

MINDSET

A MENTALIDADE DE
CRESCIMENTO



DAVIDSON RENATO

Mindset

A Mentalidade de Crescimento

**AO FINAL DESA LEITURA AVALIE ESTE LIVRO
NÃO DEMORA MUITO, CLIQUE NO LINK A BAIXO!**

Acesse:
<https://www.amazon.com/author/davidsonrenato>

Índice

[Aviso](#)

[Introdução](#)

[Capítulo 1 - O Que É Mentalidade?](#)

[Capítulo 2 - Por Que A Mentalidade É Importante?](#)

[Capítulo 3 - Mentalidade Fixa VS Crescimento](#)

[Capítulo 4 - Os Perigos De Uma Mentalidade Fixa](#)

[Capítulo 5 - O Poder De Uma Mentalidade De Crescimento](#)

[Capítulo 6 - Você Pode Mudar Sua Mentalidade?](#)

[Capítulo 7 - Estratégias Para Desenvolver Uma Mentalidade De Crescimento](#)

[Capítulo 8 - Lidando Com Contratempos](#)

[Conclusão](#)

[Referências e Dicas de Leituras](#)

Davidson Renato - Todos Os Direitos Reservados

Aviso

Em nenhuma é permitido reproduzir, duplicar, ou transmitir qualquer parte deste documento em qualquer meio eletrônico ou em formato impresso.

A gravação desta publicação é estritamente proibida e qualquer armazenamento deste documento não é permitido, a menos que haja permissão por escrito do autor.

Todos os direitos reservados.

As informações fornecidas neste documento são declaradas verdadeiras e consistentes, na medida em que qualquer responsabilidade, em termos de desatenção ou de outra forma, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções contidas é de responsabilidade exclusiva e solitária do leitor destinatário.

Sob nenhuma circunstância qualquer responsabilidade legal ou culpa será imposta ao editor por qualquer reparação, dano ou perda monetária devida às informações aqui contidas, direta ou indiretamente.

O autor respetivo é proprietário de todos os direitos de autor.

Este livro é protegido por direitos autorais. Isto é apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou

proprietário dos direitos autorais. Ações legais serão tomadas se isso for violado.

Sobre o Autor

Davidson Renato é Administrador de Empresas com formação desde de 2003. Tem especialidade em Auditoria, Finanças e Controladoria.

Já trabalhou em diversas empresas, Construtoras, Concessionárias e Instituições Financeiras e tem experiência como desenvolvedor de negócios online.

Presta consultoria a pequenos empresários na busca de melhorias em seus processos operacionais e de abordagens de clientes.

Com sua experiência e vivência e das necessidades de seus clientes, sempre em busca de aperfeiçoar seus conhecimentos através dos cursos e seminários, aos quais agregam mais conhecimentos para dar um embasamento maior em seus trabalhos desenvolvidos.

Boa Leitura

Davidson Renato

www.universocursos.online

Introdução

Neste mundo, você está crescendo ou está morrendo.

Não há meio termo. Se você está de pé ainda com zero de progresso, você está em decomposição. O mesmo vale para o sucesso.

Isso requer que você se envolva no processo de crescimento pessoal em todos os momentos. E de todas as coisas da vida, o que você acredita em si mesmo pode afetar seu sucesso ou fracasso.

As pessoas que acreditam que suas habilidades podem ser melhoradas através de seu trabalho duro e dedicação, normalmente seguem em frente e agem sem apresentar desculpas.

Essas mesmas pessoas também demonstram uma mente aberta, estão dispostas a aprender e têm sido vistas como mais bem-sucedidas em diferentes aspectos de suas vidas.

Então, como elas fazem isso?

Este livro vai te dizer como.

Você verá que a mente é a força suprema para chegar onde você quer ir, mas você precisa aproveitar seu poder corretamente.

Como você pode fazer isso?

Vamos descobrir juntos.

Capítulo 1 - O Que É Mentalidade?

A mente é uma ferramenta muito poderosa e, em última análise, determina quem você é como pessoa.

Também conhecida como mentalidade, este padrão de pensamento ou o seu quadro mental, tem impacto sobre como você pode fazer sentido ao mundo, bem como a si mesmo.

Então, em outras palavras, uma mentalidade é um conjunto de crenças e pensamentos que influenciam a maneira como você lida com qualquer situação.

Isso praticamente dita a sua personalidade ajudando-o a resolver o que está acontecendo ao seu redor e o que você deve fazer a respeito.

Como O Mindset é Formado

“O mindset é como sua mente está programada para pensar sobre determinado assunto. Se nossa mente fosse um computador o mindset seria processador ou software que determina como ele vai funcionar.”

Desde tempos imemoriais, as pessoas pensaram, agiram e se saíram diferentemente umas das outras. Na maior parte do tempo, o senso comum determina que essas diferenças surgiram das variações de background, experiências de aprendizado e treinamento.

Além disso, a pesquisa também aponta na mesma direção.

Assim, enquanto experiências, planos de fundo e treinamento são todas variáveis externas, até mesmo variáveis internas, como composição genética, têm um papel a desempenhar.

A maioria dos especialistas concorda que hoje a formação de uma mentalidade é uma combinação dos dois.

Por exemplo, enquanto todo mundo vem com um conjunto único de genética, suas experiências, treinamento

e esforços pessoais levam o resto do caminho.

Portanto, suas experiências de vida e genética juntas ajudam a estruturar suas atitudes e crenças. E já que ambos têm um papel importante a desempenhar na sua mentalidade, ajuda saber o que são esses dois fatores.

Em primeiro lugar, sua atitude em relação a algo, é como você pensa ou se sente em relação a isso, especialmente quando isso se mostra na maneira como você se comporta.

Sua atitude pode ter diferentes componentes, como um componente emocional ou como algo ou alguém faz você se sentir. Depois, há o componente cognitivo que é como ou o que você pensa sobre o assunto.

Isto é finalmente seguido pelo componente comportamental que mostra como você se comporta quando confrontado pelo sujeito.

Depois, há suas crenças que são meramente os sentimentos de certeza sobre alguma coisa. Crenças são baseados em ideias e quando em um ponto específico, essas ideias começam a sentir-se certa, elas transformam em crenças. As crenças, por sua vez, moldam a sua atitude que, por sua vez, moldam a sua mentalidade.

Atitudes e crenças, em seguida, dão origem a hábitos que são um reflexo direto de sua mentalidade.

Talvez o exemplo mais comum e bem conhecido de uma mentalidade seja ver o copo como **“meio vazio”** ou **“meio cheio”**.

Tipos de Mindset

Existem diferentes tipos de mentalidade que podem ajudá-lo a liberar o seu melhor ou conter seu potencial.

Não poderia haver uma longa lista destas, mas aqui são um pouco que têm sido apoiados pela pesquisa. Aqui está uma rápida olhada no seguinte:

Mentalidade de Abundância VS Minds de Escassez

A maneira como você enxerga a abundância ou a escassez em diferentes aspectos da vida, influencia grandemente seu sucesso na vida.

Por exemplo, imagine que duas pessoas estejam andando pelas ruas. Elas estão conversando entre si, rindo, brincando, respirando e expirando.

Agora você acha que um dos dois pode se preocupar que não haja oxigênio suficiente para os dois?

Provavelmente não, já que o ar é abundante.

Agora coloque as mesmas duas pessoas mergulhando onde o tanque de oxigênio começa a funcionar mal. Essa pessoa sinaliza a necessidade de oxigênio e, de repente, o ar ao seu redor se torna um bem precioso.

Essa escassez poderia facilmente fazer com que os dois se preocupassem com a questão, e se não houvesse oxigênio suficiente para os dois?

Na maior parte, a população em geral parece mais inclinada a uma mentalidade de escassez.

Elas muitas vezes veem a vida como sendo apenas para ter o necessário, de modo que se elas tiverem para compartilhar, poderia não ser o suficiente para elas.

Essa triste mentalidade dificulta muito, para que essas pessoas compartilhem qualquer coisa, incluindo crédito, reconhecimento, responsabilidade ou mesmo autoridade com os outros. Em vez disso eles só acabam

competindo para os possíveis e disponíveis recursos, mesmo quando não pode ser uma abundância para tê-los.

Por outro lado, aqueles com uma mentalidade de abundância não são limitados por este padrão de pensamento. Em vez de ver a oportunidade como limitados, elas se esforçam para criar mais oportunidades para si próprias e abraçam a mudança em vez de temê-la.

Em suma, uma pessoa com uma mentalidade de escassez, escolhe pensamentos negativos e adota uma mentalidade de vítima. Na melhor das hipóteses, seu foco diário está em todas as coisas que podem não estar funcionando.

Mas outros com uma mentalidade de abundância, tendem a colocar todas as suas reservas de energia no que está funcionando e ver infinitas possibilidades de melhorar sua situação atual.

Mentalidade Produtiva VS Mindset Defensivo

Esta combinação basicamente lida com o desempenho diário. Muitas pessoas podem pensar que têm uma mentalidade produtiva ou que estão sendo produtivas, enquanto na verdade estão apenas ocupadas; na realidade, elas podem não estar finalizando tarefas de forma produtiva e concluindo projetos.

Pense na sua lista de tarefas diárias e nas 10 coisas que você precisa fazer até o final do dia. Você pode ter passado todo o seu dia correndo e fazendo muitas coisas, mas quando percebe que são 5 horas da tarde, você termina o dia com a impressão que não fez o que deveria fazer, e percebe que você só conseguiu marcar umas das 3 tarefas que estavam na lista das 10 coisas que você deveria ter feito.

Você sente que está trabalhando o tempo todo, mas não consegue fazer muito com este tempo que tem durante o dia.

Isso significa que você é preguiçoso e não quer alcançar seus objetivos?

Ou talvez tenha algo a ver com a sua mentalidade.

Ter uma mentalidade produtiva significa que você utiliza todos os seus recursos, incluindo seu tempo, energia e esforços da melhor maneira possível. Ao mesmo tempo, isso também significa que você não tenta fazer tudo, estar em todos os lugares ou até mesmo fazê-lo da maneira mais rápida possível.

Muito pelo contrário, significa aproveitar ao máximo o que está disponível enquanto aproveita o processo. Aqueles com uma mentalidade produtiva procuram conhecimento válido que seja testável e usam seu raciocínio para fazer escolhas informadas.

Assim, essas pessoas encontram um caminho e passam mais tempo procurando soluções para um melhor desempenho, em vez de encontrar problemas e ficarem presas a eles.

Por outro lado, a mentalidade defensiva, como o próprio nome sugere, é autoprotetora e autodefensiva. Este tipo de mentalidade só procura a informação de que ela se sente confortável, e fecha para baixo quando percebido como ameaçador. Obviamente, esse padrão de pensamento pode se tornar muito limitante.

É também uma maneira aparente de evitar a criatividade, encontrar alternativas melhores para os problemas existentes e, muito facilmente, cair na rotina. Mas talvez o maior revés dessa mentalidade seja que você

aprenda algo baseado em falsas suposições ou impede completamente o aprendizado.

Mindset Fixo VS Mindset de Crescimento

Esta combinação é talvez a mais conhecida em termos de mentalidade. Muito resumidamente, uma mentalidade fixa é uma visão estática onde você acredita que você é bom em alguma coisa, ou simplesmente não é, sem nenhuma maneira de mudar o chamado "**Fato**" ou "**Destino**".

Por outro lado, uma mentalidade de crescimento é uma mentalidade de aprendizagem, com uma visão dinâmica. Essa mentalidade permite acreditar que você pode mudar, melhorar, prosperar e melhorar em qualquer coisa com o treinamento certo.

Agora vamos voltar para os três pares de mentalidade, que é bastante fácil de ver que uma mentalidade de cada par, permite você a explorar, crescer e ser mais em conteúdo em geral. O outro faz o oposto.

Essas mentalidades limitantes podem parecer mais confortáveis, mais fáceis de seguir e exigem menos esforços, mas têm um custo. Não só eles repelem as boas oportunidades na vida, mas também podem impedi-lo de alcançar todo o seu potencial.

Capítulo 2 - Por Que A Mentalidade É Importante?

Agora cada mentalidade pode trabalhar em uma dupla maneira.

Por exemplo, enquanto sua mentalidade individual pode abrir portas para você, também pode definir sérias

limitações com base em suas crenças e abordagem em diferentes cenários.

Isso significa que, assim como as mentalidades podem ajudá-lo a identificar oportunidades, elas também podem prendê-lo em ciclos de autodestruição.

As histórias que você diz a si mesmo e as coisas que você acredita sobre você mesmo podem ir de qualquer maneira.

Primeiro, se você ficar preso em uma atitude negativa ou limitada, em seguida, a sua mentalidade vai impedir a mudança de acontecer em sua vida.

Mas se você desenvolver uma mentalidade positiva, permitirá que novas habilidades floresçam em sua vida.

Importância Da Mentalidade Na Vida

Porque sua mentalidade mantém seu conjunto de crenças, tem imenso potencial para fazer a diferença em sua vida.

Para a maioria das pessoas, suas crenças são o cerne de seus esforços. Como tal, as crenças podem distinguir as pessoas que são bem sucedidas no que eles fazem, como ao oposto a outros que continuamente lutam.

Essas crenças formam a base de onde suas habilidades vêm. Basta pensar em seus talentos, sua inteligência e sua personalidade. Você considera estas características simplesmente fixas e permanentes, ou você acha que esses são aspectos que você pode cultivar e melhorar ao longo da vida?

A rigidez ou flexibilidade sobre essas crenças é o que determina sua mentalidade.

Ter a mentalidade certa para qualquer tarefa específica é quase um pré-requisito para o sucesso. Se você

for um pai, professor, estudante, empresário, ou em qualquer outra profissão, você precisa da mentalidade certa para ser bem sucedido no que faz.

Toda profissão vem com seus próprios obstáculos, e ter uma mentalidade positiva permite que você não apenas supere aqueles obstáculos, mas mesmo recebê-los como desafios ou uma oportunidade para aprender e crescer.

Se você olhar ao seu redor, verá que muitas vezes pessoas com circunstâncias semelhantes, têm resultados muito diferentes na vida. Isso acontece por causa de sua mentalidade.

Uma vez que a sua mentalidade sobre eventos e situações influencia a sua interpretação a eles, os resultados serão diferentes para uma outra pessoa com uma mentalidade diferente.

Se você tem uma mentalidade positiva, será mais fácil superar contratempos do que outros com uma mentalidade negativa ou limitadora. Ou, se você tiver uma mentalidade negativa, sentirá o colapso do mundo sob seus pés, toda vez que houver uma experiência desagradável.

Se o seu núcleo de crenças não apoiar você, então você vai provavelmente definir-se para falha, quando confrontados com uma situação difícil. Você pode ser mais suscetível a desistir e admitir o fracasso, quando tudo o que você precisa fazer é se esforçar mais ou, talvez, adotar uma abordagem diferente.

Você também pode precisar mudar seu estado de espírito.

Mentes São Mais Do Que Crenças

Mas as mentalidades não são meras crenças e têm a capacidade de ditar suas reações a situações e outras tendências. Elas servem uma série de funções cognitivas e

permitem enquadrar situações. Ao mesmo tempo, sua mentalidade também direcionará sua atenção para as dicas mais importantes e filtrará informações irrelevantes para que você não se sobrecarregue.

Sua mentalidade também lhe dará sentido ao recomendar sensatos objetivos, para alcançar de modo que você tem um senso de direção. Uma vez que a sua mentalidade se torna habitual, que define quem você é, e o que você pode se tornar.

Experiências De Vida Reforçam A Mentalidade

Para a maioria das pessoas, sua mentalidade é criada para elas em tenra idade. Pode ser através de pais, professores, amigos ou outros que você absorve prontamente o que lhe é dito.

E porque, quando você é jovem e não tem outro ponto de referência, você aceita o conhecimento oferecido. Este básico para a informação, torna-se, então, embutida em sua psique e começa a moldar suas crenças sobre o mundo e seu lugar dentro dele.

À medida que você cresce e amadurece, as experiências e os eventos da vida podem contradizer esse conhecimento anterior e mudar um pouco sua forma de pensar. No entanto, o conhecimento anterior continua firme e se torna seu ponto de referência para grande parte de sua vida.

Por exemplo, se você está cercado por pessoas que estão em constante estado de ansiedade e sobrecarregado, então há uma boa chance de você desenvolver uma mentalidade que espelhe reações à vida de maneiras ansiosas e sobrecarregadas.

Sua mentalidade continua se desenvolvendo e se torna mais forte quanto mais você repetir e praticar suas

crenças.

Agora, se você ficar preso a uma mentalidade negativa ou limitadora, provavelmente continuará repetindo uma conversa interna negativa e começará a ver as coisas de uma determinada maneira. Essa prática pode se tornar autorrealizável até que você acredite completamente que é verdade.

No outro extremo do espectro, se você tem uma mentalidade positiva, então ela é reforçada através de suas crenças e consequentes ações.

O Fator De Emoção

No entanto, a repetição não é o único fator em jogo na criação de hábitos e crenças. O fator de emoção também desempenha essa equação. Quando você mistura pensamentos e ações repetidos com emoções, os resultados esperados podem se alterar.

Ambos os hábitos úteis e maus são criados da mesma maneira - através da repetição. Mas o hábito pode ser incorporado mais rapidamente e fortemente quando combinado com emoção.

Tomemos a exemplo alimentação inadequada: Você sabe que isso não é bom para você, mas, como isso faz com que você se sinta bem no momento em que está lá embaixo, você se volta para esse hábito para elevar seu espírito. Uma vez que você entra nesse ciclo, você desenvolve um comportamento emparelhado com uma emoção poderosa e um hábito alimentar não saudável é formado.

O que a ciência diz sobre mindset?

A neurociência ou o estudo do sistema nervoso nos diz que o cérebro está continuamente criando e destruindo os caminhos neurais. Esses caminhos, por sua vez, formam

nossos pensamentos e padrões de comportamento que dizem ao seu cérebro para tomar decisões, escolher ações e apresentá-lo ao mundo exterior.

Entre estes, os caminhos que são usados mais, se tornam mais fortes, enquanto outros que permanecem subutilizados tornam-se fracos e, finalmente, são substituídos.

Este dado científico correlaciona-se com a explicação de diferentes mentalidades, porque o cérebro é pré-adaptado, ao viés de aprender coisas novas. Ao mesmo tempo, há também aquelas pessoas que aprendem a parar de aprender e ficam presas em uma mentalidade fixa.

Pessoas com mentalidades positivas são mais propensas a melhorar o que reforça o pensamento do que a capacidade pode ser melhorada. Ao contrário, as pessoas com um pensamento negativo aparecem para estagnar o que reforça a ideia de que elas ficam presas em seu nível de habilidade atual com nenhuma melhoria.

Estes dois aspectos particulares são de interesse para todos nós. Neste livro são conhecidos como a mentalidade de crescimento e a mentalidade fixa.

A diferença entre os dois é que, enquanto um se concentra nos resultados alcançados, o outro enfatiza o processo.

A mentalidade fixa prioriza resultados como obter “esse trabalho” ou perder “aqueles 30 quilos”, onde a pessoa pensa que eles são definidos pelo resultado. A mentalidade de crescimento diz que o esforço colocado no processo de alcançar esse resultado é mais importante.

Isso porque você pode se tornar mais inteligente, mais criativo e mais bem-sucedido, concentrando-se no processo e não no resultado. Ele deixa um monte de quarto para

melhoria que significa que você continue a crescer como pessoa.

Indo em frente, vamos dar uma olhada em cada tipo.

Capítulo 3 - Mentalidade Fixa VS Crescimento

Até agora você sabe que a maneira como você pensa sobre sua habilidade, tem um impacto muito real nos resultados que você consegue na vida.

Curiosamente, tanto a mentalidade fixa quanto a mentalidade de crescimento, são altamente auto reforçadoras, mas de formas muito diferentes.

Se você acredita que a capacidade é enraizada ou fixa em recurso que você já tinha quando nasceu, e que não pode mudar, então você possui uma mentalidade fixada.

Mas se você acha que você pode desenvolver esta habilidade através de esforço e prática, então você tem uma mentalidade de crescimento.

Cada crença leva a diferentes comportamentos e consequentemente diferentes resultados. Dos dois, ter uma mentalidade de crescimento, onde você está pronto e disposto a aprender e melhorar, é a chave para o sucesso.

Dito isto, isso não implica que o trabalho duro, persistência e luta não são importantes. Eles são, mas somente quando você acredita que não está limitado e está no controle total do seu destino.

Mentalidade Na Prática

Indivíduos com essas duas mentalidades não apenas pensam de maneira diferente, mas também reagem à informação de uma maneira diferente. De fato, as

diferenças podem ser gritantes quando respondem a informações sobre desempenho.

Por exemplo, pessoas com uma mentalidade fixa respondem muito bem a informações, sobre o quão bem elas fizeram algo. Pode ser qualquer coisa, desde experimentar uma nova receita, aprender um novo idioma, trabalhar em um projeto de bricolagem ou se sair bem nos resultados e nas notas dos testes.

Suas mentes são mais ativas quando aprendem sobre seu bom desempenho. Sua preocupação principal, mas um pouco limitada, é com os resultados obtidos com a ênfase no elogio que recebem.

Por outro lado, as pessoas com uma mentalidade de crescimento tendem a ser mais responsivas quando são informadas sobre as maneiras de melhorar seu desempenho. Essas pessoas querem aprender a melhorar, o que deixa muito espaço para o crescimento.

Elas estão mais interessadas em estratégias para ajudá-las a evoluir e no processo de fazê-lo, não apenas em seu talento ou capacidade.

Os dois são, na verdade, abordagens muito diferentes, com o primeiro sendo focado em **"Como eu fiz?"**

Em oposição ao último, que lida com **"O que posso fazer melhor da próxima vez?"**

A mentalidade fixa é toda sobre como o desempenho foi percebido e a mentalidade de crescimento é sobre como a melhoria pode ocorrer. Ela não é difícil de ver que mentalidade irá produzir melhores resultados no longo prazo.

Mindset Em Ação

Quando ele vem para tomar medidas, tanto a fixa como bem, como a mentalidade de crescimento também,

são polos opostos. Para se referir a um exemplo bem conhecido, vamos pegar a história da tartaruga e da lebre.

Na história, a lebre estava tão certa de que ela poderia ganhar, que se sentou e foi dormir durante a corrida. Por outro lado, a tartaruga era persistente e continuava acreditando que ele tinha uma chance de ganhar.

Quando a lebre acordou, ela começou a correr o mais rápido que pôde, mas ela chegou tarde demais. Enquanto isso, a tartaruga venceu.

Assim, a história mostra que a lebre tinha uma mentalidade fixa em que acreditava que sua capacidade inerente de velocidade garantiria uma vitória.

Mas a tartaruga mostrou uma mentalidade de crescimento, onde ele acreditava que precisava trabalhar duro para chegar a um certo ponto. Ao mesmo tempo, ela não tinha medo do fracasso, mas pronta para assumir um desafio.

Isso também aponta para o fato de que uma mentalidade fixa pode ser suscetível a uma visão acabada excessivamente perfeita de si mesmo. Assim como a lebre, esse padrão de pensamento sugere que você já é perfeito.

E assim, seu cérebro se torna menos hábil em reconhecer oportunidades de melhoria.

O Básico Da Mentalidade Fixa Versus Mentalidade De Crescimento

Pessoas com uma mentalidade fixa aceitam suas características como um dado. Eles acreditam que há uma certa quantidade de inteligência e talento e não há nada que possa mudar esse fato.

Então, as pessoas com essa mentalidade muitas vezes se preocupam com suas características e com o

quanto são adequadas.

Com uma mentalidade fixa, você acredita que sua habilidade é inata e acha que o fracasso é inquietante, pois faz com que você questione quão bom você realmente é.

Outra crença compartilhada por pessoas com essa mentalidade é que há um limite superior oculto para o que você pode alcançar.

Por exemplo, se você tiver passado pela escola, pode acreditar que não está preparado para a faculdade. Você pode nunca tentar a faculdade, mas ficar preso em um emprego de baixo salário e não envolvente. Tal trabalho não fará nada para estimular seu cérebro e a crença de inadequação se torna sua realidade.

Por outro lado, se você tem uma mentalidade de crescimento, então você aceita que você pode melhorar sua capacidade e falha, apenas informa o que você deve trabalhar.

Aqueles que têm uma mentalidade fixa, são todos de provar a si mesmos e muitas vezes se tornam defensivos se alguém apontar que cometeu um erro. Essa mentalidade só permite que as pessoas se avaliem por seus fracassos.

A mentalidade de crescimento, por outro lado, exhibe frequentemente resiliência e perseverança diante de erros. Em vez de adotar uma abordagem defensiva, eles ficam motivados para melhorar seu desempenho.

Tome um olhar em que estes estados de mente, declarações por pessoas com uma mentalidade fixa e de crescimento.

Mentalidade Fixa

Eu sou horrível em matemática.

Eu não consigo me organizar.

Eu amo bolo, mas não posso assar.

Eu não sou bom em origami. Mentalidade de crescimento

A matemática tem sido um desafio para mim.

Eu tentei realizar a minha organização, mas sem muito sucesso.

Eu gostaria de aprender a cozinhar, mas ainda não comecei.

Ainda não aprendi a fazer origami.

É fácil ver, a partir desses exemplos, que as citações do grupo de mentalidades fixas são mais uma declaração de resignação, como **“horrível”, “não parece”, “não pode assar” e “não é bom”**.

Há uma indisposição implícita para tentar, como a pessoa acredita que estas habilidades estão além do seu escopo. Um senso de finalidade prevalece dentro deste grupo.

O grupo de mindset de crescimento apresenta exemplos que são mais de uma observação do que uma declaração. Essas opiniões refletem que existe a possibilidade de aprender uma habilidade se a pessoa se esforçar mais e se esforçar mais.

Portanto, ao distinguir a mentalidade fixa da mentalidade de crescimento, tenha em mente o seguinte:

Objetivos: A mentalidade fixa quer parecer inteligente, enquanto a mentalidade de crescimento quer aprender e melhorar.

Desafio em busca: A mentalidade fixa evita desafios, mas a mentalidade de crescimento busca isso.

Mudança: A mudança é vista como uma ameaça pela mentalidade fixa, mas a mentalidade de crescimento vê o mesmo como um desafio.

Resposta a contratempos: As pessoas presas em uma mentalidade fixa respondem mal aos contratempos, parecendo desamparadas, mas aquelas com uma mentalidade de crescimento parecem resilientes.

Resposta à crítica: A mentalidade fixa parecerá defensiva quando confrontada com críticas, mas a mentalidade de crescimento aprenderá com ela.

Resposta a irregularidades: a mentalidade fixa tende a punir e retaliar nessa situação, enquanto a mentalidade de crescimento tende a educar e comprometer.

Visualizando o sucesso dos outros: A mentalidade fixa vê o sucesso dos outros como uma ameaça, mas a mentalidade de crescimento a vê como inspiradora.

Capítulo 4 - Os Perigos De Uma Mentalidade Fixa

As vantagens de uma mentalidade de crescimento podem parecer aparentes, mas muitas pessoas têm uma mentalidade fixa em certas situações.

Isso pode ser muito contraproducente, porque essa mentalidade impede que habilidades importantes se desenvolvam e cresçam. Isso, por sua vez, sabota sua felicidade e saúde no futuro.

Por exemplo, vamos supor que você não é um gênio da ciência. Se você continuar dizendo a si mesmo que não é uma pessoa de ciência ou que a ciência não é sua inspiração, então essa afirmação se torna uma desculpa para não estudar ciência.

Enquanto com uma mentalidade fixa, você pode evitar o fracasso de curto prazo, você também está impedindo o seu potencial para crescer, aprender e adquirir novas habilidades a longo prazo.

Por outro lado, o seu colega com uma mentalidade de crescimento tenta dar uma chance à ciência, apesar de falhar no início. Agora, essa pessoa provavelmente vê o fracasso como um sinal para continuar trabalhando em suas habilidades, em vez de aceitar que elas não são boas em alguma coisa.

No longo prazo, o seu par irá otimizar o seu potencial, como eles optaram por beneficiar de críticas em vez de ignorá-las. Elas decidiram superar um desafio em vez de evitá-lo e vê-lo como uma oportunidade de aprendizado, em vez de se sentirem ameaçados.

Então, se você pensa coisas *como "É impossível perder peso", "Eu não sou um artista natural", "Eu não sou criativo" , ou "Eu sou um procrastinador" ,* então você vai perder muitas experiências.

No final, você sai, não aprende tanto e fica decididamente mais difícil ficar melhor.

Aqui estão outros aspectos que você vai perder:

Minando A Importância Do Esforço

Em uma mentalidade fixa, básicas qualidades, tais como o talento ou a inteligência são consideradas traços fixos. Esses indivíduos têm uma tendência a documentar seu talento ou inteligência em vez de desenvolvê-los. Eles também podem creditar o talento sozinho ao sucesso, sem esforço. Quando eles são bons em alguma coisa, eles de bom grado atribuem isso ao talento deles, como marcar um teste ou se sair bem em um projeto.

No entanto, ao mesmo tempo, eles também consideram suas habilidades mais frágil para ser fixo como bem. Então, em vez de desenvolver essas habilidades, eles tendem a aceitá-las como se não investissem esforço em melhorias, como ***“Eu não sou feito para lidar com um pincel”***.

Eles aceitam que são do jeito que são e não podem melhorar e nem mudar.

A Obsessão Para Provar

Pessoas com uma mentalidade fixa sentem a necessidade de provar seu valor. Cada cenário exige uma confirmação de sua personalidade, inteligência ou personagem.

Todo cenário também é excessivamente avaliado, resultando em perguntas como ***“Eu terei sucesso ou fracassarei?”***, ***“Eu vou parecer burro ou inteligente?”***, ***“Eu serei rejeitado ou aceito?”*** E assim por diante.

Embora pareçam desesperados por aprovação, eles não vão além de suas capacidades para alcançar o sucesso que tanto desejam. Eles tendem a ficar presos porque estão com medo de serem rejeitados por não estarem dispostos a crescer além de sua casca.

O Desejo De Ser Impecável

Indo um passo adiante, o problema com uma mentalidade fixa é que ele é não o suficiente apenas para ter sucesso, não é isso o suficiente para olhar inteligente e talentoso. Se alguma coisa, o desejo é parecer praticamente impecável.

Então, o que acontece no final é que, se o fracasso significa que você não tem potencial ou competência, então

você está preso sendo um fracassado. Não há para onde ir a partir deste ponto.

Em vez disso, você acaba se concentrando em evitar o fracasso a qualquer custo e tentar preservar os sentimentos de sucesso. Você não tenta nada de novo, porque se você não acha que você vai sobressair, você não quer que os outros vejam você falhar. No final, todo o processo pode ser muito restritivo e frustrante.

Autoconhecimento Decrescente

Talvez uma das mais prejudiciais, os efeitos de uma mentalidade fixa é que ela diminui o autoconhecimento. Em vez disso, o foco muda para recompensas e validações externas. Com essa mentalidade, a atenção é retirada do desenvolvimento interno.

Por constantemente se esforçando para o externo reconhecimento e sinais de sucesso, você tende a enganar não apenas os outros, mas a si mesmo como bem. Ele também leva longe de quem você realmente é.

A Necessidade De Validação Constante

Sua mentalidade também pode afetar seu relacionamento com os outros. Muitas vezes, os indivíduos com uma mentalidade fixa se sentem inseguros e esperam que seus parceiros, amigos, colegas e outros os apoiem em todas as situações.

Elas unicamente querem ser em torno de pessoas que louvá-los para suas habilidades e dar-lhes a confiança que eles não foram capazes de estabelecer para si próprios. No entanto, isso pode apresentar problemas para o que se as relações românticas terminam, as amizades decaem ou o conflito surge entre os pares?

Qualquer uma dessas situações deixaria uma pessoa com uma mentalidade fixa com baixa estima, pouca

confiança e muita dúvida e medo.

Para resumir, aqui está como uma mentalidade fixa olha para as coisas:

Habilidades: A mentalidade fixa acredita que isso é algo com o qual você nasceu e que não pode ser mudado.

Desafios: A mentalidade fixa refere está como algo a evitar a todo custo. Há a ameaça constante de que um desafio poderia expor sua falta de habilidade e você tendem a dar -se facilmente quando em tal posição.

Esforço: isso é considerado desnecessário pela mente fixa. É algo que as pessoas recorrem quando não são boas o suficiente para o trabalho.

Feedback: Feedback faz com que a mentalidade fixa fique na defensiva. Quando dado o feedback, as pessoas com essa mentalidade levam-nos como pessoal e consideram que um exclusivo ataque em seu desempenho ou habilidades. Se não é do seu agrado, eles podem até ignorar o feedback completamente.

Contratempos: quando confrontados com contratempos, as pessoas com uma mentalidade fixa colocarão a culpa nos outros. Elas também desanimam facilmente e são mais propensos a desistir completamente.

Lembre-se de que esses são todos os gatilhos que não apenas estabelecem, mas também dão uma mentalidade fixa.

Mudar de um para o outro pode ser difícil, mas é possível.

Você precisa estar atento para esses gatilhos porque uma mentalidade fixa pode e irá retê-lo. Comportamentos específicos para se afastar de uma mentalidade fixa podem incluir as seguintes sugestões:

- Ouça a sua voz interior - se você não fizer isso, ela governará seu comportamento de um modo habitual, mantendo você presa onde você está.
- Quando você encontrar alguém melhor que você, aprenda com eles.
- Quando você se depara com uma escolha entre algo seguro e algo desafiador, escolha o desafio.
- Quando você bater em um obstáculo na estrada, pergunte a si mesmo o que você pode aprender com ele ou o que você pode fazer a seguir.
- Quando receber feedback, não se ofenda ou aceite como crítica pessoal. Pense em maneiras de usar essas informações para melhorar seu desempenho.

Capítulo 5 - O Poder De Uma Mentalidade De Crescimento

A mentalidade de crescimento permite que as pessoas se veem como capaz de fazer bem na maioria das vezes, se não em todas as configurações.

Elas definitivamente não se consideram restritas por suas habilidades atuais, mas acreditam que podem fazer o que quiserem, desde que pratiquem.

Considere o exemplo de receber um novo projeto, algo que você não trabalhou antes. Agora sua resposta pode ir de qualquer maneira.

Você poderia olhar para este novo desafio e pensar que você não está qualificado para fazer este trabalho ou que tais números, técnicos ou projetos, não eram sua xícara de chá. Isso obviamente refletiria uma mentalidade fixa e você perderia tudo o que foi mencionado no capítulo anterior.

No entanto, você também pode olhar para o mesmo e começar a planejar como poderia fazê-lo funcionar. Você poderia deliberar o que você precisa trazer para a mesa e o que seria necessário para obter os resultados desejados.

Este otimismo e criatividade indicam uma mentalidade de crescimento que também irá capacitá-lo a ganhar o seguinte:

Melhoria Através do Esforço

Uma mentalidade de crescimento permite que as pessoas acreditem que suas habilidades básicas podem se desenvolver através do trabalho duro e dedicação. Para este lote, os cérebros e talentos são meramente os pontos de partida e permitem que eles se baseiem neles.

Este grupo de pessoas exibe uma vontade de aprendizado e resiliência, que é uma obrigação para a realização. Pessoas com uma mentalidade de crescimento veem suas qualidades como traços que podem ser desenvolvidos através de seu compromisso e esforço.

Sendo de uma mentalidade de crescimento que você está disposto a experimentar coisas novas, porque você sabe que o seu sucesso depende de seu esforço e não qualquer habilidade inata. Você não está focado em evitar o fracasso porque acredita que, se fizer mal, poderá melhorar e ter sucesso com o tempo.

Além disso, a pesquisa também indica que a mentalidade de crescimento permite que as pessoas lidem melhor com o estresse e os desafios e levam a níveis mais altos de bem-estar.

Oferece Um Senso De Realização

Ao contrário da mentalidade fixa, um dos benefícios mais óbvios da mentalidade de crescimento são as infinitas oportunidades a serem aproveitadas. Com uma mentalidade

de crescimento, você busca continuamente o aprimoramento seguido por um sentimento de realização e realização.

Uma sensação de realização também é precursora de um padrão mais elevado de excelência. No processo, você aprende que o sucesso é um trabalho contínuo em andamento, em vez de gratificação instantânea.

Desenvolver a Resiliência

Uma mentalidade de crescimento também permite desenvolver a resiliência. Quando você enfrenta desafios ou retrocessos, sua mentalidade adota uma abordagem mais positiva ao lidar com isso.

Por exemplo, quando você recebe feedback, sabe que é uma estratégia de aprendizado eficaz que o ajudará a estabelecer metas e padrões adequados para o futuro.

Amortecedores Contra A Desmotivação

As pessoas com uma mentalidade de crescimento procuram oportunidades e desafios para envolvê-las, em vez de obter sua satisfação com os resultados. Isso significa estar motivado a fazer mais e mais.

Sendo mais orientado a processos, em vez de puramente orientado para resultados, essas pessoas prosperam quando estão no processo de fazer algo.

O processo apresenta uma oportunidade de aprendizagem, estimula-os e leva-os a fazer ainda mais.

Como exemplo, em vez de desejando um livro concluído, escrito perfeitamente, a mentalidade de crescimento é motivada a mostrar-se diariamente para trabalhar nele constantemente, até que seja feito, não importa o que é preciso. Em vez de ser fixado em um número sobre a escala, uma mentalidade de crescimento

vai se concentrar mais em trabalhar todos os dias para tornar-se mais apto e saudável.

Incentiva A Perseverança

Uma mentalidade de crescimento também exige perseverança. O foco de uma mentalidade de crescimento não é se concentrar no que acontece com você, mas no que acontece com você.

Perseverança também significa chutar o medo do fracasso para fora da porta. Isso equivale a arriscar-se quando a oportunidade os apresenta e não se limita a viver uma vida excessivamente cautelosa ou paranoica.

Tenacidade é um ingrediente essencial para uma mentalidade de crescimento. E como nem sempre é possível ter uma taxa de sucesso de 100% com cada desafio que você enfrenta, a tenacidade ajudará a refletir sobre suas falhas da maneira correta.

A falha em encontrar uma solução geralmente abre uma oportunidade para você trabalhar em suas habilidades e aprender algo novo. Quando a maioria das pessoas bate em uma parede, elas dão uma desculpa ou simplesmente desistem.

No entanto, uma pessoa com uma mentalidade de crescimento percebe que o fracasso é um componente inevitável do sucesso.

Como tal, elas se preparam para o fracasso mentalmente, sabendo que ele vai vir em algum momento ou outro. O pensamento não os assusta nem os faz desistir.

Além disso, permitindo-se a falhar um pouco leva a pressão fora de obter um resultado perfeito tempo.

Promove Pensamento Crítico

Quando você fala sobre aprender, cometer erros é uma obrigação, porque obriga você a identificar onde você cometeu um erro. Esse esforço também ajuda você a não apenas identificar uma solução, mas também desenvolver um pensamento crítico.

Vamos supor que você tenha uma pergunta um tanto complicada na aula. Se você desligar seu cérebro porque se sente sobrecarregado, nunca crescerá ou aprenderá nada.

No entanto, se você reconhecer o problema trabalhando de forma implacável, fazendo perguntas e avaliando criticamente, terá mais chance de encontrar uma resposta. No mesmo tempo, o esforço que você colocar em vão ajudar o seu cérebro criar novas conexões neurais e tornar-se melhores equipados para resolver problemas semelhantes. É assim que você cresce e é melhor em qualquer coisa.

A Prática Leva À Perfeição

Para não abusar de um clichê antigo, mas para uma mentalidade de crescimento, a prática torna-se perfeita, ou melhor, muito melhor no que você pratica.

Uma vez que a mentalidade de crescimento é desencadeada mais por uma dedicação à aprendizagem em oposição a um anseio por aprovação, a prática e o esforço promovem qualidades como criatividade e inteligência. Indivíduos com essa mentalidade, não é desencorajada pelo fracasso, nem se considera fracassada, mas como aprendizado.

De fato, praticar repetidamente, tem um papel significativo no processo de aprendizado e é necessário para alcançar a especialização. Uma coisa que a maioria dos especialistas concorda é que o treinamento melhora o desempenho e altera o cérebro.

Para resumir, uma mentalidade de crescimento vê as seguintes situações como:

Competências: A mentalidade de crescimento acredita que as habilidades são algo que você pode mudar constantemente, melhorar e desenvolver. As habilidades vêm do trabalho duro, então você não pode parar de trabalhar.

Desafios: A mentalidade de crescimento está ansiosa para abraçar os desafios e vê-los como uma oportunidade para crescer. A chance de se envolver em um desafio torna a mente do crescimento mais persistente.

Esforço: O esforço é essencial para uma mentalidade de crescimento e pode até substituir o talento. Quando a mentalidade do crescimento vê o esforço como o caminho para o sucesso, percebe a necessidade de aprendizagem ao longo da vida.

Feedback: A mentalidade de crescimento vê o feedback como algo construtivo e uma experiência para aprender. É um meio eficaz para identificar áreas que precisam de melhorias.

Contratempos: Em vez de estragar as coisas, os contratempos são vistos como formas de melhorar os talentos e esforços atuais.

Capítulo 6 - Você Pode Mudar Sua Mentalidade?

As crenças podem ser mudadas quando elas não servem mais a você ou não permitem que você atinja suas metas.

Resistente À Mudança

Embora a mentalidade possa mudar, isso só acontece muito devagar. Isto é especialmente verdadeiro se você já realizava crenças sobre algo. Por exemplo, se você tiver sido ou disse que comer uma maçã um dia é bom para você, você pode achar difícil de acreditar se alguém lhe disse o contrário.

Mesmo que seja fácil formar uma mentalidade fixa, ela é resistente a mudanças. Tomemos o exemplo de uma estaca segurando uma tenda em seu lugar no chão. Embora ela pode ser movida, uma vez que tem sido colocada, você está relutante para movê-la, a menos que haja uma boa razão para fazê-lo.

Então, uma vez que você tenha formado uma mentalidade sobre algo, isso condicionará sua opinião futura sobre essa coisa. Por exemplo, se você considera um evento próximo chato, porque o último do mesmo tipo era realmente chato, você pode não querer ir a todos.

No entanto, se você acha que não é nada chato, pode levar algum tempo para mudar sua mentalidade.

Usando O Medo Para Mudar Sua Mentalidade

Um indivíduo com uma mentalidade fixa está mais interessado em parecer inteligente do que em falhar ao aprender coisas novas. Elas vão fazer tudo o que podem para evitar constrangimento e ignorar o que elas realmente não têm de fato. Em outras palavras, eles ficam com medo de parecer estúpidas.

Isso em si é um fator inibidor. É uma possibilidade que isso deriva de um sentimento de rejeição ou ridicularização de experiências da infância ou eventos armazenados em sua mente inconsciente, que você pode nem lembrar-se conscientemente.

Como resultado desse medo inconsciente, sua mentalidade fixa evita tentar coisas novas, resiste ao aprendizado, impede seu desenvolvimento e pode até mesmo fazê-lo agir com preguiça.

Para combater isso de forma eficaz e mudar sua mentalidade, você precisa se conscientizar do medo que está impulsionando seu comportamento.

E então perceba que esse medo não tem base em sua realidade atual. Você precisa superá-lo e deixá-lo ir.

Como um exemplo, estudantes com uma mentalidade fixa ver seu nível de inteligência como imutável. Sua principal preocupação continua sendo a de que eles são espertos, ou escondem que não são.

Como tal, eles tendem a evitar situações em que possam falhar. Eles também não se recuperam bem de contratempos e só preferem se envolver em tarefas que eles já podem fazer bem.

O mesmo também reflete em outros com essa mentalidade, onde eles se limitam e sabotam seus esforços.

Usando Ações Para Mudar Sua Mentalidade

Outra abordagem para mudar a mentalidade é através de ações, uma vez que habilidades e talentos se desenvolvem através da repetição e da prática constante.

A chave para mudar uma mentalidade fixa é identificar e refutar a voz da mentalidade fixa e tomar a ação orientada para o crescimento repetidamente.

Embora isso não seja algo que acontece da noite para o dia, você pode desenvolver novas habilidades por meio de práticas deliberadas e repetidas. E para cada nova habilidade que você desenvolve, sua voz mental fixa enfraquece.

Identificando Suas Mentas De Contador

Mentas são formadas através de experiências anteriores e marcos emocionais. Mas quando estas mentalidades que não entregam os resultados que você espera, elas se tornam combatedores das mentalidades.

Isto resulta na produção de sentimento de insegurança, limitando crenças e outros pensamentos negativos que começam no caminho de progresso.

Na maioria das vezes, esses pensamentos negativos ocorrem com tanta frequência que você nem pode estar ciente deles.

Pense na voz que faz comentários depreciativos quando você olha no espelho. É a mesma voz que o deixa insatisfeito com a sua aparência, faz você hesitar quando se aproxima de alguém novo ou mesmo quando quer considerar uma mudança de carreira.

Agora todos experimentam pensamentos negativos, ou contrapõem mentalidades a um grau diferente, mas o dano é colateral. Permite que você habitualmente destruía os seus sonhos e torna-os muito difícil. Permaneça positivo.

A única coisa que resta são lembretes desagradáveis como "***eu não posso falar com ele/ela***", "***eu não sou inteligente o suficiente para isso***", "***eu não sou qualificado o suficiente***" ou "***eu estou fora de forma***" e em breve.

Para mudar sua mentalidade, você precisa prestar atenção quando essa voz é gerada e com que frequência isso acontece.

Isso permitirá que você, para identificar os gatilhos, você deverá combater mentalidade e estreitá-lo para fora.

Mudando As Marchas Do Negativo Para O Positivo

Depois de ter estabelecido seus pensamentos negativos, o que você precisa para evitá-los, será segurando você de volta. Sempre que um pensamento negativo surgir, oponha-o dando uma reação instantânea, porém positiva.

Digamos que você queira dar um passeio depois do jantar para fazer mais exercícios. Mas o problema é que, quando o jantar acaba, você começa a ouvir aquela voz que está muito cansada, cheia demais, ou que é tarde demais para sair agora.

Ponha um fim a esse padrão de pensamento imediatamente, levantando-se e calçando seus sapatos.

Você descobrirá que muitas vezes apenas dar o primeiro passo é suficiente para desligar aquela voz desagradável na sua cabeça.

Entenda "PORQUE" Você Precisa Mudar

Mudar a mentalidade requer muita força de vontade e trabalho árduo, pois hábitos formados não são fáceis de quebrar. Isso se torna ainda mais desafiador, uma vez que muitos dos hábitos ruins ou limitantes se formaram quando você era pequeno, e você tem feito as coisas da mesma maneira desde então.

Entender por que você precisa mudar um hábito ou mentalidade, fará com que seja mais significativo.

Aqui duas coisas devem ser úteis - motivação e força de vontade.

Primeiro, você precisa de motivação para confiar, para obter você através de mudar seus hábitos, e enquanto o “porquê” irá fornecer-lhe motivação, pode ser difícil de manter a longo prazo. É aqui que a força de vontade deve intervir e continuar.

No entanto, a força de vontade pode esgotar-se rapidamente também. Pensar em tentar para comer saudável e, em seguida, você encontrar um pacote de biscoitos recheados ao lado da tigela de frutas no trabalho. Talvez você consiga sua força de vontade e resista aos biscoitos.

Em seguida, você planeja ir para a academia depois do trabalho, mas precisa ficar para trás por algum motivo. Quando você termina, não está apenas cansado, mas também sem força de vontade. Além disso, o fato de você não ter conseguido manter seu plano original também não ajuda.

Assim que você terminar-se indo para a academia ou em linha reta casa?

Você provavelmente sabe a resposta porque isso acontece com todos.

Então, quando você tentar para mudar seus hábitos, por confiar na motivação e força de vontade por si só, estes não pode ser o suficiente por conta própria. E é também por isso que muitas pessoas desistem de mudar seus hábitos logo depois de começar, incapazes de seguir adiante.

Em vez disso o que você precisa para fazer é, para tornar-se um pouco, é preciso permitir-se algum espaço para tropeçar. Uma mentalidade fixa não deixa margem para erros, deixando você emocionalmente esgotado e hesitante em tentar algo novo.

Comece Pequeno Para Terminar Grande

Uma das melhores maneiras de mudar a mentalidade é começar pequeno em direção a grandes objetivos.

Tentar se tornar saudável, rico ou sábio, além de mais compassivo, calmo e bem-sucedido, nunca é fácil. Mais uma

vez você precisa para lutar contra todos os seus demônios incorporados em sua mentalidade, daqueles primeiros anos.

Então, se você encontrar-se estressado mais tempo, tentar meditar durante dois minutos todas as noites antes de se sentar na posição de lótus por meia hora em linha reta, e uma corrida na mente.

Se você iria gostar de se tornar mais apto, começar com algo tão pequeno como um aumento somente. Construa sua força junto com sua mentalidade antes de chegar a um conjunto impressionante de vinte.

Decida seu objetivo minúsculo e busque-o com uma mentalidade positiva.

Muitas vezes, você pode achar que você realmente faz mais do que o que você pretendia (talvez duas ou três flexões em vez de uma) e vai se sentir bem à medida que você supera. Nos outros dias, você só pode atingir o mínimo, mas ainda assim se sentir bem desde que atingiu o objetivo.

Muitas pessoas pensam que é inútil começar tão pequeno, mas consistentemente atingir pequenos objetivos com sucesso pode ajudar a formar novos hábitos de mentalidade.

Capítulo 7 - Estratégias Para Desenvolver Uma Mentalidade De Crescimento

Quando você deixar os resultados, tais como seus testes pontuação, o seu peso, o seu trabalho ou sua aparência defini-lo, você se torna vítima de uma mentalidade fixa.

Pelo contrário, uma mentalidade de crescimento é toda sobre a aprendizagem e você pode acelerar o processo, seguindo algumas estratégias testadas e verdadeiras.

Aprendizagem Continuada

Uma mentalidade de crescimento é fundamental para evoluir e crescer. Como tal, em vez de buscar a aprovação dos outros, você precisa se cercar de pessoas que possam ajudá-lo a melhorar.

Isso significa que você não se sente obrigado a justificar tudo o que faz. Fazer isso significa que você sacrifica seu potencial de crescimento. Em vez disso, priorize seu aprendizado sobre a aprovação, pois isso o ajudará a crescer e a ter sucesso em seus empreendimentos.

Ao mesmo tempo, tentar coisas novas ajudará você a ter ideias diferentes e a tornar consciente do que você é bom. Você também pode começar a se desafiar com novas tarefas para desenvolver seu potencial.

Estar Comprometido

Quando você combina aprendizado contínuo com comprometimento, você se prepara para a excelência.

Muitas vezes as pessoas cometem o erro de compromisso vacilante, pensando que estão comprometidas com sua causa ou objetivo, mas realmente não. Com uma mentalidade instável, as pessoas tentam fazer as coisas e só esperam para ver o que acontece.

Durante o processo, muitas pessoas se concentram apenas no fato de ainda não terem alcançado seu objetivo e não conseguem parar de pensar em quanto mais precisam ir. Essa mentalidade limitadora pode sabotar seus esforços, tornando-o mais propenso a desistir.

No entanto, quando você desenvolve uma mentalidade de crescimento, esse problema é eliminado. Quando você decide que está totalmente comprometido em alcançar seus objetivos, independentemente de quaisquer contratempos, é mais provável que você tenha sucesso.

Aqui está um exemplo muito simples e cotidiano. Você acorda-se tarde, saltar para fora da cama, já salientou que você vai perder o seu ônibus ou a sua carona. Na pressa, você pula o café da manhã, se veste apressadamente e corre para fora da porta apenas para descobrir que você realmente perdeu sua carona. Agora, uma mentalidade fixa provavelmente responderá resmungando, xingando, chamando nomes feios e ficando de mau humor pelo resto do dia.

Mas se você está trabalhando para desenvolver um crescimento, você verá isso como uma oportunidade de se comprometer com uma rotina mais oportuna para garantir que isso não aconteça novamente.

Você vai então responder indo para a cama cedo, definindo um horário para o alarme e arrumando suas roupas à noite, para que o amanhã seja melhor e diferente.

Não se comprometa apenas a planejá-lo em sua mente, mas se comprometa a executá-lo em ação.

Desenvolver Autoestima Saudável

Pode tornar-se muito difícil visar ou alcançar o sucesso sem autoestima.

Antes que você possa esperar crescer ou melhorar, você precisa acreditar que é capaz de alcançar seu objetivo. Como você não pode se dar ao luxo de se enfraquecer, torna-se importante que você pare de se preocupar com o que os outros pensam.

Sua autoestima é como você se vê, um reflexo de sua mentalidade. Ela é criada a partir de um diálogo interno com o seu eu interior, onde você começa a perceber e a avaliar o seu valor a pena ser positivo ou negativo.

Para ter uma forte autoestima, você precisa de uma mentalidade forte, que lhe permita crescer e evoluir.

Trabalhe Em Sua Perspectiva

Toda mentalidade tem a ver com perspectiva. Suas crenças fundamentais, pensamentos, preconceitos e atitudes, todos afetam a maneira que você processa as informações e experimenta o mundo em torno de você.

Ter uma mentalidade de crescimento aumenta a probabilidade de formular uma perspectiva vencedora e alcançar sucesso a longo prazo.

Perspectiva é também a força motriz por trás da motivação. A motivação determina se você é capaz de atingir suas metas estabelecidas em longo prazo. Ela serve como um combustível para mantê-lo indo, até você chegar a linha de chegada. Sem motivação, você perderá o impulso quando enfrentar dificuldades. A melhor maneira de manter sua motivação em chamas é lembrar do seu 'PORQUE'.

Por que você começou?

Por que isso é importante para você?

Por exemplo, quando você quer perder algum peso, é porque você não gosta de como se sente em seu estado atual ou porque simplesmente quer ser saudável? Embora qualquer um dos motivos o mova em direção ao seu objetivo, o desencadeado pelo sentimento de falta possivelmente será mais tênue.

Definir Metas Efetivas

Existem muitos fatores que afetam a mentalidade de crescimento de um indivíduo. Um deles é estabelecer metas efetivas e significativas.

Quando as metas são definidas de forma realista, torna-se mais provável alcançá-las. Atingir metas importantes ou até marcos menores em direção a uma meta maior é um processo de aprendizado positivo para a mentalidade de crescimento.

Uma mente resiliente o ajudará nos momentos difíceis e o ajudará a passar para o próximo desafio.

Gerencie Sua Voz Negativa Interna

Um dos maiores obstáculos para ter uma mentalidade de crescimento é a sua voz crítica interna. Esta voz mantém dizendo-lhe que você não pode fazer isso, não vale a pena, você é quem você é, e o que você precisa para aprender a viver com isso.

Essa voz interior reforça a ideia de que as coisas são dadas e você tem tanta influência sobre sua vida. Todos, mesmo aqueles com uma mentalidade de crescimento, têm essa voz e para mudar sua mentalidade, você precisa aprender a administrá-la.

Como um ponto de partida, vire o **“não pode”** em sua mente para **“Sim, eu posso”** e adicione um **“ainda”** ao final de suas sentenças.

Enfrentando A Adversidade

Uma mentalidade de crescimento é bem sucedida em enfrentar a adversidade. Se você deseja obter através das ásperas manchas, você vai precisar parar e enfrentar cada cabeça a as desafiando em diante.

Se você evita enfrentar obstáculos, não pode esperar maximizar seu potencial atual ou desenvolver novas habilidades. Desafios apresentam uma oportunidade para

aprender e expandir, o que significa que você também pode crescer no processo.

As pessoas com uma mentalidade de crescimento superam os desafios à medida que estas as impulsionam.

Esteja Aberto Para Comentários

Uma mentalidade de crescimento sempre recebe feedback, pois é outra chance de aprender. O feedback também oferece a oportunidade de melhorar seu desempenho. Ele ajuda a determinar quais áreas você precisa melhorar e onde está indo bem.

E como o feedback é fornecido por outras pessoas, é muito importante interagir com outras pessoas. Interagir ou trabalhar em rede pode envolver sair da sua zona de conforto para inspirar a criatividade.

Imagine chegar ao seu escritório onde seu chefe o chama para reclamar sobre um relatório que você preparou ou sobre um projeto que está lidando. Com uma mentalidade fixa, você vai ver isso como uma oportunidade para bater-se de frente.

Você também pode acabar sentindo que você não é bom o suficiente para este trabalho ou que seu chefe é absolutamente ignorante sobre o que é preciso para fazer o trabalho.

Em qualquer caso, o resto do seu dia é gasto com reclamações e, no pior dos casos, até mesmo na procura de um novo emprego. Mas quando você se esforça para desenvolver uma mentalidade de crescimento, verá esse mesmo incidente como uma experiência de aprendizado. Você estará mais disposto a avaliar o seu desempenho e buscar soluções construtivas.

Feedback que realmente ajuda você a descobrir como melhorar seu projeto. Em vez de resmungar e resmungar,

seguir em frente será muito mais fácil.

Capítulo 8 - Lidando Com Contratempos

Depois de debater os bons e os maus sobre diferentes mentalidades, fica mais claro que a maneira como a mente responde a contratempos, decepções ou falhas é muito importante.

Por exemplo, para uma mentalidade fixa, um retrocesso se torna uma falha que distorce a realidade. Essa visão distorcida impede que as pessoas vejam uma situação pelo que ela é. E sem uma clara imagem da situação, ele pode se tornar impossível de girar, resolver ou fazer qualquer progresso.

Mas para uma mentalidade de crescimento, esse revés não se torna esmagador. Na verdade, muitas vezes é visto como algo que redirecionará seus esforços na direção certa.

A Importância Da Falha

Para os empreendedores, o fracasso oferece a oportunidade de entender as lacunas entre o que eles queriam e os resultados que obtinham.

Para qualquer um interessado em melhorar o seu desempenho e os resultados no futuro, um pouco de revés pode tirar-lhes um longo caminho para a frente. Isso ocorre porque o contratempo oferece a chance de localizar a causa do erro e depois adaptar os esforços futuros de acordo com a circunstâncias.

Uma vez que é importante perceber que nunca haverá uma situação em que tudo seja perfeito, é igualmente importante esperar retrocessos no caminho.

A mentalidade de crescimento vê o fracasso como um trampolim a partir do qual ele pode aprender as seguintes valiosas lições de vida:

Experiência e Conhecimento

A primeira lição importante aprendida com um erro, retrocesso ou falha é a experiência. Quando você cometer um erro, você leva consigo uma experiência em primeira mão que ajuda você a desenvolver uma compreensão mais profunda.

A experiência ajuda você a alterar seu estado de espírito e refletir sobre a natureza real das coisas.

Outro aspecto do mesmo é que traz consigo, conhecimento em primeira mão. Se você tiver uma mentalidade de crescimento, você usará esse conhecimento no futuro para superar essa mesma falha.

Resiliência e Crescimento

Contratempos também ajudam a construir resiliência. Para se tornar bem sucedido, é importante que você saiba como ser resiliente, de modo que seu primeiro instinto não seja desistir.

A mesma resiliência também leva ao crescimento, onde você aprende a evoluir diante da adversidade. Aceitar que está tudo bem em experimentar um contratempo ocasional permite recuperar-se da falha mais rapidamente.

Tendo dito isso, lembre-se, enquanto não há problema em falhar, não há problema em desistir.

Mude Sua Estratégia

O fracasso é uma maneira eficaz de perceber a necessidade de mudança em seus planos ou estratégias. Embora seja importante ter um bom plano em mente para o sucesso, ele não deve ser gravado em pedra.

Em vez disso, ela deve ser flexível o suficiente para permitir que você revise sua abordagem, ajustando e medindo as coisas à medida que avança. O importante a considerar neste aspecto é que seus objetivos deve permanecer o mesmo, mas o plano deve constantemente evoluir.

Buscando Inspiração Através Dos Outros

Como você já viu, a mentalidade de crescimento busca inspiração através de outros que são melhores em algo, mais bem-sucedidos e obtêm os resultados desejados.

Você pode começar a olhar para personalidades conhecidas de todas as esferas da vida e perceber que cada pessoa de sucesso passou por uma série de contratempos antes de alcançar o sucesso.

Usando Falha Como Alavanca

Você pode usar qualquer revés como alavanca para não só recuperar de algo, mas também para impulsionar para a frente. Para alavancar seus contratempos, você precisa para saber o que você falhou em, e por quê. Você também precisa estar ciente do que você pode fazer de forma diferente e como evitar os mesmos erros novamente.

Essa mentalidade irá ajudá-lo a superar seus erros, em vez de equacionar o fracasso com a derrota completa. Com a mentalidade certa, você aprende a crescer e amadurecer, ganhar nova compreensão e perspectiva sobre tudo, desde amor, vida, negócios, dinheiro, relacionamentos e pessoas.

Durante este processo, você é forçado a fazer novas conexões e preencher as lacunas onde antes não havia conectado os pontos.

Redefinindo Prioridades e Valores

Dependendo de sua mentalidade, contratempos podem tanto fazer você ou quebrar você. Para a mentalidade de crescimento, a falha ajuda você a reavaliar suas prioridades.

Uma vez que você percebe que um contratempo é apenas um obstáculo temporário, você aprende a olhar para além dele. Você começa novamente a reordenar coisas que são mais importantes e embaralhar outras pessoas. Em uma tentativa de recuperar e melhorar a si mesmo, você começa a fazer os ajustes necessários.

Ao mesmo tempo, cada falha subsequente também ajuda a redefinir os valores. Desde o crescimento de mentalidade, centros em constante evolução e aperfeiçoamento, você vai perceber que o que você valorizava dez anos antes, não é o que você valoriza hoje.

É um trabalho constante em progresso que aprende a avançar deixando retrocessos para trás.

Não Deixe Sua Falha Definir Você

Quando você se depara com um revés, é tentador deixá-lo moldar a maneira como você se vê. Por exemplo, um relacionamento fracassado pode fazer você acreditar que você não é tão atraente quanto você pensou. Ou um trabalho que você realmente queria, mas não conseguiu, pode fazer você acreditar que você não é tão inteligente assim.

No entanto, é importante entender que seu valor não é determinado pelas circunstâncias. Uma melhor opção seria avaliar suas habilidades e pontos fortes, pensando em grandes reveses do passado.

Revendo como você superou esses obstáculos anteriores pode ajudar a conceber uma estratégia sólida.

Ajuda A Alcançar Seu Potencial

Para a maioria das pessoas, falhar significa que elas realmente tentaram. Eles colocam diante o esforço para fazer algo de valor que não trabalham fora.

Mas tanto a tentativa quanto o fracasso, podem se tornar professores valiosos para qualquer pessoa, que tenha uma mentalidade de crescimento. O fracasso promove um pensamento melhor e prepara você para maximizar seu potencial para futuros esforços.

O mesmo também constrói até em maneiras que você nunca mais pensou possível, permitindo-lhe assumir a responsabilidade por seus erros. Muitas vezes, é difícil perceber do que você é capaz até passar por falhas. Isso também ajuda no desenvolvimento de seu potencial.

O Fracasso É Sempre Melhor Que O Arrependimento

O fracasso é uma alternativa muito melhor para se lamentar. Pense em viver com pesar de não saber o que poderia ter acontecido se você tivesse se candidatado a esse trabalho. E, em seguida, compare-o com a falta de garantir o trabalho, mas descobrir onde estão as suas deficiências. Pelo menos com a opção de falha, você está mais perto de acertar da próxima vez.

O sucesso que é fácil muitas vezes deixa muito espaço para o fracasso, pois faz você sentir que nada pode dar errado. Mas o fracasso não ajuda você a subestimar o sucesso e a se esforçar mais na próxima vez. O arrependimento, por outro lado, não oferece essa oportunidade e apenas deixa você triste.

Contratempos Proporcionam Um Senso De Direção

A maioria das pessoas mantem em segunda para adivinhar as decisões que eles tomaram. Eles o fazem não

porque essas decisões são certas ou erradas, mas apenas porque não têm certeza de como as coisas brilham.

Mas se uma decisão chegar a um revés, ela aponta para um caminho para o redirecionamento. Agora um crescimento de mentalidade é rápido para agarrar esta oportunidade e aprender com seus erros. Ele desenvolve um senso de clareza sobre onde as coisas deram errado e como redirecionar seus esforços para corrigir o erro.

E como o redirecionamento leva você aos novos locais, você pode explorar mais opções e sair da sua zona de conforto. Neste sentido, a falha pode também ajudar você se livrar do medo de pisar fora do seu conforto zona.

Conclusão

Agora você sabe que uma mentalidade de crescimento permite que você assume desafios ousados sem o elemento do medo.

E mesmo você provavelmente encontrará momentos difíceis, armados com a mentalidade certa, você se tornará mais resiliente. Você também se torna mais receptivo quando as coisas dão errado, mas seu foco muda para identificar uma solução em vez de fugir da incerteza.

Em essência, quando você desenvolve uma mentalidade de crescimento, você se torna uma pessoa mais feliz e saudável, que não tem medo de procurar novas oportunidades para continuar no caminho do auto aperfeiçoamento.

Apenas lembre-se de que os objetivos são bons, mas podem se tornar destrutivos se você der muito valor a eles e muito pouco no caminho para alcançá-los.

Você tem o poder de escolher o caminho que você quer seguir.

Se você não estiver satisfeito com o que sente em relação a si mesmo ou à sua vida, pode mudar sua mentalidade para uma que lhe permitirá crescer e prosperar.

Referências e Dicas de Leituras

[Mindset – por Carol Dweck \(Autor\).](#)

[O Poder do Hábito – por Charles Duhigg \(Autor\).](#)

[MINDSET: Mente de Aço, Atitudes de Ouro – por Tiago Cavalcanti Tabajara \(Autor\).](#)

[A Sutil Arte de Ligar o F*da-Se – por Manson Mark \(Autor\), Joana Faro \(Tradutor\).](#)

[Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas – por Dale Carnegie \(Autor\).](#)

FAÇA UMA AVALIAÇÃO DESTE LIVRO

**NÃO DEMORA MUITO, VÁ PARA A PRÓXIMA PÁGINA E
FAÇA UMA AVALIAÇÃO DESTE EBOOK.**

MINDSET: A Mentalidade de Crescimento

<https://www.amazon.com/author/davidsonrenato>

www.universocursos.online

Mais um livro com o apoio da

