

Embracing failure and discomfort is the main vehicle for growth.

Have you ever tried to learn a new skill and decided it just wasn't for you? Maybe you resolved to pick up a guitar but didn't get further than a couple of chords before you shelved it back into the closet to collect dust. Or maybe you hit a wall while learning a new language, so you concluded that you just weren't a language person. If you've ever resigned yourself to thinking, "This isn't for me", or "I'm just not cut out for it", you're guilty of having a fixed mindset.

The key message here is: Embracing failure and discomfort is the main vehicle for growth.

Psychologist Carol Dweck believes that there are two kinds of mindsets: a fixed mindset and a growth mindset. A fixed mindset presumes that you are born with certain level of intelligence and creative ability which determines how successful you can be in the course of your life. On the other hand, a growth mindset views all characteristics as adaptable, and all failure as a form of feedback that propels personal growth.

To succeed at anything new, whether it's learning a language or establishing your first enterprise, having a growth mindset is absolutely crucial. This is because learning any new skill inevitably involves experiencing some level of discomfort and blows to your ego. You might have to practice the same chord 70 times before you get it right – and your frustration will likely mount along the way. But if you can't trust that it's a natural part of the learning process despite the discomfort, the you're not likely to stay the course.

To endure such a challenge, your belief in yourself needs to come from something other than external validation. In fact, going as far as to create an environment that fosters negative criticism can be a powerful tool for both personal and business development. Take hedge fund Bridgewater Associates, which has set up regular meetings known as challenge networks to foster criticism in the workplace. The idea is that by facing up to negative feedback that is also constructive, you can wake up to whatever could be holding you back.

Like transforming company culture, forming a mindset that embraces failure takes practice. But it's also crucial because the entrepreneurial journey is a marathon, not a sprint. In the end, while mindset is paramount, you ultimately need a driving purpose to get you through the race.

<< <https://www.blinkist.com/en/nc/reader/employee-to-entrepreneur-en> >>

Exercises:

1. Quais são os exemplos de pensamento, citados pelo autor, que demonstram que você tem ideia fixa sobre mudanças ou desafios?

Bom, é usado dois exemplos: "This isn't for me", or "I'm just not cut out for it" (isso não é para mim, ou eu não nasci para isso).

2. Segundo o autor, quais são os principais caminhos para o crescimento?

Segundo o autor, “Embracing failure and discomfort is the main vehicle for growth”, “abraçar as nossas falhas e o desconforto são o principal veículo para crescer”. A mentalidade de crescimento vem com o entendimento do valor que as falhas, críticas e desconforto possuem e podem agregar em nossa vida.

3. De acordo com a psicóloga Carol Dweck, quais são os dois tipos de mentalidade? Explique como isso pode influenciar em seu crescimento pessoal.

De acordo com Carol Dweck, os dois tipos de mentalidade são: “The fixed mindset” (a mentalidade fixa) e “the growth mindset” (a mentalidade de crescimento).

4. O que sucesso e aprendizado inevitavelmente envolvem?

Bom, creio que tanto o sucesso como o aprendizado envolvem, inevitavelmente, erros, falhas e a saída de nossa zona de conforto. A renúncia, o sacrifício que fazemos hoje é o mesmo que trará resultados lá no futuro, mesmo que as situações não apontem para isso, mesmo que as críticas sejam muitas e os dias pareçam impossíveis. Vai valer a pena. Em Cristo dias melhores virão.

Ademais, acredito que também envolvem perseverança. A decisão de avançar mesmo quando as situações pareçam ilógicas, pessimistas ou impossíveis, é a mesma que nos conduz ao verdadeiro sucesso, a verdadeira felicidade. “Never surrender”.

5. Desenvolva um pequeno resumo do texto em tópicos/lista.

Muito bom esse texto professora. Curti, de verdade kkk.

Do início ao fim, a mensagem predominante é que existem duas mentalidades, sendo uma fixa (limitada em si mesma e fechada para novas perspectivas) e seu contraste, a mentalidade de crescimento (esta compreende que as coisas não são fáceis mas, muitas vezes, o sacrifício e a dificuldade são necessárias, haja visto a transformação que podem trazer para a vida, em cada aspecto de sua existência).

Além do incentivo para buscarmos essa renovação de mente, parando de encarar as críticas e sabores da vida como se fossem o fim do mundo, e vendo valor até nas dificuldades, nas falhas e no desconforto que, hoje não é agradável mas lá na frente terão feito toda a diferença.

Não é uma tarefa fácil, pois, é algo natural que vejamos os limites, os “gigantes” e pensemos que aos olhos deles somos como gafanhotos, subordinados e fracos. Mas, com a decisão de visualizar a vida de uma forma diferente, instaurar essa cultura - de abraçar os erros e o desconforto - conseguiremos viver uma vida acima da média, aonde cada ideia, cada sonho e cada passo é pautado no desejo de crescer, de melhorar e de transformar o mundo a nossa volta.

Aquilo que parece impossível passa a ser parte de nossas vidas. Para mim, Jesus é o caminho e pela fé consigo a impulsão necessária para não ficar parado, dar o meu melhor e prosseguir para o alvo.

Correção da professora:

-> De acordo com a psicóloga Carol Dweck, existem dois tipos de mentalidade, a mentalidade fixa e a mentalidade de crescimento.

-> A “mentalidade fixa” é aquela que diz que você nasceu com certo nível de inteligência e habilidade criativa que determinam o quanto de sucesso você terá ao longo de sua vida.

-> A “Mentalidade de crescimento” diz que todas as características do ser humano são adaptáveis e todas as falhas são uma forma de feedback que impulsionam o crescimento pessoal.

-> Para ter sucesso na vida é crucial ter a mentalidade de crescimento.

-> Aprender com seus próprios erros pressupõe autoconfiança e não valorização de críticas externas negativas.

-> Fique atento a qualquer feedback ou ação que esteja te atrasando no seu caminho para o sucesso.

-> Formar uma mentalidade de crescimento baseada na análise de seus próprios erros demanda muita prática.

-> Tenha sempre um propósito, uma meta para atingir o seu sucesso.