

Dilley Andrade

# O guia do **SUCESSO**

Estratégias para transformar sua mentalidade  
e atingir seus maiores sonhos.



## **O guia do sucesso**

© 2024 Dilley Andrade

Todos os direitos reservados.

Todas as parte deste ebook pode ser reproduzida, distribuída ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio, incluindo fotocópias, gravações ou outros métodos eletrônicos ou mecânicos, sem a prévia autorização por escrito do autor, no caso de citações breves inseridas em resenhas críticas e certos outros usos não comerciais permitidos por leis de direitos autorais.

Para solicitações de permissão para reproduzir trechos deste ebook, entre em contato com:

Dilley Andrade

[dilleyandrade@gmail.com](mailto:dilleyandrade@gmail.com)

[dilleyandrade.com.br](http://dilleyandrade.com.br)



## **Isenção de Responsabilidade**

As informações contidas neste ebook são fornecidas apenas para fins educacionais e informativos. O autor não se responsabiliza por quaisquer erros ou omissões, nem por quaisquer danos resultantes da utilização das informações aqui contidas. O leitor é incentivado a buscar aconselhamento profissional adequado para sua situação individual.

## **Sumário**

Introdução.....	4
Sobre o desenvolvimento pessoal.....	6
Estabelecendo Metas Eficazes.....	8
Gestão do Tempo.....	10
Hábitos e Rotinas de Sucesso.....	13
Autoconhecimento e Autoavaliação.....	16
Mindset e Atitudes Positivas.....	18
A Importância do Equilíbrio Vida-Trabalho.....	20
Recursos e Ferramentas Úteis.....	23
Conclusão.....	25

## **Introdução**

Seja é bom ter você aqui! Se obteve este ebook, acredito que esteja interessado em mudar sua vida, e fico feliz em fazer parte dessa mudança. Meu nome é Dilley Andrade, e vou compartilhar algumas dicas e aprendizados valiosos que irão, sem dúvidas, lhe ajudar a prosperar de alguma forma.

Nesse ebook, adicionei alguns dos aprendizados que obtive durante os anos focado em desenvolvimento pessoal e prosperidade. Separei tópicos importantes que serão fundamentais para que você entenda daqui para frente, afinal, uma boa base é essencial para construir sua base. De forma resumida, mostrarei os caminhos necessários para realizar seus objetivos.

Sempre busquei pelo sucesso, e no decorrer dessa jornada, precisei me destruir e reconstruir várias vezes, falhar bastante, me reerguer e tentar novamente. Se há algo que aprendi, é que o sucesso é feito de lutas diárias, e que, no final, vence aquele que não cede ao cansaço, ao medo ou à fraqueza. Sempre mantenha a cabeça erguida e focado nos seus objetivos, e o sucesso será questão de tempo.

Desenvolver-se pessoalmente é importante, não apenas para gerar riqueza, mas também para fazê-lo evoluir como pessoa,

ser alguém melhor, mais preparado a cada dia, seja no trabalho, em casa, nas suas atividades ou em qualquer outra esfera da sua vida. Tenho certeza que, após aplicar tudo o que adicionei nesse ebook, você conseguirá enxergar a si mesmo de forma diferente, e a cada mês que passar, se sentirá uma nova pessoa, mais forte, mais preparada e, por estar praticando bons hábitos, mais próspera.

## **Sobre o desenvolvimento pessoal.**

Desenvolvimento pessoal significa melhorar quem você é, seja para alcançar novos resultados ou simplesmente para se sentir melhor com novas experiências e conquistas. Esse processo é bastante importante, pois muitas vezes nos encontramos presos em um ciclo de fracasso ou simplesmente travados na vida, sem conseguir conquistar nada. Quando você se propõe a se desenvolver, consegue entender os padrões que o impedem de avançar rumo a seus objetivos e, com a ajuda de algumas técnicas, superar esses padrões e gerar novos hábitos de sucesso.

Todas as pessoas de sucesso já passaram por esse processo. Não é possível ser próspero na vida sem antes entender como você funciona mentalmente, fisicamente, quais são seus padrões sabotadores e muitos outros. É graças a esse autoconhecimento que você saberá exatamente o que precisa melhorar e, uma vez sabendo onde está o erro, poderá corrigi-lo. Geralmente, esses erros estão ligados a comportamentos que foram instalados em nós por nossos pais, responsáveis ou até traumas. Esses comportamentos acabam ditando a forma como você leva sua vida, se você faz ou não exercícios para manter o corpo saudável, se você sabe administrar bem seu dinheiro, se você tem uma

inteligência emocional forte para aguentar e resolver problemas complexos da vida. Tudo está interligado.

É importante que você conheça a si mesmo e seus bloqueios, pois essa é a única forma de saber onde você deve melhorar e quais comportamentos e hábitos deve manter ou eliminar. Lembre-se: tudo o que você é ou faz foi ensinado por alguma pessoa do seu ciclo. Mas nem sempre esses ensinamentos são os corretos para você alcançar seus sonhos e objetivos. Por esse motivo, prepare-se para descartar alguns desses conhecimentos para dar espaço a novos conhecimentos que serão instalados por você de forma proposital. E esses sim vão te fazer chegar mais longe.



## Estabelecendo Metas Eficazes

Quando se fala em progresso na vida, um dos principais pontos a se trabalhar são as metas. Elas vão definir onde devemos aplicar nossa energia de forma assertiva, evitando que fiquemos perdidos no que devemos fazer.

Para te ajudar a definir suas metas, vou te mostrar uma técnica chamada metas SMART. Dessa forma, criar metas realistas e alcançáveis será totalmente possível. Você deverá construir metas que sejam:

1. **S** = Específica (Specific)
2. **M** = Mensurável (Measurable)
3. **A** = Atingível (Attainable)
4. **R** = Relevante (Relevant)
5. **T** = Temporal (Time based)

Criando suas metas baseando-se no conceito de metas SMART, você verá que ficará mais fácil realizar suas atividades e, se aplicadas de forma correta, realizar grandes projetos na sua vida, sejam esses projetos de curto, médio ou longo prazo. Com a técnica correta, seu sucesso é apenas questão de tempo.

É importante que você nunca desista de tentar. Sempre que cometer o erro de não alcançar uma meta, você deve parar, analisar o que aconteceu e corrigir. Se for preciso, refaça seu

planejamento. Estar direcionado é importante, mas não ajudará se você desistir no primeiro obstáculo. Por esse motivo, tente sempre mais uma vez, porém sempre analise onde errou para que, da próxima vez que tentar, saiba onde não deve mais errar.

## Gestão do Tempo

Um dos pontos mais bem destacados quando o assunto é desenvolvimento pessoal é a gestão do tempo. E não é por acaso: vivemos um mundo totalmente acelerado, e conseguir tempo para todas as coisas acaba se tornando cada vez mais difícil. Sair cedo para trabalhar, cuidar das crianças, encarar o trânsito caótico da sua cidade, resolver problemas da casa, cuidar de você, cuidar da família... Só em pensar em todas essas coisas você já deve estar se sentindo sobrecarregado. Mas vou te ajudar a resolver esse problema de forma simples. Não é que você não tenha tempo para fazer tudo, e acredite, você tem! Só que nosso cérebro foca na quantidade de tarefas, e quando se depara com a colossal quantidade de atividades que deve desempenhar, você acaba se sentindo mal. Porém, para resolver isso, precisa focar não nas atividades que precisa fazer, mas sim em quanto tempo tem para cada tarefa. Convém criar um cronograma similar a este que mostro abaixo:

- **06:00 - 07:00:** Acordar e tomar café da manhã
- **07:00 - 07:30:** Conversar com minha família e ver como estão
- **07:30 - 08:30:** Ir para o trabalho, aproveitar para ler algo ou ouvir um podcast

- **08:30 - 17:30:** Focar no meu trabalho
- **17:30 - 18:30:** Voltar para casa, aproveitar para ler algo ou ouvir um podcast
- **18:30 - 19:00:** Tomar banho e jantar
- **19:00 - 19:30:** Organizar as contas da casa
- **19:30 - 20:00:** Conversar com os filhos e cuidar da família

É um simples exemplo que, apesar de parecer básico, funciona muito bem. Quando você delimita o tempo, seu cérebro consegue relaxar, pois entende que seu tempo está bem desenhado. Afinal de contas, você acabou de definir um horário para tudo o que precisa fazer, sem aquela pressão de precisar fazer mil coisas ao mesmo tempo. Caso ache que está tendo pouco tempo para alguma atividade, é sábio analisar o que está drenando seu tempo e colocar essa energia em uma atividade mais útil, como estudar ou passar um tempo a mais com a família.

Caso seu problema seja manter o foco, eu vou te ajudar com uma técnica chamada de Pomodoro. Essa técnica consiste em criar ciclos de atenção total, seguida de repouso. Um exemplo que recomendo muito é:

- **25 minutos:** Foco total na atividade escolhida
- **5 minutos:** Repouso para fazer o que desejar
- **25 minutos:** Foco total na atividade escolhida

- **5 minutos:** Repouso para fazer o que desejar
- **25 minutos:** Foco total na atividade escolhida
- **5 minutos:** Repouso para fazer o que desejar
- **25 minutos:** Foco total na atividade escolhida
- **45 minutos:** Repouso para fazer o que desejar

Após encerrar o ciclo, você pode iniciá-lo novamente quantas vezes desejar, mas é importante que o siga, pois conseguirá manter sua atenção, seja nos estudos, atividades ou qualquer outra coisa. A técnica de Pomodoro é muito eficaz, pois equilibra bem tanto seu foco quanto períodos de repouso, lhe fornecendo momentos para absorver o que aprendeu e respirar um pouco.

Também existem inúmeros aplicativos de Pomodoro que você consegue instalar em seu smartphone, computador ou tablet, podendo assim manter a técnica onde quer que vá.

## Hábitos e Rotinas de Sucesso

Se está buscando sucesso na vida, seja em qualquer área, é vital que seja um ser de hábitos positivos. Os hábitos e rotinas que você tem durante o seu dia vão dizer exatamente onde você vai chegar no futuro. Se você corre 2 km todos os dias, consequentemente, terá um bom condicionamento físico. Se economiza 30% do seu salário todos os meses, consequentemente terá uma reserva financeira em caso de emergência e não vai se preocupar. Se você estuda sobre sua profissão por 1 hora todos os dias, consequentemente será o mais capacitado para resolver os problemas da mesma. Veja que citei hábitos de sucesso que te fazem bem, tanto física quanto mentalmente.

Manter hábitos de sucesso é a porta de entrada para uma nova vida. Vale lembrar que sucesso é algo relativo; cabe a você definir suas prioridades e aplicar os hábitos que vão te fazer alcançar o **seu** sucesso. Então, vamos falar um pouco mais sobre esses hábitos. Vou destacar alguns que julgo importantes e o motivo de os escolher:

1. **Acordar mais cedo:** Acordando mais cedo, você acaba tendo mais horas durante o dia para fazer suas atividades ou iniciar uma nova atividade.

2. **Fazer atividade física:** Para aguentar uma rotina de sucesso, é necessário que seu corpo esteja saudável. Se exercitar é a melhor maneira de conseguir isso. Se acompanhada de uma dieta balanceada, o resultado é ainda mais eficaz.
3. **Aprender algo novo todo dia:** Quando você se dispõe a aprender algo novo, seu cérebro se torna mais receptivo a novos conhecimentos, aumentando sua capacidade de resolver problemas.
4. **Focar nas tarefas mais importantes:** Seu dia tem 24h, e contra isso você não pode fazer muita coisa. Sendo assim, mantenha seu foco e energia nas tarefas mais importantes da sua vida. Depois, foque nas menos importantes.
5. **Meditar durante alguns minutos todo dia:** Meditar significa um momento onde você para tudo o que está fazendo e respira fundo por alguns minutos de olhos fechados. Isso fará seu sangue correr mais devagar, relaxando seu corpo.
6. **Revisar suas metas toda noite:** Fazendo isso, você saberá exatamente no que precisa melhorar, além de saber se está caminhando no caminho correto.

Mantenha a disciplina e a consistência. Ganhar hábitos de sucesso não é algo fácil, mas, com toda certeza, eles vão te deixar mais próximo da vida que você tanto sonha. Afinal de

contas, você precisa estar apto para quando o sucesso chegar até sua vida. Estudos revelam que se você repetir uma atividade por 90 dias, ela se tornará um hábito. Sendo assim, persista por 3 meses e já verá os resultados aparecerem na sua vida. Não desista.



## Autoconhecimento e Autoavaliação

Conhecer a forma como você funciona mentalmente é a chave para conhecer seus limites. O autoconhecimento lhe mostra onde precisa melhorar e quais habilidades precisa desenvolver. Se sabe que tem **poucas habilidades** em vendas, é nisso que deve trabalhar. Se tem problemas em **focar nos objetivos**, é sua organização que precisa melhorar. E isso tudo só é revelado quando você faz uma análise de si mesmo.

O autoconhecimento deve ser um dos pilares da sua vida, pois esse pilar te fará estar em constante melhoria. Avalie seu desempenho nas atividades que executa. Pense em como poderia ser melhor no que faz: como ser melhor no trabalho, como ser melhor na sua casa, como ser melhor fazendo exercícios. Avaliando esses pontos, você se tornará uma pessoa sem limites, uma máquina que nunca para de se desenvolver. E como você deve fazer essa avaliação? Vou te mostrar agora.

Tomemos como exemplo uma pessoa que deseja ser boa em vender. Ela precisará, basicamente, ser boa em:

1. Entender os processos de uma venda.
2. Conhecer o produto que deseja vender.

3. Ter bons relacionamentos com as pessoas.
4. Ter o carisma necessário para agradar o cliente.

Essa pessoa resolve dar notas para cada uma dessas habilidades que possui e chegou à conclusão de que as notas são:

- (10)** Entender os processos de uma venda.
- (04)** Conhecer o produto que deseja vender.
- (10)** Ter bons relacionamentos com as pessoas.
- (07)** Ter o carisma necessário para agradar o cliente.

Nessa autoavaliação, nota-se que precisa melhorar suas habilidades em conhecer o produto e, depois, focar em melhorar o carisma para agradar os clientes. Então, é exatamente isso que precisa ser feito para melhorar ainda mais no seu trabalho. Mas, sem esse tipo de autoavaliação, seria impossível saber no que precisa melhorar, a menos que outra pessoa lhe falasse isso.

Sendo assim, dedique alguns minutos, ou até horas do seu tempo, para fazer uma análise sobre você. Dê notas para suas habilidades e, então, busque uma forma de melhorá-las. Pode utilizar leitura, cursos, mentorias ou até mesmo conselhos de alguém mais experiente na área, mas nunca pare de se desenvolver.

## **Mindset e Atitudes Positivas**

Sabemos que muitos degraus são necessários para alcançar o sucesso, mas nenhuma ferramenta, habilidade ou técnica será útil nessa jornada se você não possuir uma mentalidade positiva e acreditar verdadeiramente que vai conseguir. Muitas vezes, nascemos em condições bastante precárias e somos bombardeados com frases que desestimulam o crescimento pessoal e financeiro, tais como: "Ricos não prestam", "Dinheiro é a maldição do mundo", "Você tem que se conformar com o que tem", "Se ficar rico vai deixar de ser humilde". E qual o problema em ouvir esse tipo de coisa com frequência? Você se pergunta. A resposta é simples: seu cérebro nunca vai desejar verdadeiramente algo que você acha que é errado.

Quando é instalado no seu subconsciente que ser próspero é algo negativo, seu cérebro vai se fechar para qualquer forma de crescimento pessoal e financeiro. Por esse motivo, é necessário trocar essa mentalidade por outra que seja correta e que seja verdadeiramente sua, e não das pessoas que lhe disseram isso. Cabe somente a você parar e analisar: "Será que os ricos são pessoas ruins mesmo?". E, a partir da sua resposta, resignificar essa mentalidade.

Ter fé no seu sucesso pode ser sua maior arma. Afinal de contas, uma pessoa determinada e que acredita em si mesma nunca pode ser parada. Não importa quantas vezes seja derrubada, sempre vai se levantar e tentar mais uma vez, dez vezes, ou quantas forem necessárias. Lembre-se: se tem fé no seu potencial, nada vai conseguir te parar.

E para cultivar uma mentalidade de crescimento, inicie o seu dia olhando para o espelho e repita: "Eu sou capaz e vou vencer". Seu cérebro vai absorver essa frase e vai entender que sua determinação está sendo mais forte que sua vontade de desistir. E sempre que fraquejar ou desejar se render, repita essa frase novamente e vai perceber que se sentirá um pouco mais forte e com menos vontade de desistir. Outra dica importante: se afaste de quem não está buscando os mesmos objetivos que você. Essas pessoas vão te julgar e, muitas vezes, tentar fazer você parar, pois estão fazendo algo que elas têm medo ou simplesmente não têm capacidade. Relacione-se com quem vai te ajudar a chegar onde deseja, pessoas que vão te motivar, oferecer ajuda quando fraquejar e, muitas das vezes, essas pessoas vão pegar na sua mão e dizer: "Levanta e segue em frente, eu acredito em você".

## **A Importância do Equilíbrio Vida-Trabalho**

O trabalho é parte fundamental das nossas vidas. É a ele que dedicamos, muitas vezes, a maior parte do nosso tempo, energia e paciência. Fazemos isso pois é dele que obtemos o sustento para conseguir pagar nossas contas e prover o sustento para nós e nossas famílias. O grande problema é que, na grande maioria das vezes, as pessoas desempenham suas funções com uma grande insatisfação, sem amor ao que fazem. E o pior: quando saem do trabalho e vão para casa, levam consigo todos os problemas que ganharam no trabalho. De nada adiantou bater o ponto e ir para casa, pois, de uma forma ou de outra, o trabalho está com elas em casa também. Graças a isso, as pessoas acabam adquirindo uma grande sobrecarga mental que as impede de relaxar, mesmo estando longe do trabalho.

O ideal é conseguir separar sua vida no trabalho da sua vida pessoal e entender que uma esfera da sua vida não deve afetar a outra. Ter uma vida feliz é tão importante quanto ter uma vida próspera. O ideal é que haja um equilíbrio entre suas doses de empenho no trabalho e a felicidade de curtir a vida com quem se gosta. Pensando nisso, separei algumas técnicas que utilizo para conseguir conciliar ambas as coisas:

1. **Informo as pessoas do meu trabalho até que horas podem me procurar:** Durante esse horário, dou o meu melhor no trabalho ou nas atividades que precisar realizar, mas deixo claro que, após esse horário, eu não garanto produzir mais nada e que todas as demandas necessárias serão realizadas no outro dia.
2. **Evito o celular quando estou em momentos de repouso:** Estar com o celular te deixa disponível para tirarem dúvidas e solicitarem algo de você. Por esse motivo, evito ficar com meu celular após meu expediente ou simplesmente reforço que não estou no meu horário de trabalho, caso solicitem algo.
3. **Medito assim que meu trabalho acaba:** Sempre que encerro meu expediente, paro por alguns minutos e respiro fundo várias vezes. Fazendo isso, consigo relaxar mentalmente, me preparando para encerrar o momento do trabalho e iniciar o momento de lazer.
4. **Evito falar do trabalho quando estou fora dele:** Quando estou em meu horário de lazer, raramente falo do meu trabalho, pois meu foco deve ser em relaxar. Afinal, quanto mais se fala de algo que não gosta, pior você se sente mentalmente.

Com essas 4 dicas, já é possível conseguir uma boa separação entre trabalho e vida pessoal. É claro que, caso

você possa ajudar seus colegas de trabalho em um dia de lazer, que o faça, desde que isso não venha a lhe sobrecarregar ou atrapalhar.

## Recursos e Ferramentas Úteis

Quero indicar para você alguns recursos extras que irão te impulsionar ainda mais rumo ao sucesso. A leitura é uma forma magnífica de unir aprendizado, relaxamento e foco. Segue a lista de 6 livros que podem te ajudar nessa jornada:

1. **Os segredos da mente milionária** - Aqui você aprenderá a diferença de pensamento de uma pessoa rica para uma pessoa pobre.
2. **Os ciclos da autossabotagem** - Ótima leitura para entender seus padrões de comportamento e saber o motivo de fazer as coisas exatamente como faz.
3. **O monge e o executivo** - Vai te ensinar que a simplicidade e a mudança de ambiente podem fazer coisas mágicas na sua vida.
4. **A escada para o triunfo** - Ensinará 17 leis do sucesso, habilidades que todas as pessoas de sucesso devem ter para conseguir chegar onde querem.



5. **O milagre da manhã** - Dará aquele incentivo poderoso para conseguir acordar mais cedo e iniciar o seu dia com toda a disposição possível.
  
6. **Como fazer amigos e influenciar pessoas** - Um manual poderoso sobre comunicação. Com ele, você aprenderá as melhores técnicas para se relacionar e conversar com as pessoas de forma eficaz.

## Conclusão

Você chegou até aqui! Isso significa que você está pronto para transformar a sua vida.

Lembre-se: o verdadeiro poder está na ação. Cada passo que você der em direção aos seus objetivos te levará mais perto do sucesso.

Continue aprendendo, ajustando e melhorando, e os resultados virão!

**Gostou dessas dicas?** Eu acredito de verdade que elas podem mudar a vida de qualquer pessoa. Afinal, funcionaram comigo!

**Quer mais conteúdo como esse?** Me siga no Instagram @dilleyandrade e no YouTube! Por lá, compartilho ainda mais dicas e insights para você alcançar seus objetivos.

<https://www.instagram.com/dilleyandrade/>

<https://www.youtube.com/@dilley-andrade>

Juntos, vamos construir um futuro mais próspero!