. Não me refiro a um só medo, mas aos vários medos que todos nós temos e que, quando não domados da forma correta, nos levam à completa estagnação em nossas vidas.

Mas como lidar com o medo? Muita gente acredita que “não ter medo de nada é o ideal”. Só que é claro que não é nada assim. Somos todos seres humanos, o medo é inerente a todos nós. Por isso, se alguém me disser que não tem medo, de duas uma: ou esse alguém está mentindo ou eu mesmo vou passar a ter medo dessa pessoa devido a essa característica.

Imagine só um cara que não tem medo de nada! Não tem medo de bater o carro, de perder a esposa, de quebrar a empresa ou talvez de até morrer. Como esse cara seria chamado?

Para viver, nós precisamos temer algumas coisas. É o medo que nos mantém alertas, que nos faz evitar situações possivelmente fatais, que nos impulsiona à coragem. Isso tudo é bom e extremamente natural. O problema é quando o medo supera as barreiras naturais e passa a ferrar com a nossa vida, a travar nossas ações, a nos jogar sempre mais para baixo. É sobre esse medo que precisamos conversar.

Só que é possível domar esses medos. Como eu sempre digo para os meus alunos: **OS MEGA-REALIZADORES SÃO CAPAZES DE DOMINAR SEUS MEDOS SIMPLEMENTE POR MEIO DE ESTRATÉGIAS MENTAIS PODEROSAS.**

Isso porque, basicamente, o medo é um pensamento baseado em um cenário mental possível que nos gera dor, sofrimento, perda ou vergonha. Dê uma olhada no esquema abaixo:

PROCESSO DE CRIAÇÃO DO MEDO

Pensamento ➡ Cenário Possível ➡ Falhar/Errar ➡ Sofrimento

É nas duas etapas finais desse processo que o medo se manifesta, embasado na falta de certeza que você tem em relação aos possíveis cenários de qualquer ação.

É por isso que você precisa entender algo muito importante: você nunca, jamais, terá controle ou domínio sobre todos os cenários possíveis da sua vida. Sempre existirão zilhões de possibilidades que você não controla.

O pior é que, quanto mais controle você quer ter sobre esses vários cenários possíveis, mais medo você vai sentir - e mais difícil será sua ação. Por isso, aceitar que você não tem controle sobre tudo é um ponto culminante para mudar sua vida completamente.

Ter coragem significa lidar bem com as coisas que você não controla. Não tem a ver com sair por aí fazendo loucuras ou embarcar numa jornada enfrentando perigos pelo mundo.

“A QUALIDADE DE VIDA DE UM SER HUMANO É DIRETAMENTE PROPORCIONAL AO NÍVEL DE INCERTEZA QUE ELE É CAPAZ DE SUPORTAR”

- ANTHONY ROBBINS

Todas as pessoas **MEGA-REALIZADORAS** que eu conheci até hoje se importavam mais com o **RESULTADO** de suas ações, ou seja, para onde essas ações as levariam, do que com “o que os outros vão pensar”.

Dê uma olhada em alguns pontos que a maioria das pessoas considera demais antes de começar a agir (e que as impede de conquistar uma vida épica):

- E se eu errar?
- E se eu não der conta?
- E se as outras pessoas estiverem certas?
- E se eu perder tempo?
- E se eu perder dinheiro?

Eu sei que você pensa ou já pensou algo assim. E para onde esse pensamento te levou?

Deixa eu te dizer uma coisa: você não pode, não pode mesmo, controlar o resultado final do que faz. No entanto, você pode e deve controlar **SEUS PENSAMENTOS E SUAS AÇÕES** para alcançar algum resultado esperado.

Eu posso te garantir: é trabalhando esses pontos que o **JOGO DA CORAGEM** vai sendo criado.

Quero que você defina novos padrões de pensamento. Padrões completamente novos, que vão te impulsionar a uma nova realidade, como:

- Eu nunca estarei completamente pronto, então, preciso agir;
- Todo mestre teve medo ao começar, isso é natural;
- Só não erra quem não faz nada; eu sou um realizador!;
- Se tudo der errado, irei aprender um monte de coisas e ficarei mais próximo do sucesso;
- Somente pessoas pequenas se importam demais com a opinião dos outros;
- Eu domino a minha mente e ajo massivamente todos os dias!

As frases acima são usadas como mantras por milhares de alunos meus. E isso pode até parecer bobagem para você, mas eu vou te falar: ter um mantra é fundamental para você começar a dominar os seus pensamentos.

Então, confie em mim. Cole esses mantras em um local visível e leia todos os dias para alimentar o “músculo” da coragem dentro de você.

Feito?

Então, vamos em frente...

IV – PERFECCIONISMO: ESTE, SIM, SEU MAIOR VILÃO

Não são apenas os medos que travam suas ações rumo à vida que você sabe que merece e que pode ter.

Para fecharmos nossa base que vai levar você a outro patamar, precisamos conversar também sobre esse seu perfeccionismo em relação às coisas.

Vai ser muito complicado entrar em HIPERFOCO se você continuar sustentando o modelo de pensamento que diz que você só poderá fazer algo, lançar algum projeto ou começar uma coisa nova quando estiver operando em alto nível. Isso não existe!

Você precisa parar de comparar a sua história com a de pessoas que já operam em alto nível há muito tempo!

Eu adoro o conceito do “Suficientemente Bom”, do querido Walter Longo, presidente do Grupo Abril e vencedor de quatro prêmios Caboré de Melhor Profissional do Ano.

Pensa comigo: será que o revolucionário da Apple, Steve Jobs, teria apresentado o primeiro iPhone do mundo no dia 9 de Janeiro de 2007 se soubesse que ainda era possível acrescentar dezenas de funcionalidades que ainda não existiam no aparelho na época de seu lançamento?

A resposta é: claro que sim! Jobs sabia que o iPhone tinha enorme potencial de crescimento, mas entendia que o projeto já estava “suficientemente bom” para ser lançado ao público, “suficientemente bom” para criar o nível de desejo maluco em toda parte do mundo que aquele aparelhinho verdadeiramente criou.

Abrace isso para sua vida: “Suficientemente Bom”.

Claro que este é só o primeiro passo. Depois que você começar o que se propõe, aí, sim, pode passar a buscar melhorias. Antes disso, vale mil vezes mais o “suficientemente bom” do que o perfeccionismo que te impede de começar.

Pense nos grandes campeões esportivos. Quando eles discursam sobre o passado, sentem uma “vergonha positiva” daquilo que fizeram em etapas anteriores e que os levou a atingir o patamar que atingiram na carreira.

Isso acontece mesmo, porque você só precisa dar o primeiro passo. Daqui uns meses ou anos você vai sentir que poderia ter feito muito melhor. E isso é um ótimo sinal. E por dois motivos muito claros:

1. É sinal de que você **FEZ ALGO** e usou o “suficientemente bom”.
2. É sinal de que você **EVOLUIU**, o que te levou a, hoje, ver pontos de melhoria.

“PROFISSIONAIS TIRAM AS COISAS DO PAPEL. AMADORES NUNCA COMEÇAM.”

ENTRANDO EM HIPERFOCO

V – PRINCÍPIO DO FOCO ABSOLUTO

Você já ouviu relatos de pessoas que ficaram de tal forma imersas numa atividade que não viam o mundo acontecer do lado de fora?

Talvez você mesmo já tenha sentido isso na sua vida: a experiência de estar **ABSOLUTAMENTE FOCADO** em algo. Até porque todos nós temos a habilidade de nos concentrar no que realmente queremos e alinhar todas as nossas energias para conseguir isso.

E aqui começa talvez o maior de todos os ensinamentos do material deste e-book: você precisa saber **EXATAMENTE O QUE QUER** e **CRIAR UM ECOSISTEMA** para **CONQUISTAR** isso.

Amadores mudam suas prioridades da noite para o dia e o tempo todo. Estão sempre querendo algo, têm objetivos, mas esse algo muda o tempo todo. E, assim, o cérebro não consegue se engajar na busca por uma conquista específica.

Mas como ter esse Foco Absoluto? Vou mostrar para você.

Passo 1 – Defina exatamente o que você quer, sem pensar em **COMO** conquistará isso. Muitas pessoas não se permitem definir o que querem, por não terem certeza absoluta de **COMO** vão chegar onde querem.

Siga o modelo abaixo e defina o que você quer em 4 áreas da sua vida: Carreira, Dinheiro, Amor e Saúde.

MODELO: Objetivo Positivo + Mensurável + Data Final

Exemplo: Mudar de nível na Empresa + Patamar de Diretor Sênior + 10/03/2017

Área da vida	Objetivo Positivo	Mensurável	Data Final
Carreira			
Dinheiro			
Amor			
Saúde			

Passo 2 – Crie um ecossistema poderoso para entrar em **HIPERFOCO** e conquistar o que você acabou de definir. É claro que você gostou de definir o que realmente quer para essas 4 áreas, porém não bastam promessas: agora é preciso honrar o que você escreveu e fazer seus desejos se tornarem realidade.

Eu garanto a você: a jornada que você fará para atingir essas metas será tão prazerosa quanto a conquista da própria meta. Só que você precisa criar um ecossistema favorável para chegar onde quer.

Dê uma olhada nas perguntas abaixo para te ajudar a fazer os ajustes necessários na sua vida para deixar o caminho livre para a conquista de suas metas:

1. Quais são as *pessoas* de quem você precisa se afastar para conseguir se concentrar nas suas metas?
2. Quais *rotinas* você precisa mudar para focar nas suas metas?
3. Quais *ferramentas & tecnologias* você precisa dominar para avançar rumo ao que quer?
4. De quais *recursos físicos* você vai precisar para conquistar essas metas?

5. Quais pessoas você precisará *convencer* para conseguir chegar onde quer?
6. Quais *interferências* mais têm te afastado do que você realmente quer?
7. Quem serão seus *parceiros* e incentivadores nesta nova jornada?

Aí você se pergunta: mas por que preciso responder a essas perguntas? Por que preciso me afastar de certas pessoas, por que preciso convencer outras, por que preciso de parceiros e incentivadores?

Bem, vencer uma corrida quando a pista está cheia de sujeira é bem mais difícil. Por isso, você precisa entender que, após definir o que quer, você precisa limpá-la.

Ao longo dos 11 anos em que me dediquei a ajudar pessoas de alto rendimento, eu vi muita gente não chegar onde queria por não ter observado com clareza as perguntas acima.

Definir o que você **QUER** é **FUNDAMENTAL**. Mas somente isso não basta! Como um piloto pode baixar o tempo na corrida se não limpar a pista antes? O trajeto fica quase impossível desse jeito!

Concentrar-se na busca por essas respostas é, portanto, necessário para você conquistar seu hiperfoco!

VI – DEFINIÇÃO DO NÃO

Aí, você define suas metas, cria uma visão positiva de futuro e se empolga com tudo isso. Sabe que precisa pensar grande e agir pequeno, ou seja, já no dia seguinte à definição de afazeres, precisa fazer as pequenas tarefas e adaptar as rotinas que te levarão à sua grande meta. Mas, aí, alguém te pede um favor... E pronto! Seu foco termina naquele exato momento.

Enganando a si mesmo, você acredita que ajudar aquela pessoa da família, amigo ou integrante da equipe profissional é fundamental, pois essa pessoa precisa de ajuda. E, assim, você fica ajudando pessoa após pessoa, dia após dia, mês após mês...

Parabéns! Todo mundo gosta de você! E isso te levou a se tornar uma escada e uma muleta para todas as pessoas. Todos à sua volta estão crescendo. Todos, menos você.

Sabe por que as pessoas pedem as coisas para você? Porque você faz! Pensa comigo: você prefere ler o manual de 182 páginas de uma câmera digital ou perguntar como usá-la para alguém que já tem a câmera? Você prefere procurar por 15 minutos uma solução para resolver algo no seu computador ou pedir para aquela pessoa “legal” que sempre te ajuda?

As pessoas não querem perder o tempo delas. Logo, preferem pedir as coisas para você, e você, muitas vezes, feito um salvador da pátria, vai lá torrar seu tempo com elas.

É claro que eu não estou falando que você não deve ajudar aquela pessoa incapaz da sua família. Claro que não é isso.

Mas analise comigo as questões abaixo:

1. Você deveria dizer mais NÃO para os seus pais ou seus filhos?
2. Para quem você precisa PARAR DE FAZER pequenos favores que te roubam tempo?
3. Para quem você precisa falar NÃO quando te pedem dinheiro?
4. Quais pessoas do seu time precisam ouvir mais NÃO para que possam amadurecer?
5. Para quais clientes você precisa dizer com carinho que será a última vez que fará aquilo e que eles precisam começar a cuidar da situação?

AMADORES QUEREM SER AMADOS POR TODOS. PROFISSIONAIS SABEM DIZER NÃO E SÃO AMADOS PELO RESULTADO QUE ENTREGAM. PENSE NISSO!

VII – DEFINA O PLANO E SIGA-O

Agora, sim, chegou o momento de definir **COMO** chegar onde você quer. O momento em que a magia do pensamento cartesiano e ordenado acontece.

Para que seu cérebro se engaje no processo de conquista, ele precisa de um alimento mágico chamado **CLAREZA**. E muito da clareza se dá por meio de um passo a passo ordenado em forma de tarefas e rotinas a serem executadas uma a uma. Estou falando de **SEGUIR O MAPA!** Pense nas quatro metas que você criou e busque detalhar as atividades que serão feitas, uma após a outra. Essas atividades devem ter o máximo de fidelidade com o pensamento “se fizer tudo isso, certamente chego lá”.

Nada de colocar atividades vagas ou inespecíficas. Eu quero coisas práticas, realistas, concretas, possíveis. Chega de ficar viajando, dizendo que vai fazer coisas que você jamais fará. Quero fazer um pacto com você!

Descreva o que você realmente vai fazer em relação às suas **ROTINAS**, todos os dias, toda semana, todos os meses.

Lembre-se: seu cérebro adora **CLAREZA**, e ter tarefas e rotinas bem definidas ajuda muito como combustível para ele.

Inclusive, eu criei uma ferramenta que te ajudará a ter maior **CLAREZA** sobre as rotinas a serem mantidas para você construir uma **VIDA ÉPICA** em poucos meses. Preencha a ferramenta abaixo e fixe-a em um local visível para acompanhar periodicamente o que você precisa fazer.

Área da vida	5 Tarefas e rotinas poderosas	Diária / Semanal ou Mensal
Carreira	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____
Dinheiro	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____
Amor	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____
Saúde	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____

VIII – FALE MENOS E ENTREGUE MAIS

Eu não sei qual é o seu tipo psicológico, mas existem pessoas que são incrivelmente boas em falar o que vão fazer e péssimas na entrega dessas promessas. E é claro que isso é terrível.

Grandes realizadores deixam seu delivery, sua entrega, falar por eles. Você não escuta muito a voz de um **MEGA-REALIZADOR**, mas sempre se surpreende com suas **AÇÕES**.

Eu, particularmente, estou de saco cheio de modismos do tipo: “Você precisa mudar seu mindset, seu jeito de pensar”, ou coisas assim. Não me preocupo com o que o mindset do camarada! Estou interessado, sim, na sua entrega, pois esta, sim, é fruto de um mindset bem ajustado.

O mundo não tem mais paciência para quem fala muito e entrega quase nada. Se você quer de fato entrar em **HIPERFOCO**, precisa segurar a sua língua e usar mais os seus músculos.

Muitas vezes, quando começamos a fazer algo novo ou nos envolvemos com um projeto, ficamos malucos para dizer aos outros o que estamos fazendo.

Vejo isso o tempo todo. E sabe o que eu descobri? Em uma pesquisa com meus clientes, constatei que 33% das pessoas que falam sobre um projeto pessoal antes da entrega final dos resultados acabam desistindo do projeto. Maluco isso, não é?

Uma hipótese para explicar isso é que, ao falar sobre o projeto para outras pessoas, o cérebro sente como se já tivesse recebido um prêmio, uma recompensa, mesmo que a pessoa não o tenha realizado. É uma recompensa em curto prazo.

No entanto, no médio prazo, essa “recompensa” gera um terrível efeito rebote. Isso porque, apesar do discurso de que tem um projeto, a pessoa não conquistou realmente nenhuma realização. Ela tinha um plano e esse plano foi abandonado.

Qual é, então, a minha sugestão? Deixe que seus resultados falem por si e, se você quiser comunicar sobre seus projetos a outras pessoas, fale antes com o seu mentor.

IX – ARRUME GUARDIÕES E MENTORES

Durante toda minha vida, eu me perguntei: quais elementos levam uma pessoa a ter disciplina e outra não? Seria possível fazer uma pessoa entrar em estado de **HIPERFOCO** e **DISCIPLINA**, mesmo ela sendo muito indisciplinada? A resposta que encontrei foi: **SIM, É POSSÍVEL!**

Uma das personalidades que eu abracei como mentora para a minha vida, o mestre em desenvolvimento pessoal Anthony Robbins, costuma afirmar que “o sucesso deixa pistas”. Ou seja, se alguém faz algo positivo, essa pessoa deixa pistas de como qualquer outra pessoa também poderia realizar aquele feito.

Por isso, precisamos nos concentrar nos passos, pistas e frameworks que geram a conquista de objetivos. E aqui vai mais uma estratégia que os meus alunos usam com maestria: ter um **GUARDIÃO** para cada uma das suas metas e **MENTORES** para direcionar suas ações.

“Mas, Wendell, what the fuck é guardião? Como encontro mentores?”

Calma, estou aqui para te ajudar. Vamos lá:

GUARDIÃO: É aquela pessoa que cobrará você da realização das pequenas etapas de conquista da sua meta. Deve ser uma pessoa próxima e dura na queda, chata e até meio rabugenta. Vá por mim, se ela for uma pessoa boazinha, você só vai enrolá-la. E essa não é a ideia.

Função: Cobrança, auditoria e monitoramento.

MENTOR: É aquela pessoa que tem experiência na conquista da meta que você quer atingir. Ela não vai cobrar você de nada, porém vai te mostrar os passos certos para você seguir, nas conversas de alto nível que vocês terão todas as semanas ou de mês em mês.

Função: Aconselhamento, inspiração e direcionamento.

Eu posso te garantir: somos muito mais produtivos quando nos sentimos acompanhados e observados. É um fato! E esse é o papel central do guardião. Ele vai te empurrar para fazer o que deve ser feito até que isso se torne um **HÁBITO** em sua vida.

E, quando o hábito for instalado na sua vida, pode acreditar: a figura do guardião se tornará desnecessária! Isso vai acontecer. Mas, até lá, **ARRUME UM GUARDIÃO PARA CADA META.**

Esse cão de guarda, que vai ficar em cima de você para te ajudar a cumprir suas metas, tem um papel muito específico nesse processo que você se propôs a iniciar. Mas, para elevar seus padrões de pensamento e ter acesso a novas estratégias, você precisa de um **MENTOR**. É ele quem vai fazer toda a diferença para você evoluir.

Somente com um Mentor você conseguirá ter **CONVERSAS PODEROSAS** sobre como chegar onde você quer. E esse mentor precisa ser uma pessoa que **CHEGOU** onde você quer chegar, já que só assim ele será capaz de te orientar sobre os perigos, os obstáculos, ao longo do seu caminho.

X – CELEBRE AS MILESTONES

Não existe nada que nos deixe mais motivados do que a percepção de avanço ou melhoria. Ter a certeza de que estamos no caminho certo é extremamente motivador e nos mantém no caminho até atingirmos esse objetivo.

Mas o problema de grande parte das pessoas é **NÃO MEDIR O AVANÇO** conquistado, o que leva a um grande desânimo no meio da jornada – bastante capaz de levar você à desistência.

Daí a importância das Milestones (ou pedra de milha). Esse é o jargão que usamos para fazermos marcos de medição ao longo de um trajeto. Por exemplo, se eu quero correr dez quilômetros em uma hora, devo sempre olhar para as Milestones (pedras de milha) que estarão ao longo do trajeto para saber se estou avançando ou não.

Fazendo cálculos, posso saber se vou chegar ao ponto final em uma hora ou se devo apertar o passo (ou melhorar o pace, como dizem os engajados em corrida).

Outros exemplos:

Se eu quero poupar \$15.000 para uma viagem daqui a 20 meses, minha pedra de milha será depositar \$750 em uma conta bancária todos os meses. Se eu fizer isso, sei que chegarei à meta final.

Se ela quer detonar oito quilos para poder ir à praia de biquíni branco nas férias, e faltam apenas três meses para isso, a pedra de milha será perder 660 gramas por semana. Se toda semana ela estiver batendo a pedra de milha, ela sabe que chegará à meta final.

Você pode e **DEVE** fazer um acompanhamento visual das suas pedras de milha. Uma forma simples é ter um cartaz na parede com um conjunto de quadradinhos ou bolinhas e, cada vez que bater uma pedra de milha, você pinta de verde – caso contrário, pinta de vermelho. Olhar para algo assim te dará o que falta para a maioria das pessoas cumprir metas: **SENSO DE URGÊNCIA**.

Algo como “que merda, esta semana deu vermelho, preciso fazer algo para mudar isso”, entende? Sem isso, os dias vão passando e nós vamos nos enganando com pensamentos como “calma, esta semana não deu, mas ainda tenho muitas semanas pela frente.”

XI –TORNE-SE UMA PESSOA MAIS DURA

Todas as estratégias que eu passei até agora já se provaram eficazes com milhares de alunos meus. É só uma questão de colocá-las em prática. Mas existe um ponto muito importante sem o qual as estratégias jamais surtirão efeito: **você precisa se tornar uma pessoa mais dura.**

Minha avó sempre dizia para mim e para os outros netos: “Vocês têm de ter o couro grosso”. Eu ouvia aquilo e não fazia sentido nenhum para mim. Mas, hoje, após muitos anos, entendi o que minha avó queria dizer com aquilo.

Certa vez, assistindo a um documentário do canal NatGeo sobre felinos na África, vi um bando de leões caçando um rinoceronte.

Era algo surreal. Vários leões contra dois rinocerontes. Mas os leões acabaram desistindo da batalha, pois os rinocerontes tinham o couro grosso demais para serem mortos. O que isso tem a ver com Hiperfoco?

ABSOLUTAMENTE TUDO!

Seu plano será testado realmente no campo de batalha. Ou seja, quando as coisas começarem a dar errado, você **NÃO PODE DESISTIR**. Eu acredito fortemente que as pessoas **NÃO FRACASSAM, ELAS SIMPLESMENTE DESISTEM**. O fato é que o mundo é duro, e sucesso é somente para pessoas duras na queda.

Nos últimos 11 anos eu entrevistei dezenas e dezenas de pessoas de muito sucesso em todas as áreas da vida para poder criar e melhorar meus métodos para ter mais produtividade e ser senhor do meu próprio tempo. E posso afirmar, com toda certeza, que todas elas **SÃO PESSOAS MUITO DURAS**.

“Mas, Wendell, como posso fazer para me tornar uma pessoa mais dura?”, você deve estar se perguntando. Simples: **AUMENTE SUA RESILIÊNCIA!**

O que eu quero dizer com isso é que você precisa amplificar sua capacidade de lidar com dificuldades e ainda manter o estado emocional em alta performance constante.

Por exemplo, você já parou para pensar por que, historicamente, pessoas das forças armadas são duronas? Por que mães solteiras abandonadas pelos maridos são duronas? Por que pessoas que sofreram traumas no passado muitas vezes são duronas?

Vou te explicar: porque elas passaram por situações que aumentaram a resiliência.

A resiliência é como um músculo que pode ser trabalhado, fortalecido e estimulado. E é, sim, possível desenvolvê-la. Veja algumas dicas:

- **Acorde mais cedo;**
- **Coma menos açúcar;**
- **Tome banho gelado;**
- **Fique mais tempo em pé;**
- **Encare problemas complexos sem fugir deles;**
- **Quando pensar em parar, faça mais 20%;**
- **Leia biografias de pessoas de sucesso e inspire-se nelas.**

XII – DESENVOLVA O MÚSCULO DA CONSTÂNCIA

Certa vez, fui contratado por uma empresa multinacional para conduzir uma formação de líderes de alto escalão que duraria 13 meses. No módulo final, decidi que iria trazer um atleta de ponta para que eu pudesse entrevistá-lo na frente daqueles líderes e, assim, inspirá-los a fazer ainda mais em suas carreiras.

Em uma lista com vários atletas de alto calibre e medalhistas olímpicos, escolhi Arthur Zanetti, o “senhor das argolas”, para discursar. Na época, ele estava entre os top 3 do mundo em seu esporte, e não tive dúvidas de chamá-lo.

Vou te falar: quando eu me sentei próximo ao Zanetti, na frente de dezenas de líderes de alto nível, uma atmosfera de alta performance se instalou no ambiente. Não sei se você consegue me entender, mas foi realmente incrível.

O que eu queria saber dele não era como fazer suas paradas de mão nas argolas ou o famoso “cristo”... Nada disso. **Eu QUERIA SABER COMO FUNCIONAVA A MENTE DE UM CAMPEÃO OLÍMPICO.**

Lembre-se do que eu já falei anteriormente: o sucesso deixa pistas! E eu queria saber exatamente quais eram as pistas que o Zanetti poderia me dar.

Sabe o que ficou claro para mim já nos dez primeiros minutos de entrevista? Nós estávamos na frente de um **MESTRE NA ARTE DA CONSTÂNCIA.**

Ficou ainda mais claro para mim e para os líderes que, se queremos algo que **REALMENTE VALHA** a pena, isso não virá no curto prazo. Por isso, é necessário ter **CONSTÂNCIA NO PROPÓSITO** e **NAS AÇÕES.**

Você precisa entender que, para ter um salto de qualidade na sua vida e conquistar uma **VIDA ÉPICA**, você precisa **PAGAR HOJE O PREÇO**, fazendo o que deve ser feito todo santo dia!

Se você está cansado de recomeçar as coisas na sua vida, só tem uma coisa que você pode fazer: **PARE DE DESISTIR**.

Infelizmente, as pessoas desistem dos sonhos e metas mesmo quando estão muito próximas de realizá-los. É como você passar dias cavando a terra para achar uma mina de diamantes e, quando falta apenas mais 10 minutos para você terminar, cavando em máxima potência, você solta sua pá e diz: "Chega, estou muito cansado. Vou cavar em outro lugar amanhã!"

O negócio dos grandes campeões é que todos eles desenvolveram a habilidade de dar continuidade a seus planos, afinal é isso que os leva a realizá-los. Quando você recomeça o tempo todo, estresse e desânimo se abatem sobre você. Por isso, se você tem um plano...

SIGA O RAIOS DO PLANO ATÉ CONQUISTAR A SUA VITÓRIA!

Wendell Carvalho

WENDELLCARVALHO.COM.BR

