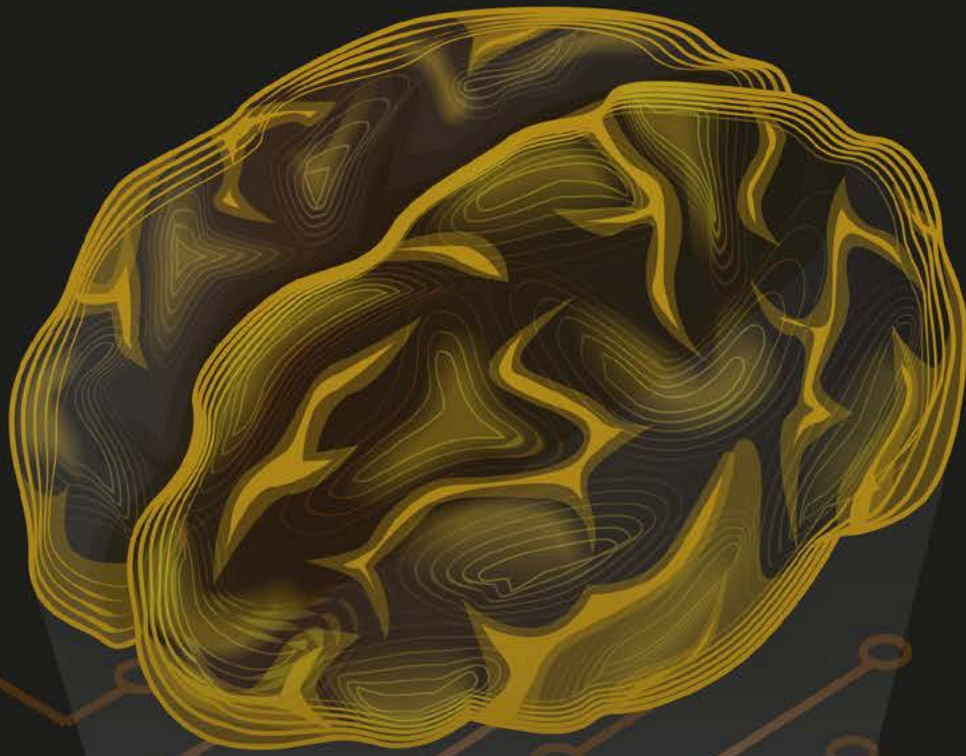


JÚLIO PEREIRA



MINDSET

PARA A FELICIDADE

Descubra que a felicidade está mais próxima do que você imagina.

JORNADA
#PUVE



MINDSET PARA A FELICIDADE

| O ESSENCIAL | PAG |
|-------------------------------------------------------------|------------|
| Descubra seus verdadeiros valores | 11 |
| O segredo para uma vida feliz: alinhamento dos seus valores | 13 |
| Deixe de lado o que não é essencial a arte de dizer “não” | 15 |
| Aja com base na liberdade criativa | 19 |
| Viva o presente, mas não se prenda a curto prazo | 21 |
| Não dê mais foco às coisas materiais | 24 |
| Cuidado ao ampliar o seu “mapa” | 26 |
| Encontre o Flow | 27 |
| Alimente sua espiritualidade | 29 |
| Domine sua mente | 31 |
| | |
| AS ATITUDES | |
| Encare tudo como uma oportunidade de crescer | 37 |
| Expectativa pode gerar decepção | 39 |
| Ontem está no cemitério | 41 |
| Aceite as coisas que você não pode controlar ou mudar | 44 |
| Mova-se na direção de seus medos | 45 |
| Nada é permanente | 47 |
| Pensamentos felizes | 49 |
| Aceite estar errado | 55 |
| Aprenda a confiar | 57 |
| Atreva-se a discordar | 59 |
| O dinheiro importa, mas não é só isso | 61 |
| Faça seu trabalho interno | 63 |



**A
FELICIDADE**





Você é realmente feliz?

A felicidade é um sentimento passageiro ou um “estado de ser” para você?

Toneladas de artigos (e livros) foram escritas sobre como ser feliz, e há algumas boas informações neles. A magia está em colocar tudo o que você conhece em prática.

O que você encontrará aqui é algo profundo e que muda a vida de comum para extraordinária.

Existe uma teoria em psicologia chamada esteira hedônica, que diz que grandes eventos (como ganhar na loteria) e eventos terríveis (como perder uma perna) podem acontecer em sua vida, mas depois de um tempo você sempre volta à sua “felicidade básica”.

Se isso é verdade, mais importante do que tentar mudar sua vida externa é realmente potencializar sua felicidade básica.

Este é o foco deste livro, e não dar à você estratégias para simplesmente “sentir-se feliz”.

Vou sugerir ao final de cada item, uma ação.



A Wikipedia define felicidade como “um estado mental ou emocional de bem-estar caracterizado por emoções positivas ou agradáveis que variam de contentamento a intensa alegria”.

Nunca pode haver qualquer medida objetiva da felicidade com base em conquistas externas.

É uma interpretação da realidade, e não um resultado da realidade. **É MAPA!**

Na verdade, felicidade é um termo tão carregado que me pergunto se é o caminho certo para o que realmente estamos buscando. Pessoalmente, prefiro falar em grau de satisfação e bem-estar.

REDES
SOCIAIS





Os gregos, por outro lado, falavam de eudamonia, a “vida bem vivida”.

A eudaimonia está baseada na excelência da ação humana, que possibilita a virtude por meio do que Aristóteles chamou de justa medida da ação.

Uma ação virtuosa é a que se esquivava dos vícios, por falta de algo ou excesso de algo, e promove a ação prudente, capaz de levar à felicidade.

O problema parece ser o que leva os seres humanos a experimentar continuamente esse estado.

Imagine que possamos separar a felicidade em três “tipos”: pessoal, transpessoal e transcendental.





FELICIDADE PESSOAL

A maioria das pessoas vive da crença de que a felicidade é simplesmente o resultado de acumular o maior número possível de momentos agradáveis e de realizar os desejos de alguém. Dinheiro, posses, comida, diversão, sexo, fama, poder.

Aqui está a armadilha de “viver como se não houvesse amanhã” e “viver na esperança de um amanhã melhor” (adiar a felicidade para alcançar um objetivo futuro).

O problema disso é que a busca por esses prazeres e realizações muitas vezes pode ser um processo doloroso e frustrante (ou seja, um processo infeliz). Além disso, o sentimento de satisfação resultante dessas realizações é de curta duração e geralmente menos glorioso do que a promessa.

Além disso, em muitos casos, devemos lutar muito para manter o que foi ganho.

Não é realmente a definição de uma vida realizada, certo? Parece mais um oceano de problemas, com algumas ilhas de sentimentos felizes.

Os verbos para a felicidade pessoal são: “obter”, “sentir”, “alcançar”.





FELICIDADE TRANSPESSOAL

A pesquisa científica no campo da psicologia positiva, pioneira pelo Dr. Martin Seligman, PhD, propõe que uma “zona” mais elevada de felicidade é usar as qualidades e perspectivas únicas de alguém a serviço de algo maior que si.

Essa “causa superior” pode girar em torno da família, comunidade, ciência, arte, reforma mundial, transformação espiritual, etc.

Aqui, a felicidade é mais um processo. Um caminho, em vez de um evento. E como a causa é maior que o ego, a alegria resultante também.

Os verbos para a felicidade transpessoal são: “fazer”, “crescer”, “impactar”.





FELICIDADE TRANSCENDENTAL

Uma visão mais incomum da felicidade, proposta por muitas tradições orientais, é que é o nosso estado natural de ser. Nosso verdadeiro eu. Se é natural para nós, por que não é sempre a experiência? Assim como a saúde é inerente ao nosso corpo, mas é perturbada por maus hábitos e comida ruim, a felicidade é inerente ao nosso coração, mas perturbada por mentalidades negativas.

Os verbos para a felicidade transcendental são: “ser”, “descobrir”, “transformar”.

Esses três “tipos” são maneiras de entender separadamente o que pode ser unido.

Cada um tem seu lugar e **você pode criar a oportunidade de viver todos.**

Vamos começar a explorar os pensamentos sobre a tal da felicidade.





**O
ESSENCIAL**



1. Descubra seus verdadeiros valores

O elemento mais importante para se viver uma vida plena é entender seus verdadeiros valores pessoais e alinhar sua existência a eles.


Por “valores”, não quero dizer só as qualidades pessoais como “honestidade” e “integridade” - quero que você dê atenção àquelas atividades e objetivos que mais consomem sua alma.

As coisas que você gosta de pensar, ler, falar, aprender e ensinar. Exemplos de áreas onde você age com sua escala de valores: família, construção de sua carreira, desempenho esportivo, arte, espiritualidade, viagens, ser um líder de pensamento, desenvolvimento dos seus negócios etc.

Como descobrir seus valores?

Dedique alguns minutos para se aprofundar em si e em sua vida, e isso lhe dirá onde você concentra naturalmente seus valiosos recursos (tempo, energia, dinheiro, atenção).

Aqui estão algumas perguntas que podem te auxiliar:



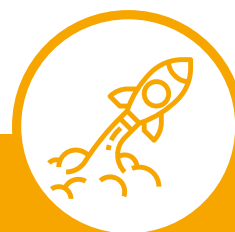
Como você passa seu tempo livre?
Como você gasta seu dinheiro?
O que você mais pensa e sonha?
O que você gosta de aprender, ler e explorar?
O que mais te inspira?
Avance sua vida 10 anos e olhe para trás. O que de mais importante você conquistou?



Os elementos que aparecem repetidamente estão alinhados aos seus valores principais. É aqui que você encontrará sua paixão, sua direção. Eles são o seu mapa para todas as decisões da sua vida. Seu mapa para uma vida feliz.

HORA DE AGIR

Dê a si mesmo de 20 a 30 minutos para refletir sobre essas perguntas e descobrir seus principais valores. Se você estiver ocupado agora, reserve algum tempo no seu calendário para mais tarde.



REDES
SOCIAIS



JP



2. O segredo para uma vida feliz: alinhamento dos seus valores

Como ser feliz de acordo com Mahatma Gandhi. Sua felicidade é onde estão seus valores. É o que queremos fazer, o que nos torna vivos. Quanto mais seus pensamentos e atividades diárias estiverem em harmonia com seus valores, mais feliz você será. Essa também é uma das ferramentas poderosas que utilizo em meus treinamentos para gerar aos meus alunos, a percepção da verdadeira transformação e não da transformação pontual. Agora coloque seus valores em ordem, com os mais importantes no topo.





Quanto dinheiro, tempo e energia você gasta com eles? Eles estão dirigindo ativamente sua vida, suas escolhas diárias? Ou eles estão sendo sufocados e esquecidos no labirinto dos aspectos práticos da vida e outras coisas menos importantes? Como você pode ter mais controle da sua vida gerando ações alinhadas aos seus valores?

REDES
SOCIAIS



HORA DE AGIR

Entenda o quanto seus valores principais estão direcionando sua vida ou não.

Comprometa-se a fazer no mínimo 3 alterações simples para aumentar seu poder em relação à direcionar melhor a sua vida.



3. Deixe de lado o que não é essencial a arte de dizer “não”

Todo “sim” que você diz é um “não” para centenas de coisas. Você está se sentindo sobrecarregado com tarefas? Talvez sem paz de espírito ou direção na vida? Então você pode ter dito sim a muitas coisas que não são verdadeiramente essenciais ou que não estão em harmonia com seus valores pessoais. Portanto, não há espaço para se mover, ou não há energia suficiente para construir o que é realmente significativo para você.

Esse projeto extra que você começou; o cartão de crédito extra que o banco te enviou; o relacionamento que você está mantendo e você realmente não se importa; as coisas que você comprou e realmente não precisa; os velhos hábitos que estão à espreita, mas não têm mais significado.

REDES
SOCIAIS





Ao tomar decisões, todo “sim” é um compromisso com alguma coisa e um fechamento para outras coisas. Você está permitindo que algo - uma atividade, um lugar, uma pessoa, uma tarefa - ocupe recursos valiosos em sua vida. Você pode produzir mais dinheiro, mas o tempo gasto em algo ou em alguém nunca voltará.

Dizer “sim” a qualquer coisa também exige nosso compromisso de energia e espaço de mente (uma mercadoria cada vez mais rara atualmente).

Você pode ser feliz aprendendo a dizer não.

A incapacidade de dizer não está realmente enraizada no medo. Medo de perder uma oportunidade; medo de fechar uma porta que nunca mais poderemos reabrir. Mas simplesmente não podemos ter tudo. E deixamos de ver que esse medo é realmente a causa que nos faz fechar muitas outras portas.





“Se eu disser ‘sim’, estarei alinhado aos meus valores essenciais ou não?” “Como essa decisão afeta meu eu presente e futuro?”

Responder a essas perguntas, de momento a momento, na sua Jornada PUVÉ (Para Uma Vida Extraordinária).

Em termos simples na nossa vida, o impacto e bem-estar são determinados pelo que respondemos. É um coletivo de sim e não.

“Não” não é uma palavra negativa. Não é agressivo. Não é rejeição. Não é egoísta.

É foco. É aquilo que você realmente deseja transformar ao se dedicar. “Não” é uma palavra poderosa e pode ser usada com poder. Todos os gênios da humanidade - em arte, esporte, política, literatura, ciência - estavam dizendo “sim” para algumas coisas e “não” para todo o resto. Eles não estavam perseguindo o próximo objeto que brilhava na frente dos olhos deles.



“Não existe uma fórmula para o sucesso. Mas, para o fracasso, há uma infalível: tentar agradar a todo mundo.”

- Herbert Bayard Swope



A contemplação de nossa natureza finita, de limitação, de morte, empurra os seres humanos a realizar coisas extraordinárias, a viver vidas incríveis. É por isso que muitas pessoas que passam por experiências de quase morte transformam sua vida para o melhor.

Eles param de dizer sim à coisas que realmente não importam para eles e começam a se concentrar no que é realmente importante.

É por isso que o movimento do minimalismo está ganhando força na sociedade moderna.

O fundamento de uma “vida feliz”, portanto, é descobrir nossos valores fundamentais, alinhar nossa vida e ações a eles, e dizer religiosamente “não” a todas as coisas desnecessárias que não estão em serviço.

Confie no seu coração e no seu intestino se sentir que uma pessoa ou atividade simplesmente não é para você.



HORA DE AGIR

Anote cinco coisas que você deseja começar a dizer “não” na vida. Tome nota do que está perdendo (tempo, energia, dinheiro, espaço na cabeça), quando você permite que essas coisas entrem em cena.



4. Aja com base na liberdade criativa

Desde o nascimento, fomos expostos a muito condicionamento - de nossa família, amigos, sociedade, mídia, meio ambiente. E ainda continuam sendo bombardeados por milhares de mensagens todos os dias.

Essas vozes externas foram ouvidas e repetidas tantas vezes que começaram a ter uma vida independente dentro de nós. Não é de admirar que seja difícil encontrar nossa voz verdadeira, em oposição à voz da opinião de outras pessoas.

A chave é descobrir quais são nossos principais valores. Esse processo pode levar tempo para amadurecer em nós.

Separar um tempo sozinho, além de tudo o que é familiar de nós, pode ajudar.

REDES
SOCIAIS





Meditação, viagens e retiros podem nos dar espaço para nos descobrirmos. Nos cursos que ministro isso é muito comum, pois as pessoas separam um tempo para elas.

De acordo com a enfermeira e autora australiana Bronnie Ware, que passou muitos anos trabalhando com pacientes nas últimas semanas de vida, o principal arrependimento dos mortos é:

“Gostaria de ter tido a coragem de viver uma vida fiel a mim mesma, não à vida que os outros esperavam de mim.”

Seus valores serão sua regra de ouro ao decidir qual é a sua voz e o que é condicionado.

REDES
SOCIAIS



JP



HORA DE AGIR

Da próxima vez que não tiver certeza de qual caminho seguir, use seus valores essenciais para discernir seu caminho verdadeiro de seu condicionamento.

Esteja determinado a agir com base no seu bem maior, e não com base no que você acredita que “deveria fazer”.



5. Viva o presente, mas não se prenda a curto prazo

Todas as coisas boas vêm para aqueles que vivem no agora, mas não se limitam ao agora.

Ser exclusivamente orientado para o presente ou para o futuro são ambos pontos de desequilíbrio.

Estar na armadilha de que “serei feliz quando...” é causa de infelicidade.

Sacrificar o presente, como os exemplos simples:

a beleza da natureza, as relações humanas, a paz e a alegria de estar aqui e respirar - é uma causa de infelicidade.

Acreditar que a felicidade está “no futuro” não é apenas uma suposição arriscada, mas também trai o conceito de felicidade como um estado de ser.

Não está no alcance de seus objetivos - está no processo de viver seus valores.

Aproveite o momento.

Mas cuidado, pois viver como se não houvesse amanhã, concentrando-se apenas em objetivos de curto prazo, é o outro extremo dessa escala. E também não é sustentável.





Em seu livro clássico, *Inteligência Emocional*, Daniel Goleman descreve um experimento no qual crianças de quatro anos são deixadas em uma sala sozinhas e informadas de que podem pegar dois marshmallows se aguardarem o examinador retornar de uma tarefa. Se eles não podem esperar, podem pegar apenas um marshmallow, mas podem tê-lo agora.

Algumas crianças conseguiram esperar os quinze a vinte minutos, enquanto outras pulavam no único marshmallow - quase sempre nos primeiros segundos. Anos depois, as mesmas crianças foram entrevistadas e Goleman descobriu que sua capacidade de adiar a gratificação revelava muito sobre a trajetória que a criança provavelmente levaria em suas vidas.

REDES
SOCIAIS



JP



O estudioso concluiu que “talvez não exista no mundo habilidade psicológica mais fundamental e poderosa do que resistir a impulsos”.

É curioso que muitas vezes nosso sucesso no curto prazo seja exatamente o motivo de nosso fracasso no longo prazo.

Viver o dia a dia com uma direção mais poderosa em mente, de longo prazo, ainda com os pés no chão, parece ser o ponto de equilíbrio entre o presente e o futuro. Um equilíbrio entre apreciar o agora e projetar o futuro.

Uma ótima maneira de aproveitar o agora melhor, é ter o hábito de praticar gratidão, onde isso facilita a construção futura.



HORA DE AGIR

Tome nota de cinco coisas que você está sacrificando em seu presente, pela promessa de um futuro melhor. Em seguida, anote cinco áreas da sua vida em que seu foco em objetivos de curto prazo pode estar prejudicando a direção de longo prazo que você deseja para sua vida.

Agora você sabe quais ajustes pode fazer, para estar mais presente e também focado nas coisas certas.



6. Não dê mais foco às coisas materiais

Embora o foco nos valores extrínsecos da vida possa levar a uma satisfação mais rápida desses desejos, a verdadeira satisfação não será encontrada nesse caminho.

Por outro lado, existem inúmeros depoimentos de pessoas que se concentraram primeiro nas “coisas importantes” da vida e, como resultado, também alcançaram os objetivos materiais.

Há muita pesquisa nesse sentido.

Você sabia que existem pesquisas em que, quando os confortos da classe média estão estabelecidos, o vínculo entre riqueza e bem-estar “é surpreendentemente fraco (na verdade, praticamente insignificante)”.

Em seu livro mais vendido sobre a ciência da motivação, *Por que fazemos o que fazemos*, Edward Deci nos diz:

“Os pesquisadores descobriram que, se qualquer uma das três aspirações extrínsecas - por dinheiro, fama ou beleza - era muito alta para um indivíduo em relação às três aspirações intrínsecas, era mais provável que o indivíduo apresentasse pior saúde mental. Por exemplo, ter uma aspiração incomumente forte por sucesso material estava associado a narcisismo, ansiedade, depressão e pior funcionamento social, conforme avaliado por um psicólogo clínico...”



Seja um homem de valor, não de sucesso.

- Albert Einstein



Por outro lado, fortes aspirações por qualquer um dos objetivos intrínsecos - relacionamentos significativos, crescimento pessoal, e contribuições da comunidade - foram positivamente associadas ao bem-estar. Pessoas que desejavam fortemente contribuir com sua comunidade, por exemplo, tinham mais vitalidade e maior auto-estima.”



HORA DE AGIR

Revise seus valores principais. O que está te levando na vida? Esses são valores extrínsecos ou intrínsecos? Se eles são extrínsecos, qual é o maior valor por trás deles? (aquilo que chamo de valor por trás da meta).





7. Cuidado ao ampliar o seu “mapa”

Mapa é a sua subjetividade, onde estão todas as situações e informações vividas por você até hoje.

Nosso corpo é alimentado por comida, água e outros elementos; nossa mente é alimentada por idéias e pelos cinco sentidos.

A qualidade de nossa mente e bem-estar interno é profundamente formada pelas coisas que vemos, ouvimos, observamos, cheiramos, tocamos, lemos, pensamos etc. Como você está alimentando seus sentidos?

A música que você escolhe ouvir afeta seu humor. Dependendo do gênero, pode torná-lo inspirado, calmo, emocional; ou violento, deprimido, confuso. O mesmo acontece com os filmes que assistimos, os livros que lemos e todos os outros tipos de mídia, meio ambiente, comida e pessoas com quem você convive.



HORA DE AGIR

Faça uma lista das cinco principais coisas em que você está ampliando seu mapa e não sirvam ao seu bem-estar. Reflita se você realmente precisa dessas coisas em sua vida ou não.

Comprometa-se com uma pequena alteração.



8. Encontre o Flow

Esse assunto renderia outro livro facilmente.

“FLOW” é um estado de total integração em sua atividade atual.

Você está lá com todo o seu corpo, mente e alma, e é como se você desaparecesse, e não há mais nada no mundo. Concentração total.

Talvez seja quando você está correndo, lendo um ótimo livro, fazendo um discurso ou desenhando. Talvez ao pensar profundamente sobre algum assunto, ou ao meditar.

Diferentes pessoas acessam o Flow de acordo com sua própria paixão. É o que move artistas, atletas, escritores e empresários a se dedicarem ao projeto. Eu tenho meus estados mais profundos de FLOW quando estou entregando conteúdo às pessoas. E o mais profundo de todos quando essas pessoas são muito ligadas à mim, ou quando faço isso para mim mesmo.

REDES
SOCIAIS

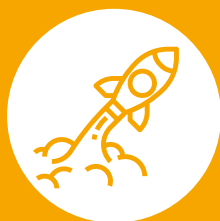


JP



“Em todas as atividades em que as pessoas em nosso estudo relataram participar, o prazer chega em um ponto muito específico: sempre que as oportunidades de ação percebidas pelo indivíduo são iguais às suas capacidades. Jogar tênis, por exemplo, não é agradável se os dois oponentes forem incompatíveis. O jogador menos habilidoso se sentirá ansioso e o melhor jogador se sentirá entediado. O mesmo vale para todas as outras atividades... O prazer aparece na fronteira entre tédio e ansiedade, quando os desafios são equilibrados com a capacidade da pessoa de agir.”

- Mihaly Csikszentmihalyi



HORA DE AGIR

Quais são as atividades em sua vida com maior probabilidade de encontrar o Flow?

Como você pode aprofundar seu envolvimento nessas atividades?



9. Alimente sua espiritualidade

Vários estudos apontam a relação entre desenvolvimento espiritual e bem-estar pessoal.

Uma revisão de 2012 de mais de 326 estudos de populações principalmente adultas constatou que desses 326 estudos, 256 (79%) encontraram apenas associações positivas entre espiritualidade e bem-estar. Para algumas pessoas, a espiritualidade vem através de sua religião; mas espiritualidade e religião são coisas diferentes.

Você pode ser espiritual sem ser religioso - isto é, sem ingressar em nenhuma religião ou igreja.





A espiritualidade não exige que você entregue seu poder a alguma pessoa ou instituição externa, nem tenha fé cega. Isso não limita sua liberdade e não faz você ter uma mente fechada. Como comparação, existem estudos que mostram benefícios da meditação, independentemente da crença ou inclinação religiosa.

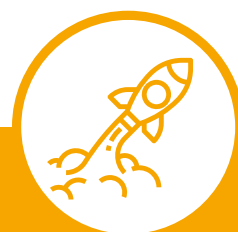
A espiritualidade está muito ligada à conexão.

É um convite para aprofundar sua vida, seus valores e descobrir seu verdadeiro eu.

REDES
SOCIAIS



JP



HORA DE AGIR

Comece a procurar maneiras de desenvolver sua espiritualidade, uma perspectiva mais profunda e valores na vida.



10. Domine sua mente

Algumas tradições antigas enfatizam que nossa mente pode ser nosso maior amigo ou nosso pior inimigo. Pode tornar a nossa vida céu ou inferno.

Não há dúvida sobre isso - não pode haver felicidade enquanto somos escravizados por nossas próprias sombras.

Nenhum fator parece ser mais importante para o nosso bem-estar do que o estado de nossas mentes.

O assustador é que, para uma pessoa comum, até 70% dos pensamentos são conversas internas negativas.

Isso leva a sobrecarga emocional e estresse.



Mais do que aqueles que te odeiam, mais do que todos os seus inimigos, uma mente indisciplinada causa mais danos.

- **Buda**





“Mas como controlar a mente?”

O fato é que você não pode controlar o primeiro pensamento que surge na mente em qualquer situação - isso é simplesmente uma resposta condicionada.

Mas você pode exercer controle sobre o segundo pensamento e os seguintes. Aqui reside o seu poder (e responsabilidade). É um treino à dar melhores significados ao pensamento anterior, e não somente aos fatos.

Por exemplo, estou sentado no sofá em uma tarde de domingo e surge o pensamento “estou sozinho”.



Se eu pioro essa linha de pensamento (“sim, ninguém me ama...”, etc.) vou sofrer.

Em uma outra opção, posso escolher pensar “sim, estou sozinho neste momento, mas é bom, preciso de um espaço próprio”.

Algumas formas de pensar levam à ansiedade, vitimização e autopiedade - outras não.

Milhares de vezes por dia fazemos escolhas como essa, embora na maioria das vezes seja automático e não tenhamos consciência disso.

Tomar consciência de nossos processos mentais e exercitar nosso poder para direcionar nossa atenção é o domínio da mente.

E isso é muito facilitado por práticas como meditação e atenção plena.

Existem também técnicas desenvolvidas na PNL para aprender isso e de forma rápida. Você não precisa sofrer. A mensagem, aqui, é que a maneira como você se sente, como pensa, não é uma necessidade. É apenas um hábito aprendido.



É, em grande parte, arbitrário e totalmente inconsciente. Você tem o poder de mudar isso. Você está dando poder aos seus pensamentos, pensando neles, iniciando uma conversa com eles e acreditando neles.

Se eles estão criando sofrimento, lembre-se de que você tem o poder de pensar em algo diferente.

A mente não pode se apegar a dois sentimentos opostos ao mesmo tempo, portanto, concentrar-se no desenvolvimento de padrões e emoções positivas de pensamento já percorre um longo caminho.

Esses são conceitos e habilidades que aprofundamos nos meus cursos sobre PNL, tanto na introdução como nas formações.



HORA DE AGIR

Tome consciência de seus diálogos internos.

Seja vigilante com seus pensamentos negativos.

Da próxima vez que surgir o pensamento negativo, exercite seu poder para redirecionar seus pensamentos para outra coisa, reinterpretar os fatos ou simplesmente ignorar.

No começo, você terá sucesso apenas por alguns segundos.

Com prática e persistência, no entanto, torna-se natural e fácil.



**AS
ATITUDES**



Algumas mentalidades fortalecem uma vida de sucesso e realização; outras criam dificuldades e dor.

Isso pode ser aprendido pela experiência (na maneira mais difícil e sofrida), pela leitura de um bom material de desenvolvimento pessoal, pelo envolvimento com mentores, nos treinamentos da Jornada PUVÉ, pela reflexão e meditação.

Aqui estão as minhas conclusões para adquirir resultado nos caminhos de aprendizagem.

REDES
SOCIAIS



JP



11. Encare tudo como uma oportunidade de crescer.

Esta é provavelmente a atitude mais poderosa que eu já encontrei.

É um bom antídoto contra muitas das causas do medo, frustração, impaciência, ansiedade e estresse.

Se você enfrentar todos os eventos, todos os desafios, como parte do caminho, nada poderá incomodá-lo.

Você não temerá, nem reclamará, nem culpará, nem ficará chateado com as coisas que acontecem. Em vez disso, em sua mente, haverá apenas a pergunta: “O que posso aprender com isso?”.

Um evento não significa nada por si só; é sempre o que você faz disso.

Você tem o poder de torná-lo positivo ou negativo.

Você recebe um “não” como resposta. Seu carro quebra. Está chovendo no domingo novamente. Você não pode terminar seu projeto. Ficou doente.

Ninguém está comprando seu produto. Seu filho não escuta você.

Melhore suas atitudes sobre isso. Vai lhe fazer uma grande diferença.



Alimente-se do estresse como uma barra de energia

- *John Eliot*



Esteja aberto. Respire profundamente. Reconheça o que está lá. Procure sua lição e o próximo passo.

Agora você simplesmente tem um novo contexto, e essa é uma oportunidade.

Sim, até emoções como estresse, raiva, inveja podem ser usadas para algo positivo, como elementos motivadores da ação.

Dependendo da nossa atitude, essas energias podem ser potencializadoras ou limitantes.

Os desafios da vida estão polindo você, preparando você para coisas maiores.



HORA DE AGIR

Da próxima vez que surgir um desafio, aceite-o, aprenda a lição e siga em frente.





12. Expectativa pode gerar decepção

Expectativa é uma ilusão sobre o futuro. Estabelece um padrão auto-imposto do que está para acontecer.

Algumas expectativas são naturais e não tão prejudiciais. Quando compro um produto, espero que funcione, se não funcionar, terei uma surpresa desagradável.

Outras expectativas, no entanto, são uma receita para o desastre.

Por exemplo, esperar que as coisas sejam fáceis quando aprendo algo novo, ou trabalhar nos negócios, ou tentar navegar pela vida sem nenhum problema, criará muita frustração.

Se, em vez disso, aceitar que as coisas possam ser difíceis, estarei bem preparado. Se forem fáceis, fico feliz; se forem difíceis... bem, sem surpresas aqui.

REDES
SOCIAIS



JP



Vou te contar um segredo... Geralmente o que vale a pena, vai cobrar de você um certo esforço e dedicação. Isso não significa ser pessimista. Isso é não querer se frustrar com falsas expectativas.

Da mesma forma, na esperança de ter sorte, ser aceito, ter sucesso rápido, não ter conflitos - todas essas expectativas causam dor. Seria melhor apenas fazer o que precisamos fazer e deixar o futuro para cuidar de si.

Embora possa ser impossível viver sem nenhuma expectativa, quando aprendemos a ser mais conservadores e “brandos” com relação a nossas expectativas, sofremos menos as consequências de sua violação. Sabendo que elas existem e muitas vezes são inconscientes, tendemos a ter mais flexibilidade. Gerencie suas expectativas e você raramente ficará desapontado.



HORA DE AGIR

Que expectativas desnecessárias você está se impondo hoje?

Você realmente precisa delas?



13. *Ontem está no cemitério*

Como esquecer o passado e reinventar sua história. Vitimização, remorso, culpa, arrependimento. Sem dúvida, esses sentimentos são infelizes e todos têm algo em comum: estão presos no passado.

O que você está pensando? Suas falhas do passado? Uma traição? Uma gafe que você fez no último jantar? Algo injusto que aconteceu com você?

O passado é bom apenas para uma coisa: aprender. Precisamos refletir sobre o que aconteceu, aprender com ele e seguir em frente.

Seu passado não o define - a menos que você permita. Você não é o que aconteceu com você; você é o que você escolhe se tornar. Sua mente define você. E a mente cria o que constantemente pensa.

Quando, pensar demais no passado não parece mais uma boa idéia, pare com isso.

Geralmente é a dor (e não o prazer), que nos mantém olhando para trás. O desejo de “corrigir” o passado é uma das principais razões pelas quais ficamos presos nele. E, no entanto, esse desejo é contrário a uma lei básica da natureza.

REDES
SOCIAIS



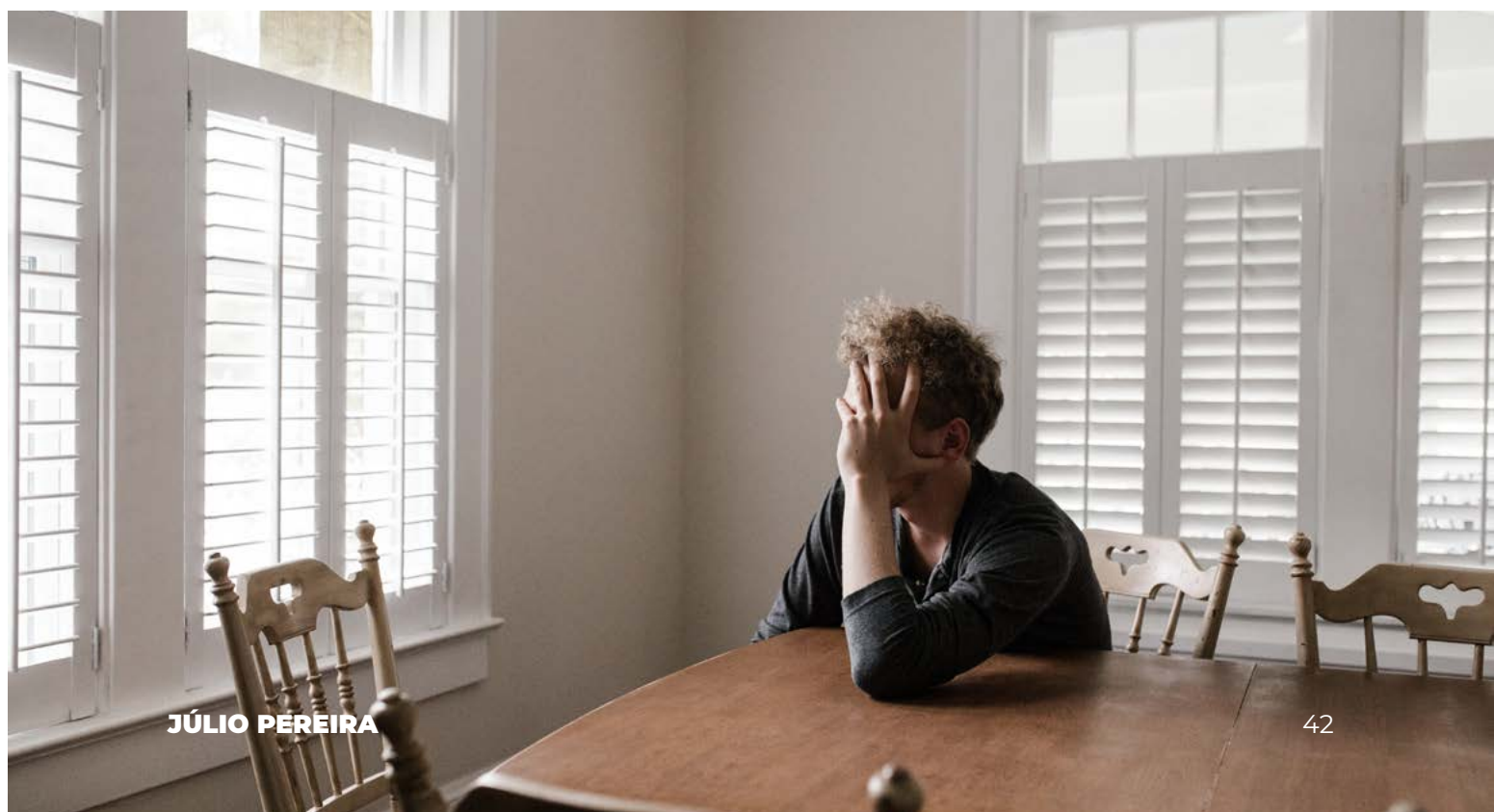


Você pode ressignificar o seu passado mas nunca poderá mudá-lo. Mas o importante é que ressignificando ele mudará dentro da sua mente. E é aí que ele mora.

Se refletirmos profundamente sobre como essa tendência está prejudicando nosso presente, como está prejudicando nossa vida aqui e agora, teremos a motivação necessária para tomar uma decisão de parar de olhar para trás. Obviamente, se possível, também ajuda, se você evitar fisicamente lugares e pessoas nocivas que o levam de volta ao seu passado.

Outra abordagem é realmente reinventar o seu passado. Sim, é possível e não é alucinação. O fato é que o passado que lembramos é o que experimentamos subjetivamente, não os fatos crus.

São os fatos + nosso pensamento / sentimento. Não é realidade, mas sim nossa descrição clara - e temos o poder de mudar isso.





Se alguém fez algo ruim para nós, não podemos começar a acreditar que eles simplesmente não fizeram isso (na verdade podemos, mas isso é ilusório); mas podemos mudar nossa crença sobre o que isso significa para nós.

Esse poder da PNL te faz uma pessoa extremamente poderosa sobre a construção do seu futuro. Você consegue entender o que eu falo quando repito Vida Extraordinária? Jornada PUVÉ? É isso!

Alguns passos que podem te ajudar

- Identifique o padrão indesejado
- Nomeie a crença que o sustenta
- Identifique a fonte da crença na memória (gênese), incluindo o máximo de detalhes sensoriais possível
- Descreva possíveis interpretações alternativas da memória
- Perceba que sua crença original é uma interpretação, não uma realidade
- Escolha conscientemente rejeitar a crença original
- Escolha conscientemente aceitar sua resignificação como “verdadeira”

Ambas as interpretações são válidas. Sua realidade será definida por quem você escolher aceitar. A escolha é sua.



HORA DE AGIR

Identifique em que ponto do seu passado você costuma ficar preso e passe pelo processo de resignificação.

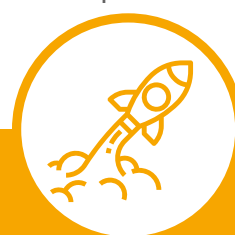


14. Aceite as coisas que você não pode controlar ou mudar

Quer gostemos ou não, muitas coisas na vida não podemos mudar. Não podemos mudar outras pessoas, nem o comportamento do mercado. Outras coisas podem ser mudadas, mas apenas com um esforço colossal durante um longo período de tempo. Aceitar a realidade não é uma atitude passiva. Isso não nos torna fracos.

Requer humildade, é claro, mas nos capacita a responder à vida de uma maneira mais sábia e eficaz.

Aprenda a aceitar. Não podemos lutar todas as batalhas. Então, vamos escolher sabiamente o que aceitar e o que focar na mudança.



HORA DE AGIR

Você está lutando para aceitar alguma realidade importante em você ou em sua vida?

O que aconteceria se, em vez de perguntar “como posso mudar isso”, você perguntasse “como posso fazer uso disso?”

REDES
SOCIAIS





15. *Mova-se na direção de seus medos*

Opa! você leu certo, é isso que quero dizer.

Tenha essa determinação de que nenhum medo deve surgir e não ser atendido. Tenha essa obsessão de que todo medo deve ser enfrentado e vencido. Essa libertação do seu herói interior aprofundará sua vida e ampliará seu coração.

As grandes mudanças da sua vida estão do outro lado do portal de cada medo.

O medo é uma das emoções humanas mais instintivas. Pode assumir várias formas, como preocupação (medo de circunstâncias futuras), dúvida (medo de fazer a escolha errada) e ódio (a resposta agressiva ao objeto temido).

Provavelmente você o experimentará a vida toda, por isso pode ser uma boa ideia aprender a lidar com isso.

O problema não é que o medo surge. O problema, se houver, é como você responde a ele. Sim, acredite ou não, você tem total liberdade para responder ao medo. Talvez seja difícil experimentá-lo, porque você pode não ter exercitado muito esse “músculo” da mente. Mas está lá.



Experimentar o perigo e o risco também pode criar caráter. Mesmo para os seus filhos.

Os navios estão seguros nos portos, mas não foram feitos para estar lá. Um mar calmo nunca fez um marinheiro habilidoso. E marinheiros hábeis têm uma profundidade em suas vidas que os novatos não carregam.

Felizes são aqueles que são maiores que seus medos.

E como ser maior que o seu medo? Suas ações precisam ser maiores que o seu medo.

Em caso de dúvida, feche os olhos e dê o salto.

Não se apegue a algo apenas por causa do medo. Isso faz de você um prisioneiro.

Acorde! O medo não é grande coisa. Apenas alguns impulsos elétricos em seu cérebro, juntamente com um pouco de produtos químicos que atravessam seu sangue.

Você vai deixar isso te controlar e ficará impotente enquanto a vida passa por você?

Eu me lembro do medo que tinha de saltar de paraquedas.

Eu nunca quis pensar nisso. Hoje pratico esse esporte.



HORA DE AGIR

Pense em algo que o deixa com medo.

Dê um pequeno passo todos os dias na direção desse medo.

É importante que seja um pequeno passo, caso contrário você poderá perder a motivação. Sinta a confiança que advém de agir, apesar do medo.

Aumente gradualmente a ousadia de suas ações.



16. Nada é permanente

Não compreender e não aceitar a impermanência é uma das causas da infelicidade.

A impermanência é a lei fundamental de nossa existência. Esta é a única coisa certa nesta vida: tudo muda. O tempo devora tudo, e nada permanece o mesmo. Seu tempo será gasto. O dinheiro acabará.

Muitas coisas com as quais você se importa desaparecerão ou você não se importará mais com elas.

A boa notícia é que qualquer sentimento negativo ou situação desagradável que você esteja passando também passará.



Houve um tempo em que algo não existia; apareceu e existiu por um tempo limitado e depois voltou a não existir.

Uma vida mais profunda se abre quando entendemos e adotamos a impermanência e nossa mortalidade e aprendemos suas lições.

Um profundo medo (e muitas vezes despercebido) em nossos corações é liberado quando aceitamos a impermanência. Como resultado, ficamos mais focados e somos liberados para viver uma vida mais incrível.



HORA DE AGIR

Dedique algum tempo a refletir sobre como tudo muda constantemente.

Pense em algo que você está muito apegado ou em uma situação que o esteja incomodando.

Como diz Og Mandino, perceba que isso também passará.





17. *Pensamentos felizes*

Escolha otimismo, escolha ser feliz.

Sim, bem-estar e felicidade são uma questão de escolha. O experimento a seguir foi realizado com dois cães. O primeiro cão está sendo submetido à um choque leve sem efeitos colaterais, mas tem uma alavanca que ele pode empurrar para parar os choques. Ele rapidamente aprende a parar os choques. Ele está em boa forma “psicológica”. Um segundo cão não tem alavanca, então ele não pode parar os choques. Seus choques param apenas quando o primeiro cachorro bate na sua alavanca. Então, com efeito, os choques são aleatórios para ele. Nosso segundo cão “aprende” que está desamparado diante desses choques.

REDES
SOCIAIS



Os hábitos de pensar não precisam ser eternos.
Uma das descobertas mais significativas em psicologia nos últimos vinte anos é que os indivíduos podem escolher o modo de pensar.
- Martin Seligman



Aqui está o que é fascinante: os cães são então transferidos para uma nova área e ensinados a uma nova maneira de evitar os choques.

Então, agora eles podem evitar esses choques à vontade. Surpreendentemente, embora o primeiro cão evite os choques, o segundo cão se encolhe no canto e chora quando o choque - que ele poderia ter evitado - é administrado. Ele aprendeu tudo sobre “desamparo”.

O segundo cão pode sentir pena de si mesmo. Ele pode culpar o primeiro cachorro. Ele pode reclamar. Tudo isso é desempoderador.

Ou ele pode aprender a ver as coisas de maneira diferente. Condicionamos a nós mesmos por meio de nossa própria conversa e depois nos tornamos prisioneiros de nossas interpretações e cegos à realidade.

Se você diz a si mesmo que pode ou não pode, está certo. É por isso que se você deseja criar mudanças instantâneas em sua vida, observar sua linguagem própria parece um ótimo lugar para começar.

Como você descreve sua realidade é como você a define, como você a cria.

Dê atenção à seguinte explicação:





PERMANÊNCIA

O que aconteceu provavelmente continuará?

Os otimistas pensam que se é uma coisa ruim, é um acaso. Se é uma coisa boa, eles tendem a pensar que é permanente.

O oposto é verdadeiro para o pessimista: as coisas boas são as novidades e as coisas ruins têm maior probabilidade de se repetir.

REDES
SOCIAIS



JP



PERVASIVIDADE

(aquilo que se infiltra em tudo)

Reflete toda a sua vida?

É “universal” ou é “específico”?

Com um bom evento, é mais provável que o otimista o estenda por toda a vida.

Com um evento ruim, ela tenderá a isolar o incidente como específico para essa situação.

O oposto vale para o pessimista.





OTIMISMO EQUILIBRADO

Algo de bom acontece. Um otimista pensa que ele fez um bom trabalho.

Se o mesmo acontece com um pessimista, é mais provável que ele atribua o sucesso à sorte, ao trabalho árduo de outras pessoas ou a algo fora do seu controle.

Como interpretamos os eventos pode maximizar a felicidade e energizar-nos, ou fazer-nos sentir terríveis.

E a boa notícia é:

Está ao nosso alcance decidir. É uma habilidade de inteligência emocional que pode ser desenvolvida.

É claro que muitas situações na vida exigem uma dose de pessimismo, cautela e “pensamento defensivo”, portanto nosso otimismo também não deve nos cegar.

Como qualquer coisa em excesso, o otimismo irracional também é prejudicial - embora sem dúvida menos prejudicial que o pessimismo irracional.

O verdadeiro otimismo é mais uma reação ao presente do que uma expectativa sobre o futuro.



Não se trata de acreditar cegamente que as coisas sempre resultam melhorias. Isso viola o princípio de gerenciar suas expectativas.

O verdadeiro otimismo diz respeito à escolha de interpretar os eventos de maneira positiva quando eles acontecem, e não estar apegado a conversas negativas passadas. Esteja aberto que tudo pode acontecer, mas ao mesmo tempo confiante de que “posso fazer algo positivo com tudo o que vier”.

Existem vários estudos sobre como o otimismo afeta positivamente a saúde física e mental, relacionamentos românticos, desempenho atlético, carreira, negócios e economia.



HORA DE AGIR

Identifique três áreas da sua vida em que você está tendo um diálogo interno negativo.

Como você pode ter uma interpretação mais empoderadora dessa situação?

O diálogo interno negativo é baseado na realidade do agora, ou mero hábito aprendido?





18. Aceite estar errado

Precisar estar certo o tempo todo é extremamente limitador e consome muita energia.

Ter a coragem de ser vulnerável e aceitar os próprios erros é libertador. Se você não aceita, a realidade é que muitas vezes você estará errado.

Ao dizer “eu errei” com mais frequência - para si e para os outros - você encontrará mais compaixão, humildade e flexibilidade.

As pessoas confiarão mais em você.

Ter a coragem de ser vulnerável e aceitar os próprios erros é libertador.

Compreender quantas vezes estamos errados nos torna mais compassivos conosco.

Você conhece essa pressuposição da PNL? Vemos que muitas vezes simplesmente fizemos o melhor que podíamos naquele momento.

REDES
SOCIAIS





Portanto precisamos nos educar, não nos punir. Nos ajudará a criticar menos os outros e sermos mais empáticos, o que melhora nossas relações sociais. A humildade compensa.

Não foi difícil para mim entender essa lição, mas vejo que para muitas pessoas é até sofrido.

Mas quando a percepção se completa, a vida começa a fluir.

Existe uma certa descarga do coração que acontece, o que faz valer a pena, mesmo que seja apenas por esse sentimento.

Os valores e pontos de vista vão mudando com o tempo, até viram algo oposto, e perceber isso é um sinal de crescimento, não confusão ou falta de confiabilidade.



HORA DE AGIR

É difícil para você aceitar estar errado?

Em caso afirmativo, tente o seguinte: olhe para trás e veja alguma opinião que você tinha, e agora está errada. Ou talvez alguma decisão ruim.

Então expresse claramente que você estava errado com uma pessoa ou uma situação.

Dependendo da magnitude do que aconteceu, esse “pequeno” ato pode salvar um relacionamento, uma empresa, uma vida.



19. Aprenda a confiar

Uma das qualidades para desenvolver sua espiritualidade é a confiança em algo maior que você.

Chame de Deus, o Universo, Vida - não importa.

Não se trata de uma expectativa extravagante de que as coisas vão acontecer de acordo com sua preferência, mas de uma fé de que as coisas acontecerão em favor do seu bem maior. É uma convicção de que, se você der o seu melhor ou se dedicar ao suficiente, o universo responderá.





Alguém realmente precisa de confiança? Não. Mas a vida é mais bonita com isso. Confiar em algo maior realiza quatro coisas importantes:

- Deixa você otimista;
- Diminui suas preocupações e dúvidas, permitindo que você esqueça o futuro e se concentre mais no presente;
- Ajuda você a aceitar coisas que não pode mudar;
- Tira você do seu mundinho.

Há também evidências científicas de que a confiança nos faz felizes.



HORA DE AGIR

É hora de dar um salto de fé em algum lugar da sua vida?

Como seus sentimentos e ações seriam diferentes se você tivesse mais confiança?



20. *Atreva-se a discordar*

Liberte-se da mentalidade da multidão. Seja um leão. Você não encontrará felicidade na vida de uma ovelha - no máximo conforto.

O leão encontra seu próprio caminho, ou cria um quando não encontra.

A ovelha segue a estrada batida.

O leão anda sozinho, se necessário, e é destemido.

A ovelha é medrosa e se move nos rebanhos.



É sempre melhor estar no pé da escada que você quer subir do que no topo da escada que você não quer.

- Marc e Angel Chernoff



O leão ruge alto e claro.
O som da ovelha é fraco e hesitante.
O leão descansa profundamente, confiante de que pode lidar com qualquer desafio.
A ovelha está preocupada com o amanhã.
O leão faz a notícia.
A ovelha lê as notícias.
O leão cria e inova.
A ovelha segue e repete padrões.
O leão luta, mesmo ferido.
As ovelhas correrão, mesmo antes de uma luta.
Seja uma luz para si mesmo, cante sua própria música.
O mundo precisa da sua presença e perspectiva únicas.
Não há necessidade de pedir desculpas por sua existência e seus sonhos.

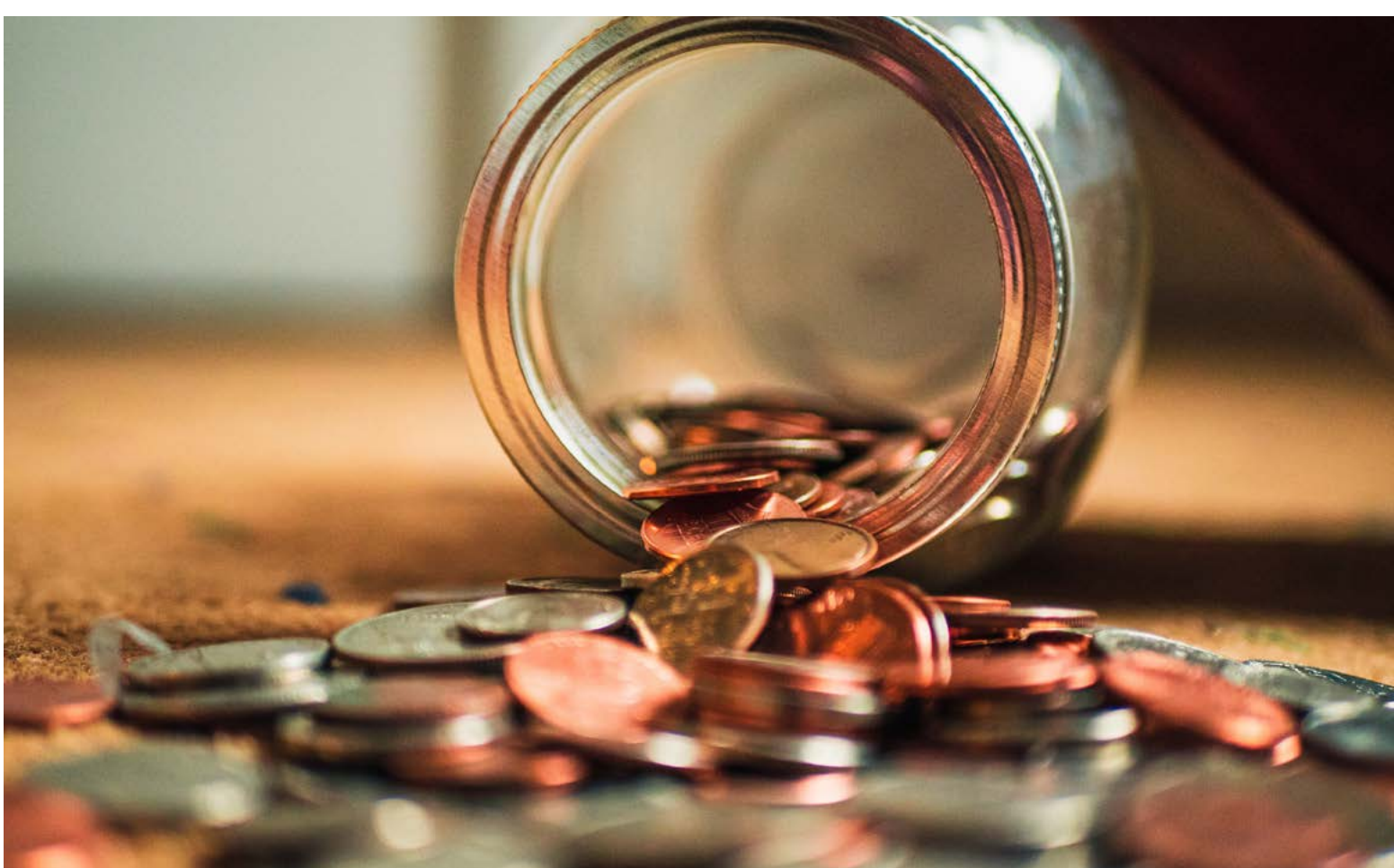


HORA DE AGIR

Você está sendo uma ovelha em algum lugar da sua vida?

Desperte o leão por dentro.





21. O dinheiro importa, mas não é só isso

O que o dinheiro pode fazer por você e quanto você realmente precisa?

Aqui tem muito assunto. Mas podemos dizer que existem três tipos de atitudes em relação ao dinheiro:

- Não é importante (e outras crenças limitantes);
- É extremamente importante, é a razão dos meus esforços;
- O dinheiro é um recurso, e é importante para a minha vida, mas não é uma medida de sucesso ou felicidade.

Os dois primeiros farão você sofrer. O ponto de vista equilibrado o colocará no caminho certo.

REDES
SOCIAIS



JP



Há muitas pesquisas concluindo que o dinheiro importa, mas que, uma vez atingido um certo limiar de conforto, isso importa cada vez menos para o bem-estar geral da pessoa.

Depois que as necessidades básicas da vida de si e da família são atendidas, continuar a perseguir dinheiro é mais uma causa de insatisfação do que de satisfação, especialmente se impulsionado pela pressão de comparação entre pares e pelo consumismo.

A coisa mais valiosa que o dinheiro pode comprar é o tempo, e é como você usa seu tempo que determina como você é feliz.

Uma vez alcançado o ponto de conforto, sentir-se feliz com o que temos e concentrar nossos esforços nos valores intrínsecos da vida parece ser o melhor uso do dinheiro.



HORA DE AGIR

Descubra qual é a sua atitude em relação ao dinheiro.

Você tem alguma crença limitante para tê-lo ou se concentra demais na acumulação de riqueza?



22. *Faça seu trabalho interno*

O desenvolvimento pessoal é a chave.

Todas essas idéias têm uma coisa em comum: elas exigem algum trabalho interno. Essas chaves são inúteis, a menos que você realmente as utilize.

Você precisará pensar um pouco sobre você e sua vida, desenvolver mais autoconsciência e depois decidir fazer uma mudança.

A maioria das pessoas não está seguindo esse caminho.

Resolva um problema na raiz e você nunca precisará resolvê-lo novamente.





Se você continuar voltando para os mesmos problemas, no mesmo nível, talvez algo não esteja certo.

Não há atalhos aqui. Apenas as dores do crescimento pessoal - como dar à luz o seu novo eu. O mais interessante é que são projetados por você! Os resultados compensam muito.

O segredo aqui é se apaixonar pelo processo de crescimento com a sensação de libertar-se dos velhos hábitos, apreciando as virtudes que estamos desenvolvendo.



HORA DE AGIR

Crie algum espaço em sua vida para autoconsciência e desenvolvimento pessoal.

Nada terá um impacto maior do que esse investimento em si mesmo.

Pense em qual poderia ser o seu primeiro passo nessa jornada.



JORNADA
#PUVE