

**VILLELA DA MATTA**



# Desperte seu PODER PESSOAL

**A NOVA DINÂMICA DO SUCESSO**

***DESCUBRA como desmistificar o significado da palavra SUCESSO e  
proporcione resultados excepcionais em uma ou mais áreas de SUA VIDA!***



Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 5.9888 de 14/12/1973.

Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito do Instituto de Performance Humana CONTINUUM, poderá ser reproduzida ou transmitida sejam quais forem os meios empregados: eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação ou quaisquer outros.

## O AUTOR

Villela da Matta é líder motivacional, presidente da Sociedade Brasileira de Coaching e co-fundador do Instituto de Performance Humana Continuum. É apontado por empresários como apresentador de seminários de maior conteúdo e anualmente mais de 20.000 pessoas são treinadas por ele

Autor de diversos livros, palestrante Internacional, Psicanalista, Master Coach, Trainer certificado pelo Conselho Americano de PNL e Hipnoterapeuta pelo Conselho Americano de Hipnose Clínica, possui o título de MBA pela Fundação Getúlio Vargas.

Atuou por 20 anos em empresas do grupo Daymiler-Chrysler e Deutsche Telekom e como executivo liderou times na área de Planejamento Estratégico, Tecnologia da Informação, área Comercial e Gestão de Mudanças.

Por anos vem se dedicando a estudar os mais profundos conceitos, técnicas e recursos que possam contribuir com o progresso do potencial humano.

Especializou-se em treinamentos de alta performance e que proporcionam resultados imediatos e duradouros.

Modelou e teve como mestres os principais Coaches da atualidade como Tad James, Anthony Robbins, Brian Tracy, Wayne Dyer, Zig Ziglair, Perry Zeuss e Suzanne Skiffington entre outros.

### ***Outras certificações internacionais:***

- NLP Trainer certificado pelo ABNLP - American Board of NLP (California EUA)
- Hipnoterapeuta certificado pelo ABH (American Board of Hypnotherapy)
- NLP Practitioner, Master Practitioner e Master in Modeling pelo International Institute of NLP (Aixlesbains França & Florida EUA)
- NLP Trainer pelo Advanced Neuro Dynamics (California EUA)
- Hypnotherapy Instructor pelo Advanced Neuro Dynamics (Califórnia EUA)
- Firewalking Trainer certificado pelo Firewalking Institute (Califórnia EUA)

## **DEDICATÓRIA**

Este livro é dedicado aos meus mestres da PNL Tad James, Richard Bandler e John Grinder, que superaram grandes obstáculos e conseguiram deixar um maravilhoso legado para a humanidade.

## **AGRADECIMENTOS DO AUTOR**

Quero agradecer quatro pessoas indispensáveis em minha vida:

A minha amada esposa Flora.

As minhas irmãs Darley e Doroty.

E a origem de tudo, minha mãe Dirce.

Amo todas vocês!

<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>6</b>
<b>O que é sucesso?.....</b>	<b>6</b>
<b>Um novo momento para sua vida.....</b>	<b>8</b>
<b>Este livro.....</b>	<b>10</b>
<b>O GRANDE DESAFIO PARA O SUCESSO – ATITUDE .....</b>	<b>11</b>
<b>PROPÓSITO – SABER O QUE SE QUER .....</b>	<b>13</b>
<b>Descubra o destino de sua vida.....</b>	<b>14</b>
<b>As cinco regras fundamentais.....</b>	<b>16</b>
<b>AS FORÇAS QUE IMPEDEM OS GRANDES OBJETIVOS.....</b>	<b>22</b>
<b>Primeira força: crenças limitantes .....</b>	<b>23</b>
<b>Como superar crenças limitantes .....</b>	<b>27</b>
<b>Segunda força: medo .....</b>	<b>31</b>
<b>Pensamentos: a origem das dificuldades .....</b>	<b>32</b>
<b>A base para o sucesso .....</b>	<b>35</b>
<b>Como superar o medo .....</b>	<b>36</b>
<b>DECISÃO – A ATITUDE DAS CONQUISTAS .....</b>	<b>39</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>45</b>

## INTRODUÇÃO

*“A coisa mais importante todo dia é, que quando eu acordo, eu vou fazer alguma coisa que eu realmente gosto. Quantas pessoas no mundo podem dizer isto?”. - (Tiger Woods)*

Olá, meu nome é Villela da Matta. Bem vindo à este programa intitulado **Desperte seu Poder Pessoal.**

Neste programa eu terei o privilégio de compartilhar com você algumas das melhores idéias que eu venho me dedicando a estudar nos últimos 20 anos da minha vida. Idéias de pessoas de sucesso, idéias de pessoas que romperam seus limites pessoais, idéias de pessoas que realmente conseguiram despertar seu poder pessoal e, com isto, produzir maiores e melhores resultados em suas vidas.

O que eu quero falar com vocês neste livro é o que existe por trás da palavra chamada sucesso. Garanto que você terá uma nova visão sobre seu potencial e como se sentir completamente vivo e feliz.

Este livro é o início de uma nova jornada. Uma jornada que irá lhe proporcionar uma extraordinária qualidade de vida que você deseja e merece.

### O que é sucesso?

*“Saber ser é a chave para ter – entre tudo isto existe o fazer” – Villela da Matta*

Deixe-me fazer algumas perguntas a você. O sucesso é realmente simples? É possível estar em um lugar no futuro diferente do que você se encontra hoje? É possível se superar em diversas áreas da vida - superação emocional, física, mental, financeira, social, espiritual? Isto tudo realmente é possível?

Se estas coisas são possíveis, por que nem todas as pessoas são felizes e obtêm sucesso? Esta é uma excelente pergunta, não é?

O estudo do comportamento humano me permitiu notar que pessoas que não possuem sucesso em suas vidas focam sua atenção em suas atividades diárias. Você sabe o que estou dizendo, pagar suas contas, trabalhar, ir ao supermercado, levar as crianças para a escola, etc. Estas pessoas gastam mais tempo tentando sobreviver do que em viver e isto ocorre não porque não sejam inteligentes, mas sim porque não sabem claramente o que querem para suas vidas. Sabe o que é pior? As pessoas associam muito dor e sofrimento em ter uma nova vida. Parece incrível, mas é a pura verdade.

Quantas pessoas você conhece que possuem recursos extraordinários, habilidades superiores, talentos diferenciados, educação privilegiada e não produzem os resultados que desejam? E por outro lado, outras pessoas possuem muito mais desvantagens do que vantagens e são capazes de produzir resultados fabulosos?

Preste atenção numa coisa. O que as pessoas podem fazer é drasticamente diferente do que elas fazem. O que elas podem fazer é maravilhoso, mas o que elas fazem é usualmente bastante desapontador.

A maioria das pessoas possui rótulos mentais sobre sucesso e fracasso. Fracasso é a falta da capacidade de seguir adiante, de se dedicar 100% para um objetivo. Sucesso é o oposto é o resultado da dedicação de se doar 100% em prol de uma vida feliz.

Sucesso é conquistado passo a passo. Isto é o que este programa se propõe, dia-a-dia, parte por parte, um pouco por vez fazer com que você amplie suas capacidade e entre em ação de forma mais satisfatória.

Se você melhorar apenas 1% a cada dia, qual será o resultado em apenas um ano? Estou falando sobre obter resultados de forma constante, a cada dia fazer simples coisas, pequenas coisas, fazendo progressos pequenos e constantes.

## Um novo momento para sua vida

*“Quando uma porta se fecha, outra se abre; acontece que olhamos tanto tempo para a porta fechada que deixamos de ver aquela que se abriu” – Helen Keller*

Ouçã, seu futuro não tem que ser igual ao passado. Muitas pessoas não sonham em possuir grandes realizações porque simplesmente perderam sua força interior. Quais são algumas das áreas de sua vida que não estão agradáveis neste momento? Dê uma olhada ao seu redor, pense em termos físicos, emocionais, espirituais, intelectuais, financeiros, em seus relacionamentos, em seu trabalho. Se você se encontra insatisfeito em qualquer área de sua vida ao invés de ficar frustrado, fique feliz. Sabe por quê? Se você estiver satisfeito com sua vida você não fará nada para colocá-la em um outro nível.

O sucesso é a grande armadilha das pessoas que estão vivendo um dia após o outro. Se você está infeliz é sinal que você pode melhorar, eu mesmo nunca estou feliz com as minhas realizações, este é meu grande segredo para as conquistas pessoais.

Estou aqui para lhe dar boas notícias. Não importa o que tenha acontecido em seu passado, não importa quantas vezes você tenha tentado e falhado. Nada disto importa, esta é uma oportunidade totalmente nova para que você comece a desenhar a vida que você tanto deseja e merece. Tudo que você precisa neste momento é estar pronto para ler este livro e estar disposto a desenhar uma nova vida.

Todos nós queremos ser bem sucedidos e felizes na vida, mas poucas pessoas possuem determinação e a vontade de se dedicar para obter maiores resultados. Queremos ser vencedores e até mesmo acreditamos que merecemos obter grandes recompensas. Ninguém poderia negar a veracidade desta afirmação. Para ser médico, advogado, psicólogo, dentista, químico, biólogo ou

qualquer outra profissão são necessários anos de estudo, por que para ser bem sucedido e feliz seria diferente?

Sucesso requer dedicação, comprometimento, trabalho e, acima de tudo, ações inteligentes. Você está começando este programa e isto significa que você busca ampliar seus conhecimentos de vida para ampliar seus resultados pessoais e profissionais.

## Este livro

*“O preço da grandeza é a responsabilidade” – Winston Churchill*

Este livro destina-se a responder algumas de suas perguntas sobre o sucesso. Nele encontram-se os fundamentos essenciais para qualquer pessoa que busque novos caminhos e resultados.

Para conquistar grandes resultados em nossas vidas não precisamos trabalhar duro e as coisas não precisam ser complicadas ou difíceis. O que precisamos fazer é trabalhar de maneira simples e inteligente. É por isto que este livro é poderoso. Reúne informações estratégicas para que você atue de forma mais inteligente e amplie suas conquistas.

Você e eu estamos começando uma nova jornada, onde você vai se conhecer melhor, irá avaliar seus objetivos, entenderá o que impede as pessoas de seguirem adiante e muito mais. Suponho que você esteja lendo este livro porque queira aproveitar melhor sua vida, então comece agora a desvendar os segredos das grandes realizações.

Um forte abraço e divirta-se!

Villela da Matta.

## **O GRANDE DESAFIO PARA O SUCESSO – ATITUDE**

*“O conhecimento do mundo só pode ser adquirido no mundo, não dentro de um armário.” – Lord Chesterfield*

Na última década uma pergunta sempre me acompanhou. Qual a diferença entre aqueles que fracassam e aqueles que conquistam sucesso e uma extraordinária qualidade de vida?

Na tentativa de responder a esta pergunta observei que a diferença entre as pessoas que fracassam e as que se tornam bem sucedidas, é que as pessoas bem sucedidas possuem atitudes comportamentais diferenciadas. Atitudes que proporcionam ser um ganhador. Atitudes que proporcionam um grande estado de felicidade. Atitudes que permitem conquistar a superação e que trazem abundância e a plenitude humana.

Muitas pesquisas são realizadas sobre os assuntos sucesso e fracasso. Tudo o que é necessário fazer é aprender lições com a história. Quando estudamos a vida de pessoas de sucesso, é possível observar que elas possuem certas atitudes em comum, e se as adotarmos, podemos obter grandes conquistas. De maneira similar, existem atitudes comuns para o fracasso e se as evitarmos, não nos tornarmos fracassados.

Nossa vida é cheia de obstáculos que nos faz crescer e desenvolver. Nos tornamos o maior de todos os obstáculos quando não possuímos atitudes de excelência. Sua viagem rumo ao sucesso fluirá de forma mais tranqüila se você utilizar como meio de transporte a atitude correta.

A Programação Neuro Lingüística ou PNL pode ser definida como um conjunto de técnicas que tem por trás uma metodologia e uma série de atitudes. Em qualquer treinamento de PNL, você irá obter uma série de técnicas e provavelmente irão lhe ensinar como utilizá-las. Mas eu, não só propago técnicas da PNL que ensinam como fazer as coisas de uma forma melhor, como também

gosto de ensinar o que está por trás desta Programação, ou seja, uma série de atitudes.

Pessoas saem de diversos treinamentos de PNL e ficam surpreendidas com os conceitos e técnicas ensinadas, mas não conseguem melhorar suas vidas. Sabe por quê? Por que não mudaram suas atitudes.

Existem diversas atitudes chaves que todas as pessoas precisam desenvolver para ampliar seu nível de felicidade e sucesso. Este livro aborda duas atitudes fundamentais do sucesso: propósito e decisão. Duas atitudes que se não forem aprendidas, não produzirão os resultados desejados, independente de qualquer técnica ou recurso ensinado.

Um estudo realizado pela Universidade de Harvard, descobriu que quando uma pessoa conquista uma posição no mercado, 85% das vezes é atribuído à suas atitudes, e somente 15% das vezes porque são inteligentes ou pela quantidade de seu conhecimento. De maneira surpreendente, quase 100% de todo o dinheiro e tempo despendidos em uma universidade, representam somente 15% do sucesso no trabalho.

Este programa trata dos 85% que são responsáveis pelo sucesso. Atitude é uma das palavras mais importantes do português. Um executivo pode ser um bom executivo sem uma boa atitude? Um bom aluno pode ser um bom aluno sem uma boa atitude? Um atleta pode ser um bom atleta sem possuir uma boa atitude?

Antes de iniciarmos, gostaria que você soubesse que eu tenho um profundo respeito por você. Eu lhe estimo e lhe quero bem, mesmo que nós nunca tenhamos nos encontrado pessoalmente. A razão pela qual eu digo isso é que eu acredito que agora nós estamos começando a fazer parte de um mesmo espírito. Muitas pessoas querem atingir grandes resultados em suas vidas e não tem a oportunidade de desenvolverem seu potencial e passar pelo portal de uma nova vida. Por algum motivo e de alguma forma estamos juntos e agradeço esta oportunidade. Começemos com a primeira atitude.

## **PROPÓSITO – SABER O QUE SE QUER**

*“Todos possuem vontade de vencer, mas poucos possuem a  
vontade de se preparar para vencer” – Vince Lombardi*

Muitas pessoas não se dão conta que a vida é muito breve para ser desperdiçada e a cada dia jogam no lixo horas que poderiam ser utilizadas em favor de seu desenvolvimento e realização pessoal.

Acredito que o destino da vida de qualquer pessoa começa a ser moldado quando decide, conscientemente, tomar conta de seu futuro. Infelizmente, milhares de pessoas não decidem o que querem da vida e quando chegam ao leito de morte, percebem que possuíram uma vida muito triste e que se sentiram, na maior parte do tempo, infelizes por que obtiveram poucas realizações.

Pense um pouco. Há uma diferença entre viver a vida e moldar seu próprio destino. Quando você terminar de ler este capítulo você será capaz de lidar com as forças que limitam as realizações humanas, saberá como conquistar maravilhas em sua vida, aprenderá o segredo chave para maximizar seu potencial e o principal, como transformar seus sonhos em realidade e produzir grandes resultados em todas as áreas de sua vida.

## **Descubra o destino de sua vida**

*“O homem é aquilo em que acredita” – Anton Chekhov*

O que muitas pessoas não percebem é que o destino não é uma questão de sorte, mas sim de escolha, não é algo a ser esperado, mas sim a ser conquistado. Milhares de pessoas caem na armadilha de viver um dia após o outro, pois vivem anestesiadas com os acontecimentos do dia-a-dia. Vivem como se o sucesso fosse privilégio de alguns. Vivem com sentimentos de desamparo e gastam seu tempo em coisas que não as potencializam e não trazem um senso de crescimento e realização.

Se você der uma boa olhada nas pessoas que verdadeiramente conquistam sucesso em suas vidas, irá notar algumas características em comum. São pessoas que possuem um grande senso de propósito, definem seus objetivos e buscam conquistá-los na mesma intensidade que desejam ar para viver. Quando uma pessoa vive por seus propósitos, ela sente que está fazendo uma grande diferença no mundo e diariamente ganha forças para evoluir e sobrepor os obstáculos da vida.

Por que este assunto de objetivo, propósito e ser bem sucedido na vida são tão importantes? Em 1953, a Yale University realizou uma pesquisa com alunos que estavam terminando seu período universitário. Esta pesquisa constatou que, apenas, 3% dos alunos que estavam se graduando possuíam um programa de planejamento pessoal. Vinte anos depois, constatou-se que os 3% que haviam planejado seus objetivos, realizaram mais do que os outros 97% juntos. E todos o fizeram não por causa de seu alto nível intelectual, mas por sua atitude de propósito.

A maior parte das pessoas, gastam mais tempo planejando uma festa ou suas férias do que planejando suas vidas e com isto passam por grandes períodos de dificuldades e insatisfação pessoal.

Existe uma lei na vida que é o crescimento, mudança e evolução. Quando resistimos a esta lei, sofreremos conseqüências gravíssimas. Somos seres vivos, e como tal, devemos nos manter crescendo.

Abaixo, segue alguns dos resultados obtidos por pessoas que ignoram esta lei e esquecem de buscar seu auto-desempenho:

- Amargura, depressão, ressentimento, stress, tristeza
- Vida sem propósito, medo de seguir em frente
- Dificuldades para manter-se no casamento e no emprego
- Medo de seguir em frente em sua atividade profissional
- Dificuldades de comunicação e nos relacionamentos pessoais
- Baixo desempenho pessoal e profissional
- Utilização de drogas e comidas em excesso
- Hábitos e comportamentos indesejados
- **E MUITO DINHEIRO GASTO COM PSICÓLOGOS**

A PNL funciona por que trabalha com propósito. Existem muitas pessoas que andam sem nenhum destino e uma das coisas mais importantes para nossa qualidade de vida é viver com objetivos fortes e inspiradores.

Se você deseja sair do nível que você está hoje, ou quem sabe, melhorar qualquer aspecto de sua vida, você precisa focar no que você deseja, em termos profissionais, físicos, emocionais, sociais, familiar e financeiro. Clareza é seu grande poder!

## As cinco regras fundamentais

*“Não tema o fato de sua vida chegar a um fim, mas sim que ela nunca comece” – Cardeal John Henry Newman*

Antes de iniciarmos pelos conceitos chaves de uma boa formulação de objetivos é importante que você realmente pense nas conseqüências em seu futuro por não viver com uma forte atitude de propósito. Talvez as conseqüências não apareçam amanhã, ou na próxima semana. O grande impacto pode ser daqui alguns anos no futuro, quando você estiver sem forças para mudar qualquer situação de vida que possa estar presenciando.

Você possui o habito de definir seus objetivos? Se sim, ótimo. Entretanto, por favor, leia estas informações que estou compartilhando com você. Garanto que elas irão reforçar seus objetivos e provavelmente obterá novos conceitos e idéias. Se você não está acostumado a definir seus objetivos, ou seja, se você não possui um plano detalhado de suas realizações para as próximas semanas, meses e anos que estão pela frente, então preste bastante atenção para as informações que eu vou lhe apresentar. Elas irão melhorar drasticamente a qualidade de sua vida.

O que nós estamos para ver são os cinco segredos chaves de uma boa formulação de objetivos. Segredos estes extraídos de pessoas que conquistaram excelentes resultados em suas vidas.

Meu amigo Dr. Tad James, autor do livro *The Secret of Creating Your Future*, possui uma das melhores abordagens sobre definição de objetivos. Em seu trabalho com a PNL, uma das coisas que Tad aprendeu é que se uma pessoa pudesse definir seus objetivos apropriadamente, se fossem definidos de uma certa maneira, se possuíssem certas características estes objetivos se tornavam muito mais fáceis de serem atingidos. Dr. Tad James desenvolveu um sistema chamado

de objetivos “SMART” (Smart em inglês significa inteligente) onde cada letra da palavra “smart” representa um componente importante para uma boa formulação de objetivos.

### **“S” (Specific and Simple) – Específico e Simples**

Precisamos ser específicos com relação aos nossos objetivos. Muitas pessoas se contentam, no momento de definir seus objetivos, com frases como: Eu quero ter mais dinheiro. Quanto é mais dinheiro? Sua mente não entende este tipo de definição, para ela 1 real pode ser mais dinheiro. Outro fator importante sobre nossos objetivos é que eles devem ser declarados de forma simples, ou seja, de forma clara. Entenda que não é sobre os limites de seus sonhos, mas sim com relação à construção da frase, ela deve ser direta e objetiva, sem rodeios.

### **“M” (Measurable and Meaningfull) – Medido e Significativo**

A razão para ser medido é que você precisa estipular datas para suas realizações. Data de início, de meio e de fim. Imagine que você está indo para o Acre saindo de São Paulo e se encontra em uma estrada sem sinalização, você anda uma hora por esta estrada e nem sequer uma placa, anda mais duas horas e não sabe se está indo para o caminho certo. Como você irá se sentir? Provavelmente você irá possuir emoções que não contribuam com o prazer de sua viagem. Quando medimos, ou seja, colocamos sinalizações em nossos objetivos, focamos nossas ações e emoções em assuntos pertinentes para a concretização de nossos objetivos e, como resultado, começamos a ter estados emocionais mais favoráveis em nosso dia-a-dia.

Significativo refere-se ao fato de que seus objetivos são para você e não para agradar ninguém ao seu redor.

### **“A” (As If Now and All Areas of life) - Como se fosse agora e em todas as áreas de sua vida**

Quando você definir seus objetivos, tenha certeza que eles se encontram definidos no modo presente, como se você os tivesse neste momento. “Em março de 20xx eu estou em um novo emprego e ganho R\$ 20.000,00 por mês!”.

Todas as áreas de sua vida, quer dizer que você deve buscar uma evolução de forma equilibrada e congruente. Pense em termos físicos, emocionais, sociais, financeiros, relacionamento, social e outros.

Quando o ser humano consegue identificar que seu grau de felicidade não está em uma área de atuação específica, mas sim no equilíbrio de todas elas, a magia da felicidade acontece.

Se você tiver que se lembrar em uma única palavra quando me refiro a sucesso, lembre-se de plenitude. Plenitude é equilíbrio de atuação, é o que lhe proporcionará um ótimo desempenho. Não necessitamos melhorar 100% em nenhuma área. Tudo o que necessitamos é melhorar 1% em 100 áreas diferentes, o que é um pouco mais fácil. Necessitamos buscar a excelência, não a perfeição. Buscar a perfeição é neurótico, buscar a excelência é progresso, por que não existe nada na vida que não possa ser melhorado.

### **“R” (Realistic and Responsible) – Realístico e Responsável**

Realístico significa clareza da possibilidade. O truque é: Faça de seu objetivo o mais desafiador possível, só assim você terá uma grande força interior para conquistá-los, mas lembre-se de suas impossibilidades. Se você deseja ganhar o prêmio Nobel de medicina no próximo ano, este objetivo não será muito realista caso você não possua nenhuma noção de biologia no momento presente.

Quero reforçar que você não precisa possuir nenhuma limitação para as conquistas de seus objetivos, tudo é possível. Apenas verifique algumas limitações pessoais que devam ser trabalhadas antes.

Responsável possui duas definições muito importantes. A primeira é que você deve ser totalmente responsável pela conquista de seus objetivos, ou seja, se para conquistar seu objetivo alguma coisa externa à você deve mudar, esqueça! Se para você emagrecer, seu marido não pode comer dúzias de chocolate na sua frente, esta não é uma forma muito realista de definir seus objetivos.

A segunda parte sobre a definição de responsabilidade vem da noção sistêmica. Lembre-se vivemos em um sistema e se você possuir algum objetivo que fere o equilíbrio deste sistema, cedo ou tarde, você sofrerá grandes conseqüências. Responsável, significa que seus objetivos devem ser bons para você e afetar positivamente o meio em que você vive e todas as pessoas que o cercam.

### **“T” (Toward what you want) – Através do que você deseja**

Quando você definir seus objetivos, defina-os de uma forma positiva. Através do que você deseja, e não o que você não deseja. Torne seus objetivos declarados de forma positiva.

Sua mente inconsciente não processa frases negativas. Quer um exemplo? Por favor, não pense em um coelho azul! Isto, agora que você não pensou em um coelho azul, não pense em um fusca vermelho com bolinhas brancas! Como você percebeu sua mente inconsciente não processa frases negativas, ou seja, se você possuir um objetivo do tipo – Não vou mais fumar; não vou mais comer chocolate – Você está apenas reforçando seus desejos. Pense em ter mais saúde, vigor, etc.

A seguir quero lhe propor alguns exemplos de boa formulação de objetivos:

**Saúde:**

Estou com 75 Kg em 31.12.20XX

Diariamente corro 4 Km

Tenho uma alimentação saudável: todos os dias como frutas, verduras e legumes em abundância.

**Finanças:**

Ganho R\$ 30.000,00 por mês em Julho de 20XX

Dôo 10% dos meus rendimentos em Janeiro de 20XX

Invisto 10% dos meus rendimentos em Julho de 20XX

**Bens:**

Tenho uma casa de alto padrão com 1.500 metros quadrados em Março de 20XX

Tenho uma BMW conversível em Dezembro de 20XX

Tenho um helicóptero em Março de 20XX

**Trabalho:**

Sou o 1º de uma empresa posicionada entre as 10 melhores empresas para serem trabalhadas em janeiro de 20XX

**Negócios:**

Tenho uma empresa de confecções que possui 200 empregados em março de 20XX.

### **Diversão:**

Saio com minha família todos os fins de semana para conhecer lugares novos, descansar e nos divertir em março de 20XX

O problema com a definição de objetivos é que a maioria das pessoas, os fazem uma vez por ano, não os fazem seriamente e não pensam em seus objetivos consistentemente. Como resultado, a cada ano sofrem da síndrome do ano novo e dizem: “Este ano vai ser diferente!”.

Por favor, note que este é um capítulo de fundamental importância em sua vida. Esta é a sua grande oportunidade de se destacar da grande massa de pessoas que sentem que suas vidas estão fora do controle. O período onde ocorrem as grandes crises pessoais é entre os trinta e cinco e cinquenta e cinco anos, de repente as pessoas se deparam com uma pergunta: “Quais foram minhas realizações na vida?”. Sentem que algo está faltando, mas não sentem que possuem nenhum controle sobre a situação. Você não precisa cair nesta armadilha, você pode começar a se questionar agora sobre quais serão suas realizações. Meu conselho à você: Não espere chegar ao ponto em que você não tenha mais forças para reverter o rumo de sua vida. Comece a definir o destino de sua vida agora!

É importante que você realmente pense nas conseqüências em seu futuro por não viver com uma forte atitude de propósito. Talvez as conseqüências não apareçam amanhã, ou na próxima semana. O grande impacto pode ser daqui a alguns anos no futuro. Quando você estiver sem forças para mudar qualquer situação de vida que possa estar presenciando.

## AS FORÇAS QUE IMPEDEM OS GRANDES OBJETIVOS

*“Existem duas maneiras para deslizar facilmente pela vida; acreditar em tudo ou duvidar de tudo; ambas nos poupam de pensar” – Alfred Korzybski*

Se você deseja mais para sua vida então é necessário traçar objetivos que ultrapassem sua zona de conforto. Isto significa que para você ampliar seu nível de realização pessoal, profissional, financeiro e outros é necessário trilhar caminhos desconhecidos. Este é o problema com a maioria das pessoas porque trilhar caminhos desconhecidos significa mudanças e fazer coisas diferentes.

Nada acontece por acaso. A chuva não ocorre por acaso, o vento não ocorre por acaso, você não nasceu por acaso. Todos acontecimentos na vida possui uma relação de causa e efeito, assim também é o sucesso e o fracasso. Pessoas bem sucedidas conseguem obter grandes resultados porque conseguem lidar com as duas forças que impedem as pessoas de realizarem mais para suas vidas.

Forças que estão além de nossa razão e que eu chamo de matadoras silenciosas. Elas atuam no indivíduo constantemente e os mantêm refém de suas limitações. Quando aprendemos administrá-las, o sucesso surge como um passe de mágica.

## Primeira força: crenças limitantes

*“O número de pessoas que falham é diretamente proporcional ao número de pessoas que desistem” – Joseph McClelland III*

Existe uma diferença entre desejar e acreditar que você pode obter algo. Pessoas que fazem acontecer possuem um segredo fundamental que é o de romper suas convicções limitantes e com isto elas realmente acreditam que podem conquistar o que foi planejado.

Todos nós conhecemos a palavra “Microsoft” e Bill Gates, o co-fundador dessa companhia, não foi uma pessoa que deu sorte em sua vida, não era apenas um gênio. Ele possuiu a capacidade de curiosidade para criar uma das maiores companhias do mundo, enquanto o mundo vivia com concepções e regras limitantes sobre qual era o futuro dos microcomputadores. Tome como exemplo as palavras do presidente da Digital Equipment Corporation em 1977: “Não há qualquer razão para as pessoas terem um computador em casa”, Bill Gates quebrou todos os limites e desenvolveu o software que mudou a forma de atuação da vida humana e aos trinta anos de idade tornou-se um bilionário.

Quanto mais aprendemos sobre o comportamento humano, mais compreendemos sobre o extraordinário poder que as convicções têm em nossas vidas. Sucesso não é uma questão de estar apenas melhor preparado, mas sim de romper convicções que nos dizem o que é possível e o que não é possível ser feito. Quantas pessoas mais preparadas que Bill Gates existiam na época? Quantas pessoas poderiam ter realizado o mesmo feito e não conseguiram romper suas convicções e obter grandes resultados?

Nascemos destemidos para conquistar grandes realizações. Nosso sucesso está em nossas mãos, o que quisermos fazer em nossas vidas só depende de nós. Podemos ter agora a qualidade de vida que tanto sonhamos. A diferença

entre os fracassados e as pessoas de sucesso está diretamente relacionada com as convicções internas sobre o que podem e o que não podem ter ou fazer. O grande sucesso na vida ocorre quando aceitamos que somos seres perfeitos e com todos os recursos necessários para fazer da nossa vida a experiência mais bela do planeta.

Uma das belezas em meus trabalhos é que eu tenho a grande oportunidade de conviver com os mais diferentes tipos de pessoas, nas mais diferentes condições culturais, sociais e financeiras. O que me chama mais atenção é que pessoas que convivem em ambientes prósperos possuem maiores chances de se tornarem bem sucedidas, pois possuem menos convicções limitantes.

Alguns anos atrás, fui convidado a dar uma palestra na França quando me deparei com uma garota de 13 anos sentada na primeira fileira, assim que terminei minha apresentação fiquei conversando com vários participantes e percebi que esta garota estava desacompanhada. Fiquei interessado em saber qual era seu propósito de estar em uma conferência destinada a profissionais da área da Programação Neuro Lingüística. Foi neste momento que comecei a conhecer mais esta garota, na verdade ela era um espetáculo, seu currículo pessoal era invejável. Falava fluentemente quatro idiomas, sendo que um deles era o mandarim, tocava violão, violino, piano, flauta e já era formada em Programação Neuro-lingüística. Seu plano para o futuro era fazer um doutorado em medicina. Muitos acreditariam que esta garota é super dotada, que possui algum dom sobre natural, mas nada disso é verdade. Ela simplesmente possui uma família onde todas estas qualificações são altamente normais. Todos em sua família faziam o que ela faz. Tudo era uma questão de treino, dedicação e disposição para aprender. Em outras palavras, para ela era como aprender a andar. Se todo mundo anda, por que ela não? Uma das convicções que possuo e que tem me trazido grandes resultados é que se uma pessoa é capaz de fazer algo qualquer um pode.

Nossas convicções atuam como a gravidade, elas mantêm no solo nossos resultados. Uma nave espacial gasta aproximadamente 75% de todo seu combustível para sair do campo gravitacional terrestre, os 25% restantes para fazer sua exploração espacial e voltar ao solo. Este é exatamente o nosso grande desafio, se quisermos descobrir novos mundos, novas formas de atuação, novos resultados precisamos nos empenhar para romper os limites gravitacionais de nossas convicções. Não estou dizendo que é fácil, estou dizendo que você irá desfrutar de uma grande sensação de prazer pessoal, por simplesmente estar explorando caminhos novos e obtendo novos resultados.

Como será que uma pessoa pode acreditar que não consegue aprender química, português, idiomas, dirigir, nadar, falar em público, ou então, que não é capaz de ser um profissional de sucesso. Exceção feita às pessoas que possuem disfunções físicas ou mentais, todas as outras podem fazer e ser o que bem quiserem em suas vidas. Não existe limite para nossas realizações, a não ser as que impomos através de nossas convicções.

As convicções que carregamos em nosso ser tornam-se limitações sobre nossas decisões futuras a respeito do que é possível ou do que não é possível acontecer, ter ou fazer.

O que precisamos compreender para lidar com esta força que impede a grande maioria das pessoas de realizarem mais, é que tais convicções são baseadas em interpretações de experiências pessoais e coletivas passadas, não representam a realidade.

A principal característica que nos diferencia de qualquer animal na terra é que possuímos uma incrível habilidade de aprendizagem. Durante toda nossa existência adquirimos muitas convicções sobre o que podemos ou não podemos fazer e que direcionam todas nossas ações. Muitas pessoas aceitam tais convicções e fracassam. Outras, mais sábias, as desafiam e prosperam. Vejamos alguns exemplos:

- *Benjamin Franklin e o psicólogo Carl Jung eram maus matemáticos*
- *Albert Einstein só começou a falar com quase 5 anos e era considerado “retardado mental”.*
- *O inventor James Watt foi declarado “bronco e inepto”.*
- *Walt Disney foi demitido por não ter imaginação.*
- *Thomas Edison foi intimado a deixar a escola por ser o último da turma*

As convicções são a origem de todo o sucesso ou fracasso pessoal. O poder que as convicções têm sobre o ser humano é magnífico e muitas vezes surpreendente. Se entendermos a natureza das convicções, como funcionam, sua atuação em nosso dia-a-dia e como utilizá-las, podemos obter um alto nível de desempenho. Saber que as convicções são regras internas que limitam nosso desempenho é o importante passo para assumir o controle total de nossa vida.

## **Como superar crenças limitantes**

*“Que Deus me dê serenidade para aceitar o que não posso mudar, coragem para mudar o que pode ser mudado, e sabedoria para distinguir a diferença.” - Oração da Serenidade (São Francisco)*

Quais são seus maiores desejos ou sonhos? Talvez você queira mudar de emprego, abrir seu próprio negócio, ter mais saúde, ser mais feliz nos relacionamentos, ganhar mais dinheiro, contribuir com a sociedade a qual você pertence, falar um outro idioma, eliminar um hábito ou comportamento indesejado, falar em público e outros. Pense por alguns instantes sobre as coisas que você deseja e responda a uma pergunta muito simples: Por que você não é capaz de transformar este sonho em realidade?

Qualquer resposta por mais verdadeira que possa parecer para você é uma crença que limita seu poder de ação.

Assim se você deseja mudar sua vida você necessita mudar seu condicionamento mental, se você fizer esta simples mudança em sua vida, um monte de coisas irá mudar simultaneamente.

É provável que eu ainda não lhe conheça pessoalmente, é provável que eu não saiba sua história, talvez compartilhando minha história você comece a refletir sobre suas convicções.

Em algum momento de minha vida eu criei a crença de que conhecimento era o fundamento para o sucesso. Aprendi que era a única coisa que ninguém poderia tirar de uma pessoa e quanto mais conhecimento adquirido melhores são as chances de atuação. Como resultado, li centenas de livros técnicos e sobre performance humana, ouvi quase todos os programas que eu tinha em mãos,

particpei de inúmeros seminários, fiz várias faculdades e sabe de uma coisa? Meu sucesso não foi diretamente proporcional ao meu conhecimento.

Aconteceu comigo o que acontece com milhares de pessoas. Chegou um momento que eu não conseguia mais progredir. Foi então que percebi que eu carregava uma série de convicções que limitavam meu sucesso e quando eu aprendi a superá-las consegui trilhar caminhos que jamais imaginei trilhar um dia. Não só meu nível de sucesso aumentou, como minha auto-estima, qualidade de vida e prazer também.

Não me interprete erroneamente. Necessitamos de informação e de sermos educados, isto faz com que aumentemos nosso potencial. Muitas pessoas acreditam que não são capazes de realizar grandes feitos, pois não passaram por uma grande universidade ou não possuem títulos específicos. Minha experiência como terapeuta, consultor empresarial e como ex-executivo de organizações multinacionais, mostra-me que não existe nenhuma relação entre estudo e sucesso.

Sucesso em nossas vidas não é determinado pelo nosso potencial, ou quanto de conhecimento possuímos, mas sim pelo nosso desempenho e pela nossa habilidade de entrar em ação. O fato é que o sucesso é dado por ação satisfatória e não pelo potencial que temos.

Se por qualquer motivo você está insatisfeito com seu desempenho, deseja algo mais e possui pensamentos como – “Ah! Eu não sou capaz, pois não possuo determinada formação!” Você pode acreditar em mim, apesar dos conhecimentos contribuírem, eles não são o diferencial. Você deve conhecer muitas pessoas com sucesso pessoal e profissional que não possuem uma formação tão elevada, não é mesmo?

Existem outras crenças comumente utilizadas por pessoas que experimentam grandes frustrações pessoais que eu gostaria de compartilhar com você:

Não tenho tempo...

Sou muito velho...

Sou muito novo...

Existem pessoas melhores...

Tenho pessoas que dependem de mim...

Não sei como fazer...

Este assunto de crenças limitantes é tão complexo e importante que durante meus treinamentos de formação em PNL nós dedicamos um dia inteiro para trabalharmos com elas, após um dia de treinamento todos os participantes descobrem como lidar com suas crenças e em poucos dias começam a obter extraordinários resultados em suas vidas. Existem inúmeras técnicas para elicitá-las e para dissolvê-las. Neste livro eu quero lhe apresentar uma forma simples, mas muito poderosa para lidar com elas.

Você deseja superar suas convicções limitantes? Então responda novamente a seguinte pergunta: Quais são seus maiores desejos ou sonhos?

Agora responda algumas das questões abaixo:

Porque você não é capaz de seguir adiante?

O que te impede de realizá-los?

Quais serão os riscos que limitam suas ações?

O resultado das respostas acima nada mais são, do que as crenças que você carrega dentro de si e que paralisam sua atuação. Uma pessoa pode dizer que seu maior desejo é mudar de emprego e não consegue mudar porque é muito velho ou muito novo para conquistá-lo.

Por mais forte, por mais verdadeira que possa parecer suas crenças, elas não passam de simples justificativas pessoais. Toda pessoa que deseja fazer mais para sua vida precisa passar por um processo de desintoxicação mental. Não existe nada que possa limitar suas conquistas a não ser você mesmo.

Para começar a lidar com algumas crenças limitantes, você pode iniciar adquirindo crenças mais fortalecedoras. Deixe-me apresentar algumas crenças que aprendi modelando pessoas de sucesso e que transformaram minha vida:

Eu acredito que se alguém é capaz de fazer eu também posso!

Eu acredito em mim!

Eu acredito que se não posso fazer então eu devo fazer!

Eu acredito naqueles que trabalham comigo!

Eu acredito em meus colegas!

Eu acredito na minha família!

Eu acredito que Deus irá providenciar tudo o que preciso se eu trabalhar com fé e de forma honesta!

Eu acredito que sucesso é o resultado de ações inteligentes e não depende de sorte!

Eu acredito que irei obter da vida exatamente o que eu plantar!

Eu acredito que sou saudável!

Eu acredito em abundância financeira!

Eu acredito que Deus me protege!

Eu acredito que devo perdoar as pessoas que me magoaram porque eu preciso do perdão daqueles que eu magoei um dia!

Para que estas crenças possam fazer parte de seu ser, sugiro que você as repita algumas vezes por dia como se fosse um verdadeiro código de vida. Durante toda nossa existência somos bombardeados por pensamentos limitantes e que de tanto serem repetidos se tornam crenças poderosas e, como você já sabe, limitam nossas ações. O que temos que fazer para conquistar crenças fortalecedoras é o mesmo processo. No começo estas frases nada mais são que pensamentos, mas lhe garanto repetindo-as diariamente elas se tornarão crenças que farão com que você atinja o topo mais alto de sua vida pessoal e profissional.

## Segunda força: medo

*“Tudo que tentei fazer em minha vida o fiz de todo o coração para fazer o melhor. Tudo aquilo que me devotei, também o fiz de maneira completa. Tanto nos grandes objetivos quanto nos pequenos, sempre me comprometi profundamente.” Charles Dickens*

Outro assunto que nós iremos trabalhar neste livro e que impede as pessoas de sonhar com novas realizações é o medo. Mais precisamente o medo do fracasso. O que precisamos entender, para lidar com esta força, é que o medo é um estado emocional. Desta forma, se aprendermos a trabalhar com nossos pensamentos conseguiremos lidar com este mal que paralisa as pessoas de entrar em ação.

*Charles Dickens, escreveu sobre um prisioneiro que permaneceu muitos anos em um calabouço. Após cumprir sua sentença, ele ganhou sua liberdade. Foi tirado de sua cela e levado para fora da prisão. Este homem olhou para tudo o que o cercava e depois de alguns minutos se sentiu tão desconfortável com sua liberdade que pediu para ser levado novamente para sua cela. Para ele, o calabouço, as correntes e a escuridão eram mais seguros e confortáveis do que aceitar a mudança - a liberdade.*

Por que as pessoas escolhem a escravidão, quando a liberdade está disponível? Por que escolhem a gaiola, quando as portas estão abertas e o céu inteiro está disponível para ser conquistado? Você deve saber a resposta! MEDO.

Muitas pessoas me dizem que não tem medo, mas se sentem inseguras, receosas e apreensivas. O que não percebem é que tudo se trata de uma questão semântica. Simplesmente não intitulam como medo.

## **Pensamentos: a origem das dificuldades**

*“Quando uma porta se fecha, outra se abre; acontece que olhamos tanto tempo para a porta fechada que deixamos de ver aquela que se abriu.” – Helen Keller*

Todo ser humano, independente de sua origem, posição social ou financeira é dotado com uma maravilha, de um aparato chamado mente. Ela trabalha vinte e quatro horas por dia, produzindo pensamentos que moldam nosso destino.

Nossas vidas são meramente reflexos do espelho de nossos pensamentos. Quando não estamos felizes com os resultados que estamos obtendo, quebrar o espelho é um esforço desnecessário. Quando desejamos obter novas recompensas por aquilo que fazemos, trocar de espelho não é a solução.

Se você deseja mais do que vem obtendo em sua vida, você deve operar na causa dos problemas e não em seus efeitos. Muitos de nós já tentamos eliminar nossas limitações através da força de vontade, através de palestras motivacionais, livros ou através de pensamentos positivos. Todas estas formas atuam na superfície dos problemas. É como tomar um analgésico para suportar uma dor de dente. A menos que façamos alguma coisa mais efetiva, a dor surgirá novamente.

Você é a soma de todos os seus pensamentos. Tudo o que você faz de bom ou de ruim é fruto de seus pensamentos. Desvendar os mistérios de nossos

pensamentos é a chave das grandes compreensões, um passo fundamental na tentativa de eliminar bloqueios pessoais e também adquirir novos recursos para a conquista da tão sonhada qualidade de vida.

Dentro de cada um de nós existe uma mina de ouro, da qual podemos extrair tudo aquilo de que necessitamos para levar uma existência gloriosa. Muitas pessoas encontram-se adormecidas porque desconhecem suas capacidades. Inúmeras pessoas vivem acorrentadas diariamente, experimentando privações e dificuldades, porque nunca ninguém as ensinou como mudar a sua própria experiência e a controlar o que acontece com o seu cérebro. Sofrem, passam por dificuldades pessoais e profissionais, já que ignoram como utilizar seus pensamentos para sobrepor as dificuldades diárias.

Há alguns anos atrás saí em busca de conhecimentos que pudessem melhorar meu desempenho pessoal e profissional. Lembro-me que foi um momento de muitas tentativas. Encontrei muitos gurus, conceitos e modelos que apenas conseguiam atuar de forma muito superficial em minha vida. Foi então que acidentalmente conheci a Programação Neuro Lingüística ou PNL. A PNL foi criada por dois americanos, John Grinder e Richard Bandler, e muito se baseou nos trabalhos de Milton Erickson (famoso hipnoterapeuta americano), Virginia Satir (Terapeuta familiar) e Fritz Perls (Especialista em terapia Gestalt). A PNL é conhecida por muitos como a nova tecnologia do sucesso, por que é uma ciência pragmática, focada em atingir resultados específicos. Desde o momento de sua criação, no início dos anos 70, a PNL vem sendo usada não só no campo terapêutico, como também na área de educação, esportes e negócios. Um dos motivos pelo qual a PNL oferece grandes resultados é por que ela atua fortemente nos processos de ampliar as opções dos pensamentos.

Nosso cérebro é um mecanismo preparado para evitar sofrimento, instintivamente nos afastamos de qualquer coisa que pode nos trazer dor. Podemos utilizar o medo para ficar bastante alerta, focar nossa atenção nos perigos que nos cercam e tomar decisões rápidas.

O problema acontece quando experimentamos esta intensa emoção tentando nos proteger de algo que não existe, que é o fracasso. Costumo dizer que os adultos se comportam como crianças, ainda possuem medo de fantasmas e de monstros, mas apenas os chamam por outros nomes.

O medo não é algo a ser evitado é uma emoção útil quando aplicada apropriadamente. O que temos que fazer é eliminar o medo quando ele não nos apóia e trás a ilusão de que algo irá nos machucar.

A forma mais poderosa de lidar com o medo é o auto-conhecimento. Ignorância e medo são irmãos gêmeos e caminham lado a lado. Muitos acreditam que o medo irá embora à medida que cresçam ou que adquiram mais dinheiro. Muitas pessoas vivem frustradas por subutilizarem seu potencial, acreditam que amanhã elas não terão mais medo e serão capazes de atuar em prol de sua felicidade. Estas pessoas acreditam que se esforçarem bastante não irão mais sentir medo para tomar uma decisão no futuro. Vivem uma vida de eterna frustração, pois anseiam desesperadamente que o amanhã lhe proporcione melhores condições para decidir o futuro de suas vidas.

Inúmeros são os casos de pessoas que subvalorizam suas capacidades profissionais e que se submetem a fazer trabalhos que não sentem nenhuma realização porque ficam com medo de trilhar caminhos desconhecidos e fracassar. São pessoas que se tornam frustradas e não conseguem atingir uma realização profissional já que não sabem como utilizar seu cérebro para produzir pensamentos que os apóiem.

## A base para o sucesso

*“Não me fale sobre seu trabalho de parto;  
mostre-me o bebê.” – Jeanne Robertson*

Um padrão que podemos observar nas pessoas que possuem grandes justificativas por seus fracassos é a incapacidade de assumir riscos. Não percebem que as recompensas pelo seu ato de coragem serão maiores do que os possíveis fracassos que irão obter em uma investida ou em outra. Preferem viver uma vida de profunda decepção pessoal do que assumir riscos.

Sucesso envolve assumir riscos. Assumir riscos não significa jogar com a sorte e agir irresponsavelmente. Para um montanhista experiente, o nível de escalada pode ser maior do que para um novato, mas ambos necessitam avaliar os riscos da subida e assumir a responsabilidade de enfrentá-los para conquistar o cume.

As pessoas que não assumem riscos não conseguem realizar nada em suas vidas. São pessoas que não conseguem perceber que não fazer nada é seu grande erro. Muitas pessoas sentem-se perdidas em suas vidas por não assumirem riscos, e não assumem riscos com medo de falhar.

*Uma vez uma pessoa perguntou a um fazendeiro se ele havia plantado trigo. Ele respondeu, “Não. Eu estava receoso de que não chovesse.”. Então o homem perguntou, “Você plantou milho?”. O fazendeiro respondeu, “Não. Eu fiquei com medo dos insetos estragarem toda a plantação”. Então o homem perguntou, “O que afinal você plantou?”. O fazendeiro respondeu, “Nada, estou rezando por dias melhores”.*

Os fazendeiros certamente correm riscos quando plantam. Investem recursos financeiros consideráveis. Ficam à mercê do tempo e da economia, mas esperam ser recompensados. Sabem que estariam cometendo um suicídio financeiro se não assumissem riscos e plantassem.

Devemos assumir riscos em nossas vidas, não temos nada a perder apenas a aprender. Pessoas que não arriscam nada, não possuem nada e não fazem nada. Evitam sofrer, mas não aprendem, não mudam, não crescem, não amam e nem vivem. São escravos da segurança e esquecem como é ser livre. Somente pessoas que se arriscam são livres. Quando o pior acontece, pessoas de sucesso sabem que as coisas não saíram conforme o planejado, aprendem a lição e voltam a agir. Este processo faz com que suas vidas se tornem mais produtivas, recompensadoras e empolgantes.

## Como superar o medo

*“O homem é aquilo em que acredita” – Anton Chekhov*

Deixe-me fazer uma pergunta. Como você sabe que uma pessoa é bem sucedida?

Qualquer que tenha sido sua resposta você utilizou um conjunto de critérios ou regras pessoais que lhe ajuda a definir o que é uma pessoa de sucesso.

Da mesma maneira que utilizamos critérios para saber se uma pessoa é bem sucedida, também os utilizamos para definir se uma pessoa é fracassada ou não. O que eu estou querendo dizer com isto? Simples! Estou querendo dizer que fracasso é impossível. A única maneira que você tem para fracassar é dizer a você mesmo que fracassou, em outras palavras é necessário possuir alguns critérios que confirmem seu sentimento.

Ouça, para que você sinta esta sensação de fracasso, você necessita representar os fatos de uma maneira muito específica em sua mente. Somente você pode se considerar um fracassado, mais ninguém!

Suponha que uma pessoa tenha de fazer uma apresentação de negócios e que esteja insegura, com medo. Quando perguntamos à ela o que tem que acontecer para que ela possa se sentir bem sucedida ou fracassada, ela pode responder: “Para que eu me sinta bem sucedida nesta ação eu tenho que falar tudo o que planejei, estar totalmente calma, responder todas as perguntas de uma forma clara e ainda mostrar total segurança. Saberei que foi um fracasso minha apresentação quando nada disso ocorrer e as pessoas não me aplaudirem de pé.”

Qual a chance que esta pessoa possui para se sentir totalmente bem sucedida? Zero! Por que? Por que ela possui regras ou critérios duros para definir sucesso e fracasso.

Como nós mudamos e quebramos este estado de medo? Simples, criando critérios que nos favoreça para definir estas experiências chamadas de sucesso e fracasso. Temos de criar critérios que façam com que tenhamos de nos esforçar para nos sentir mal e que seja muito fácil para nós nos sentirmos bem.

Agora imagine uma outra pessoa que possui o seguinte critério para definir seu sucesso pessoal: “Sei que sou bem sucedido quando dou o melhor de mim e sou um fracassado quando não aprendo com meus erros!”.

Imagine o ser humano como um grande computador. O computador irá executar todas as suas funções baseados em duas premissas: qualidade do software e a qualidade dos dados que são inseridos nele para processamento. Por mais avançado que seja o Hardware você não irá conseguir explorar toda a sua capacidade com um software e dados de baixa qualidade. Assim é o ser humano.

Para obter o melhor de nosso corpo e obter grandes resultados precisamos melhorar o software e os dados inseridos. Toda pessoa pode aprender a explorar melhor a capacidade humana pela tentativa e erro, esta é uma opção que pode demorar muito tempo e causar arrependimentos. Quero lhe propor uma forma de

fazer uma incrível atualização em seu software para lidar com esta emoção chamada medo. Você deseja mais e busca ampliar suas opções de atuação? Então você precisa avaliar seus critérios.

Há alguns anos atrás me fizeram uma pergunta que gostaria de fazer para você. O que você faria se soubesse que não poderia fracassar? Quais seriam suas ações? Se você definir critérios inteligentes para se sentir vitorioso para sempre, você sentirá uma força surgir dentro de você, porque nada que você faça irá representar fracasso.

Tire alguns minutos para você agora e defina quais as regras para que você sinta dificuldade em falhar e facilidade em ter sucesso. Este é um novo momento em sua vida. Decida escrever critérios fortalecedores para que o medo do fracasso não mais limite suas atuações.

## DECISÃO – A ATITUDE DAS CONQUISTAS

*“Um gênio é uma pessoa de talento que faz toda a lição de casa.” – Thomas Edison*

Nossa última parada deste livro rumo à jornada do sucesso pessoal e profissional é o poder da decisão. O único poder capaz de promover grandes mudanças e transformações. Juntos viajamos num mundo de idéias e conceitos fundamentais para prosperidade e qualidade de vida. Muito há para se aprender, muitos conceitos e recursos existem na PNL, mas sem atitude de propósito e a de decisão, nenhum conceito ou informação pode lhe ajudar a ampliar seus resultados.

Tudo o que você aprendeu nesta viagem é inútil a menos que você possua uma grande decisão de agir e mudar sua própria vida. Você sempre decide o que quer da vida. Diariamente você está decidindo, uma pequena minoria decide tornar seus sonhos uma grande realidade, a outra parte decide viver um dia após o outro e sofrer. Tudo é uma questão de decisão e agora mesmo você pode acordar às 6 da manhã totalmente motivado por viver, ganhar o que deseja ganhar, ter a vida familiar, espiritual, física, emocional que deseja. Se você negar moldar sua vida, você estará decidindo obter o que já vem obtendo durante anos. Não é o que você pode fazer em sua vida é que faz a diferença, mas sim o que você faz. Você possui o livre arbítrio para decidir como é que deseja viver. Decida agora viver em abundância e prosperidade.

Qualquer que seja sua situação de vida, você tem que decidir o que você quer. Quanto mais claro você decidir o que você quer mais você fortalecerá seu cérebro e mais rápido você irá direcionar seus comportamentos e ações. Quando

Você decide que vai entrar em ação, acabou. Você começa a seguir um novo caminho e durante a jornada você conquista novos recursos para chegar ao topo.

O sucesso é como qualquer habilidade. Para ser desenvolvido necessita começar aos poucos e gradativamente, até se tornar um comportamento inconsciente, um hábito. Viver pelo sucesso é como desenvolver um músculo, se no início você começar grande, poderá dizer: Oh! Deus eu não posso fazer isto! Mas se você começar aos poucos, você ficará forte. O tempo de começar a desenvolver seus músculos para o sucesso e plenitude é agora e não amanhã.

Você é o que é, está onde está, por causa das decisões que você fez ao longo de sua vida. Cada decisão tem uma influência direta sobre nosso destino.

Você deseja estar se beneficiando de uma vida mais feliz no futuro, então faça uma pergunta à você: “Quanto eu preciso trabalhar para chegar ao meu objetivo?”.

Sucesso não é uma coisa que acontece do dia para noite. Muitas pessoas param de aprender assim que elas encontram um emprego. Muitas pessoas terminam suas faculdades, encontram um bom emprego e param de se dedicar.

Sucesso e Qualidade de Vida é uma questão de muito trabalho e dedicação. Trabalho e prática faz qualquer pessoa tornar-se melhor e obter sucesso, não importa em qual atividade. Os melhores músicos praticam todos os dias.

Quando não tomamos diariamente decisões que nos proporcione melhoria em nossas vidas, limitamos drasticamente nossas realizações. E o fruto a ser colhido é o medo, a dor, a preocupação e sofrimentos futuros.

### **Decida criar seu próprio mundo:**

Pessoas insatisfeitas pensam e falam sobre o que elas não querem. Falam sobre seus problemas e preocupações e tentam achar culpados pela vida que experimentam. Pessoas de sucesso mantêm seus pensamentos e conversas em

torno do que elas mais desejam. Pensam e falam sobre o que elas desejam. Quanto mais você pensar sobre seu propósito de vida e como conquistá-lo e esquecer qualquer justificativa pela falta de resultados, mais você irá operar pela lei da atração. Você começará a atrair pessoas, oportunidades, idéias, e recursos que irão fazer com que você construa seu mundo ideal.

### **Decida perdoar:**

Pessoas são diferentes. Talvez você tenha ficado bravo, magoado ou com raiva de alguém. Se você perceber, ninguém pode lhe ferir a não ser você mesmo. Se alguém lhe desapontou de alguma forma perdoe-a. Isto fará você se sentir muito bem.

### **Decida viver por seus valores:**

Um das características das pessoas de sucesso e de grandes líderes, é que eles sabem o que eles são. Muitas pessoas vivem confusas não sabem o que fazer. A vida é vivida de dentro para fora. O maior propósito humano é conquistar sua felicidade e isto somente é possível conhecendo e vivendo por seus mais íntimos valores de vida.

### **Decida viver pelo seu presente:**

Muitos de nós já tentamos muitas vezes mudar nossa condição de vida sem sucesso. O passado não será igual o futuro, se você tentou dezenas de vezes e não conseguiu, mude sua forma de atuar. Tente algo novo até se tornar bem sucedido. Lembre-se: Não importa de onde você veio, o que importa é para onde você está indo.

### **Decida gostar de você:**

Seu nível de auto-estima determinará seu nível de felicidade e sua capacidade de gostar de você mesmo. Você decide gostar de você mesmo quando está determinado a fazer com que cada dia de sua vida seja um dia especial, um dia que valha a pena viver e não sobreviver.

### **Decida questionar suas mais profundas convicções:**

O ser humano só pode conquistar algo novo a partir do momento em que sua mente estiver completamente convencida que pode. Você é muito melhor do que imagina ser. Para conquistar algo que você nunca conquistou antes, você deve se tornar uma pessoa que nunca foi antes. Se você pretende voar como uma águia, você não pode continuar pensando como um pato.

### **Decida se reinventar continuamente**

Um dos fatos que mais afetam nossas vidas atualmente é a velocidade das mudanças. Mudanças causam stress para as pessoas que são rígidas sobre como as coisas devem ser feitas. Não deixe isto acontecer com você. Você precisa estar conectado com os acontecimentos futuros, ser flexível, aberto às críticas, alerta às novas idéias, buscar por novas informações e crescer continuamente.

### **Decida desafiar sua zona de conforto**

Um dos grandes males de todas as pessoas que conquistam sucesso em suas vidas é que elas passam a repetir o mesmo padrão comportamental. Isto ocorre em todas as áreas e em todas as circunstâncias da vida. O mesmo caminho que lhe garantiu sucesso um dia não representa o caminho correto para

conquistar o sucesso hoje. Algumas vezes seu grande inimigo para o sucesso a longo prazo pode ser seu sucesso a curto prazo. Procure por novos acontecimentos e questione-se sobre as áreas que você está confortável em sua vida.

### **Decida fazer algo a cada dia:**

Suas recompensas em vida estão diretamente ligadas às suas contribuições. Se você deseja aumentar suas recompensas, você deve aumentar a qualidade e a quantidade de seus resultados. Suas recompensas estão ligadas diretamente às suas contribuições. Não existe outra maneira.

### **Decida aproveitar seu tempo:**

O tempo irá passar. Horas, dias, semanas, meses e anos irão passar diante de sua vida. A única questão a ser feita é: Como você irá decidir gastar este tempo? Um minuto desperdiçado hoje jamais poderá ser reaproveitado.

### **Decida desenvolver sua comunicação:**

Não importa qual seja seu objetivo na vida. Independente se você queira construir uma casa de cachorro ou ir para lua, você terá que se comunicar com alguém. Neste sentido uma das habilidades fundamentais que qualquer pessoa deve buscar desenvolver para alcançar mais é a habilidade de se comunicar melhor.

### **Decida controlar suas emoções:**

Seus comportamentos e consecutivamente seus resultados estão diretamente relacionados aos seus estados emocionais. Nada de efetivo pode ser realizado com estados emocionais desfavoráveis.

### **Decida viver com Poder Pessoal:**

Chegou a hora de nos despedir. Sinceramente espero que a leitura deste livro tenha sido tão prazerosa e gratificante para você quanto foi para mim ao escrevê-lo. Lembre-se das mensagens contidas neste pequeno livro e atue pelas atitudes de propósito e decisão.

De uma certa forma estamos ligados a um ideal de crescimento e amor. Termino este livro com a sensação de estar contribuindo com minha missão de vida, que é a de disseminar conhecimentos que ajudem a despertar e a desenvolver a qualidade de vida humana, contribuindo para formar um mundo onde as pessoas queiram participar e pertencer.

Deixo nas mãos de Deus a oportunidade de nos encontrarmos novamente. Quem sabe em um seminário, em um treinamento ou pelas ruas. Até este momento chegar, lembre-se: viva, divirta-se, festeje !

Viva intensamente!

Um forte abraço.

Villela da Matta.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Você acabou de ler algumas das idéias e reflexões em torno dos poderes da mente.

Meu intuito foi o de relacioná-los na tentativa de iniciá-lo na busca de novas compreensões e entendimentos que facilitem sua vida e lhe traga um maior senso de realização.

Há um imenso mundo de conhecimentos a ser desvendado por aqueles que desejam um maior entendimento nesta deslumbrante viagem do auto-descobrimento e da performance humana. Por isso eu o encorajo a prosseguir em sua jornada de auto-percepção e desenvolvimento.

Estamos vivendo um momento único no Brasil que é o da descoberta dos poderes da PNL e do Coaching. Caso você nunca tenha ouvido falar nestas duas palavras, saiba que você está perdendo uma grande oportunidade de ampliar suas realizações pessoais e profissionais.

## **DESCUBRA OS TREINAMENTOS MAIS RECONHECIDOS DO BRASIL**

### **CONSIDERADO O MAIOR E MELHOR TREINAMENTO DE PERFORMANCE COMPORTAMENTAL POR EMPRESAS E ESPECIALISTAS**

Se você procura ampliar suas realizações pessoais ou profissionais, nós temos uma ótima notícia para lhe oferecer: Você está no lugar certo!

A **CONTINUUM** oferece treinamentos de alta qualidade com alto poder de transformação e de resultados.

Descubra agora como os poderosos treinamentos em Alta Performance levarão você a maximizar seu potencial em todas as áreas de sua vida.

## **SETE TREINAMENTOS QUE IRÃO MUDAR SUA VIDA POR COMPLETO.**

### **NÓS GARANTIMOS!**

#### **1. DISCOVERY ACADEMY (Academia da Descoberta)** **2 DIAS DE TREINAMENTO**

#### **O que é DISCOVERY ACADEMY?**

**DISCOVERY ACADEMY (Academia da Descoberta)** é para pessoas de atitude e propósito. Villela da Matta lhe convida para vivenciar este evento de um fim de semana, onde você descobrirá como identificar o que você realmente deseja em sua vida, como romper quaisquer barreiras que possam estar lhe bloqueando, como aumentar dramaticamente sua energia física, clareza mental e introduzir paixão no seu dia-a-dia.

#### **Por que DISCOVERY ACADEMY?**

Você está procurando viver com mais foco, paixão e entusiasmo?

Busca descobrir conceitos que por anos vem transformando a vida de milhares de pessoas?

Então seja bem vindo ao Discovery Academy

Discovery! É um treinamento dinâmico onde você irá aprender com precisão os fundamentos da realização e da felicidade humana.

Discovery! É o uso de todo o potencial humano.

Discovery! É o início de uma jornada que irá durar o resto da sua vida.

Se você já participou de treinamentos que buscam ampliar seu nível de satisfação e resultados na vida. Se você já leu livros à procura de conhecimento para ampliar sua qualidade de vida. Esqueça tudo isto!

Discovery é único! Nós garantimos que você vai se surpreender!

Você aprenderá com absoluta precisão os fundamentos do comportamento humano e como transformar seus mais profundos desejos em realidade.

Esta é sua oportunidade de descobrir o que é mais importante para você na vida, como ampliar sua visão de futuro e o principal como viver uma vida plena de realização e felicidade.

Você está muito próximo de participar de um treinamento que irá transformar sua vida por completo.

Diferente de tudo que você já viu até hoje!

Se você está disposto a investir seu tempo e energia em um treinamento que irá transformar sua forma de ver o mundo e que ainda amplie suas realizações na vida e nos negócios, então ligue para nós e reserve hoje mesmo sua vaga.

**Um fim de semana que irá mudar sua vida para sempre. Veja algumas coisas que você irá descobrir e vivenciar...**

- Os cinco fundamentos chaves das grandes realizações humanas
- Como transformar emoções limitantes em força e determinação
- Como lidar com obstáculos que estejam lhe impedindo de utilizar todo o seu potencial
- Como transformar medo e auto-sabotagem em sucesso e realização

- Como lidar com hábitos e comportamentos indesejados
- Estratégias mentais poderosas de poder e determinação
- Como pensamentos controlam nossas emoções e comportamentos
- A força que existe por de trás da motivação
- O poder que existe dentro de você para ampliar suas realizações
- Encontrar o estado emocional apropriado para superar as barreiras que se encontram no caminho do sucesso profissional e pessoal da sua vida.
- Vivenciar suas maiores paixões. Você fará decisões fundamentais e irá começar a agir com estratégias mentais de sucesso para sustentar sua evolução e felicidade

Este é um treinamento de alto impacto, motivacional, focado em auto descoberta, sucesso, transformação pessoal e rompimento de barreiras.

## **2. COMMUNICATION ACADEMY (ACADEMIA DA COMUNICAÇÃO) 2 DIAS DE TREINAMENTO**

### **O que é Communication Academy?**

É a forma mais dinâmica de aprender e colocar em prática conceitos que irão fazer com que você amplie seu nível de realização prévio e ainda usufrua o prazer de conviver de maneira altamente positiva com pessoas ao seu redor.

Nada é mais importante na vida do que a forma como nos relacionamos com nossos, filhos, amigos e cônjuges. Nos negócios, a qualidade de nossos relacionamentos determina nosso sucesso ou fracasso. No Communication Academy você irá descobrir como aprimorar suas conexões essenciais de vida. Flora Victoria e Villela da Matta irão compartilhar com você ferramentas para que você desenvolva sua habilidade de lidar com pessoas e estabelecer conexões fortalecedoras em seus relacionamentos pessoais e profissionais.

### **Por que Communication Academy?**

Você já se perguntou qual é o fundamento número um das pessoas que obtém uma extraordinária qualidade de vida e muita prosperidade pessoal e profissional?

A resposta é **COMUNICAÇÃO!**

Seu sucesso na vida e nos negócios está diretamente relacionado à sua habilidade de interagir e lidar com as pessoas a sua volta.

Por que tantas pessoas com conhecimentos, talentos e recursos falham em obter a vida de seus sonhos? Você descobrirá a resposta desta e outras perguntas no COMMUNICATION ACADEMY.

Este treinamento é exclusivamente dedicado às pessoas que querem ampliar seu nível prévio de realização e sucesso na vida.

**Um treinamento divertido, dinâmico capaz de reascender sua paixão pela vida! Veja algumas coisas que você irá descobrir e vivenciar...**

1. O segredo para criar maior empatia e confiança com qualquer pessoa
2. Como as pessoas limitam suas realizações por simples hábitos de pensar
3. Como as pessoas utilizam seu cérebro para formar seus pensamentos
4. Como utilizar a linguagem assertiva e focada em resultados
5. Como se manter calmo e no controle da situação
6. Como extrair o máximo da capacidade humana através do entendimento dos estilos preferenciais de comportamento
7. Os limites da personalidade humana e como sobrepô-los
8. Como entender e fazer-se entender durante a comunicação
9. Como estabelecer mais paz e harmonia nos relacionamentos pessoais
10. Como melhorar os relacionamentos pessoais a partir do entendimento dos diferentes estilos de personalidade humana
11. Estratégias mentais de relacionamento bem sucedido
12. Liberar o poder da empatia inconsciente e aprender como se conectar à qualquer pessoa na sua vida pessoal ou profissional
13. Inspirar o desempenho de pessoas a sua volta
14. Desenvolver estratégias para compreender e influenciar as pessoas
15. Estabelecer comportamentos fortalecedores para alcançar resultados consistentes.

Treinamento focado na geração de excelência nos relacionamentos pessoais e profissionais, através do entendimento dos diferentes tipos e preferências psicológicas, formas de pensar e na melhoria da comunicação.

### **3. PROSPERITY ACADEMY (Academia da Prosperidade) 2 DIAS DE TREINAMENTO**

#### **O que é Prosperity Academy?**

Fala sobre segurança, recompensas, tranquilidade e equilíbrio.

Independente de sua idade ou situação atual, a prosperidade financeira é tangível. Melhor ainda, ela pode ser sustentável. As estratégias que você dominará neste treinamento, irão lhe ajudar a alcançar a posição onde você desfrute uma vida de liberdade e segurança.

Algumas pessoas são ricas financeiramente e são totalmente infelizes em sua vida pessoal ou profissional. Prosperity é a solução entre qualidade de vida, bem estar, harmonia e abundância financeira.

#### **Por que Prosperity Academy?**

Quem nunca fez uma fezinha na loteria?  
Quem nunca sonhou com rendimentos extras?

Prosperity Academy é um treinamento que vai além da riqueza monetária, é um treinamento que fala sobre como ser incrivelmente próspero na vida pessoal e profissional.

Durante estes dois dias de treinamento, você estará em contato com os fundamentos e técnicas que fizeram pessoas prosperarem financeiramente e ainda usufruir uma extraordinária qualidade de vida.

Muitas pessoas nem mesmo acreditam que podem se tornar independentes financeiramente ou acreditam que só pessoas com muito talento ou sorte podem alcançar este sonho.

Trabalhar duro não tem nenhuma relação com ganhos monetários, nós iremos trabalhar de forma inteligente e ainda como se divertir durante todo o processo.

#### **Um treinamento inédito e esclarecedor onde você irá descobrir e aprender...**

- Como definir objetivos financeiros desafiadores e alcançáveis
- Estratégia poderosa de criação e abundância de Walt Disney
- Como lidar com crenças e convicções que impedem de ampliar suas conquistas

- Como seu cérebro opera na realização de suas metas financeiras
- Quais são as mudanças necessárias que você precisa fazer em direção da sua Prosperidade e Qualidade de Vida
- Como criar total harmonia pessoal e profissional descobrindo com precisão o que deve ser mudado em sua vida para que isto aconteça
- A diferença entre trabalho duro e trabalho inteligente
- Porque as pessoas não utilizam todo seu potencial e como escapar desta armadilha
- Como lidar com pensamentos que sabotam sua prosperidade financeira
- Os limites que nos impomos para gerar prosperidade e riqueza
- Estratégias para transmitir mensagens poderosas e de alto-impacto para seu cérebro
- Os fundamentos chaves da prosperidade financeira
- Como criar total equilíbrio entre ganhos financeiros e qualidade de vida

Por que algumas pessoas que possuem menos vantagens do que desvantagens na vida muitas vezes prosperam, enquanto outras que teriam tudo para ser bem sucedidas fracassam?

Pessoas que progredem vivem com a estratégia mental da prosperidade. Nós garantimos que sua vida será bem diferente após este treinamento, simplesmente por que já mudou a vida de centenas de pessoas.

Treinamento para expansão de resultados de vida. Focado em planejamento financeiro pessoal, eliminação de crenças limitantes, geração de identidade de prosperidade, criação de novas metáforas de vida.

#### **4. LIFE ACADEMY (Academia da Vida) 2 DIAS DE TREINAMENTO**

##### **O que é LIFE ACADEMY?**

A **LIFE ACADEMY** é a oportunidade de obter resultados excelentes na vida pessoal e profissional. É a maneira mais inteligente de encontrar *equilíbrio e a verdadeira satisfação na vida*

É claro que você já vem obtendo bons resultados em sua vida. Que tal melhorá-los?

Vivemos num tempo de oportunidades extraordinárias e de infinitas possibilidades - mas estamos realmente vivendo a qualidade de vida que desejamos? Estamos utilizando todo nosso potencial? Estamos trabalhando de forma dura ou inteligente?

LIFE ACADEMY é a diferença que faz a diferença na vida e nos negócios.

##### **Por que LIFE ACADEMY?**

Qual é seu maior sonho de vida?

Existe algo que você deseja fazer ou ter?

Como seria sua vida se apenas fosse possível ampliar seu nível de realização e felicidade?

Então nós poderíamos dizer que você precisa pensar em LIFE (Vida)!

LIFE é a única maneira de transformar seus maiores sonhos em realidade!

LIFE é a sua chance de viver mais intensamente!

LIFE é pura vida!

Se você sente que pode obter mais da vida do que vem obtendo, nós estamos lhe convidando a fazer parte de um grupo seleto de pessoas que não só dizem que querem algo melhor para suas vidas como também fazem algo para que isto aconteça.

Milhares de pessoas no mundo inteiro sonham com dias melhores e passa ano e vem ano percebem que não conseguem mudar a condição de vida que experimentam. Porque? Por que não conhecem...

LIFE!

**Um treinamento esclarecedor onde você irá descobrir e aprender...**

- Como definir objetivos de maneira desafiadores e totalmente alcançáveis
- Descobrir seu mais profundo propósito de vida
- Descobrir como criar um profundo equilíbrio pessoal e profissional
- Estabelecer um alto grau de harmonia com as pessoas que estão a sua volta
- Como se sentir diariamente totalmente disposto e energizado
- Como obter crenças fortalecedoras que fortaleçam suas ações diárias
- Qual área de sua vida você precisa colocar mais foco para que todas as mudanças aconteçam
- Como seu cérebro opera na realização de suas metas
- Porque as pessoas não utilizam seu potencial e como escapar desta armadilha
- Os limites que nos impomos para gerar equilíbrio e paz interior
- Como ampliar as realizações físicas, mentais, emocionais, sociais e nos relacionamentos
- Como fazer para que seus objetivos aconteçam de forma natural e dinâmica
- Como obter estados emocionais fortalecedores capaz de lhe inspirar na realização de seus objetivos

Se você possui um desejo interior de mudar para melhor então este é o momento de decidir moldar seu destino. Sua vida está em suas mãos aproveite esta oportunidade e ligue para nós ainda hoje.

Este é um treinamento para geração de Qualidade de Vida. Foco em Planejamento Estratégico Pessoal, elaboração de missão, identificação de valores e crenças, alinhamento pessoal

## **5. LEADERSHIP ACADEMY (Academia da Liderança) 2 DIAS DE TREINAMENTO**

### **O que é LEADERSHIP ACADEMY?**

A Academia da Liderança fornece uma oportunidade exclusiva de aprender estratégias para guiar você e as pessoas ao seu redor a níveis superiores de realização, crescimento e evolução.

É uma incrível oportunidade para entender a psicologia de um líder e como influenciar os pensamentos, sentimentos, ações e comportamentos dos liderados.

Você vai obter total compreensão sobre o porquê as pessoas fazem o que fazem e adquirir as ferramentas para ajudá-las a criar as mudanças que desejam.

Este programa beneficiará líderes ansiosos para construir relacionamentos mais impactantes em casa e nos negócios.

### **Por que LEADERSHIP ACADEMY?**

A palavra liderança usualmente está relacionada aos negócios. A força deste treinamento está na capacidade de fazer com que você se torne o líder da sua própria vida para depois liderar outras pessoas.

Liderança é um treinamento mágico desenhado para atender a qualquer pessoa que deseja iniciar um processo de aprendizagem e evolução pessoal.

O mundo moderno exige que cada pessoa possua praticamente todas as qualidades normalmente atribuídas a um líder, tais como: otimismo, energia, influência, empatia, motivação, capacidade de lidar com problemas e uma comunicação excelente.

Em apenas um inesquecível final de semana você passará por profundas mudanças pessoais, conquistará uma extraordinária capacidade para encontrar soluções quando os problemas ocorrerem, desenvolverá habilidades chaves de comunicação e de relacionamento, saberá, precisamente, como vender uma idéia, produto ou serviço e ainda irá aprender os fundamentos chaves para negociar na vida pessoal e profissional.

Se você é um líder, está se preparando para ser um ou apenas deseja ampliar suas realizações pessoais então você deve pensar seriamente neste treinamento.

Este é seu momento de assumir o maior posto que você pode obter em sua vida que é o de Líder do seu destino.

### **Nestes dois dias você irá descobrir e aprender...**

- Como fazer uma transformação sistêmica em sua vida pessoal e profissional
- Como ampliar sua qualidade de vida através da comunicação
- A força que a comunicação possui para influenciar pessoas
- Estratégias poderosas de vendas e negociação
- 16. Estratégias fantásticas de criatividade e resolução de problemas
- 17. Como desenvolver uma extraordinária auto-estima
- 18. Ferramentas incríveis de convencimento e harmonia nos relacionamentos
- 19. Como dar e receber feedback
- 20. Como utilizar a linguagem para resolver conflitos e gerar acordos
- 21. Como transformar sua carreira
- 22. Identificar fatores chaves que podem lhe proporcionar maior harmonia na vida e nos negócios
- 23. Aprenda as ferramentas que irão lhe ajudar a criar um crescimento consistente para controlar sua vida
- 24. Aprender as ferramentas e habilidades para criar uma mudança duradoura nas outras pessoas, aumentar a moral e eficácia da sua equipe
- 25. Revigorar seu espírito de liderança e descobrir sua força interna para fazer a mudança durar
- 26. Descobrir seu líder interior capaz de conduzir sua própria vida a níveis mais elevados de sucesso e realização

Treinamento para desenvolvimento profissional de carreira ou negócios. Foco em liderança, negociação, vendas, feedback e gestão de mudanças.

## **6. FREEDOM ACADEMY (Academia da liberdade) 2 DIAS DE TREINAMENTO**

### **O que é FREEDOM ACADEMY?**

É a experiência de pura liberdade interior, onde você irá soltar todas as amarras que lhe prendem e lhe trazem dificuldades para alçar vôos maiores.

Não importa seu status ou nível de realização prévio na vida. **FREEDOM ACADEMY** vai lhe ajudar a viver com muito mais dinamismo e alegria interior.

É um programa tão avançado e de profunda transformação que apenas pode ser feito por aqueles que completarem todos os treinamentos ACADEMY.

Villela da Matta e Flora Victoria nestes dois dias de pura transformação irão lhe ensinar estratégias, conceitos e recursos que por anos vem transformando a vida de centenas de pessoas para melhor.

**FREEDOM ACADEMY** é liberdade emocional, física e mental, onde você estará integrado com todo o seu ser e experimentará uma profunda harmonia e equilíbrio interior nunca antes vivenciado.

### **Por que FREEDOM ACADEMY?**

É uma oportunidade de você descobrir as mais profundas técnicas e conceitos da psique humana capazes de transformar pensamento, comportamentos e sentimentos limitantes em poder, força e determinação.

Este treinamento possui a característica única de fazer com que você se sinta em harmonia e ainda possa saborear a vida que sempre sonhou de paz e tranquilidade.

Se existe algo em sua vida que esteja lhe impedindo de seguir o caminho da prosperidade e felicidade, então saiba que você é uma pessoa de sorte. Milhares de pessoas passam por dificuldades e não sabem como supera-las. Nós iremos lhe ensinar a viver com mais LIBERDADE.

**Um treinamento inesquecível, preenchedor e de profunda beleza e entendimento do seu interior, onde você irá aprender e descobrir:**

- Como lidar com hábitos e comportamentos indesejados
- Como criar total harmonia entre mente e comportamento

- A força que os sentimentos negativos possuem para bloquear sua felicidade e como lidar com tais sentimentos
- Como controlar sua mente para remover qualquer obstáculo
- A essência da liberdade mental e da paz interior
- Como potencializar sua vida diária e conquistar mais dinamismos
- Descobrir como lidar com algumas limitações que estejam lhe impedindo de utilizar todo seu potencial
- Os fundamentos que controlam os comportamentos e necessidades humanas
- Como estabelecer profunda congruência entre seus maiores desejos e ações

Treinamento de transformação profunda. Liberação de amarras, medos, traumas, limitações. Foco em técnicas avançadas da PNL.

## **7. TREINAMENTOS DE FORMAÇÃO EM PNL** **12 DIAS DE TREINAMENTO (Um final de semana por mês)**

A mais moderna tecnologia em comportamento humano

O Curso de Certificação Practitioner é o primeiro curso de formação e disponibiliza aos participantes um total entendimento da Programação Neuro Lingüística ou PNL.

Os conceitos e técnicas ensinadas são de grande utilidade para os diversos momentos de nossa vida, como: profissional, pessoal, nos esportes, ou nos relacionamentos.

Este treinamento é o início da jornada que irá permitir a exploração de um novo território e que vai durar o resto de sua vida.

A PNL é a arte e a ciência da excelência humana, derivada do estudo de como pessoas excelentes obtêm extraordinários resultados em suas vidas.

É um treinamento reconhecido pelo conselho americano de Programação Neuro Lingüística (ABNLP).

### **Por que fazer este treinamento?**

Você vem se perguntando por que pessoas conquistam grandes sucessos em suas vidas, enquanto outras, com as mesmas características físicas e mentais, nem passam perto?

Gostaria de compreender como o cérebro funciona e como utilizá-lo a seu favor na conquista de seus objetivos? Se você está procurando revitalizar tanto sua vida profissional como pessoal este é o caminho!

## **Objetivos do Treinamento**

### *Desenvolvimento Pessoal*

Este não é apenas um “treinamento”. É um curso que literalmente transformará os fundamentos de suas experiências diárias.

Você descobrirá exatamente as forças que controlam nossas vidas e como utilizá-las para obter maior qualidade de vida pessoal, emocional, física, financeira e nos relacionamentos.

A PNL tem sido chamada de a nova linguagem do sucesso e excelência pessoal. Seus conceitos e práticas vêm sendo utilizados por milhares de pessoas e empresas e fazem parte de um movimento que está se tornando cada vez mais forte em todo o mundo.

Os participantes deste treinamento freqüentemente declaram ter adquirido uma nova perspectiva de vida, mais opções de atuação e novas habilidades a serem aplicadas que garantem mais sucesso, realização e plenitude pessoal.

### *Desenvolvimento Profissional*

Por tratar das bases do funcionamento humano, milhares de profissionais utilizam a PNL em suas atividades: advogados, professores, terapeutas, psicólogos, administradores, médicos, vendedores, executivos, empresários e outros.

São profissionais que querem elevar seu grau de sucesso em suas carreiras.

A PNL proporciona mais eficiência para o trabalho, ensina os fundamentos necessários para conquistar maior ascensão profissional e traz uma grande sensação de harmonia e equilíbrio pessoal.

## **Razões para participar**

Após o treinamento os participantes estarão aptos a:

### 1) Emoções

Acessar estados emocionais positivos, que sirvam de base para as ações

Dissolver emoções limitantes e opressivas

Eliminar a tristeza

Resolver conflitos internos

## 2) Relacionamentos

Identificar como as pessoas estão pensando, desenvolvendo maior empatia  
Sentir-se bem, não importa o que os outros possam pensar de você  
Ser capaz de expressar livremente suas necessidades e desejos  
Criar um maior poder de autoafirmação  
Sentir-se à vontade com outras pessoas  
Ser mais independente

## 3) Hábitos e Comportamentos

Eliminar hábitos, comportamentos e vícios indesejados  
Eliminar fobias e traumas passados

## 4) Comunicação

Tornar-se confiante e assertivo(a)  
Estabelecer um excelente grau de empatia  
Ampliar a capacidade de convencimento, negociação e resolução de conflitos

## 5) Autoimagem e Autodesenvolvimento

Tornar-se cada vez mais a pessoa que você quer ser  
Aprimorar a autoconfiança e autoestima  
Sentir-se seguro(a) o suficiente para estar receptivo à reação dos outros  
Ser mais equilibrado(a), otimista e automotivado(a)

## 6) Nos Negócios

Estabelecer objetivos profissionais e um caminho até eles  
Lidar melhor com clientes  
Elaborar trabalhos de forma criativa  
Aprimorar a comunicação e lidar melhor com pessoas  
Aprimorar a habilidade emocional de falar em público  
Diminuir o stress.

## **O que você irá descobrir e aprender**

Você já pensou em como você estará daqui a cinco anos?

Quais terão sido suas realizações pessoais, profissionais e nos relacionamentos?

As técnicas ensinadas em nossos treinamentos farão com que você transforme qualquer área de sua vida, seja no campo profissional, pessoal, em aprendizagem, nos esportes, nos relacionamentos e outros.

Sua grande oportunidade de ter uma vida com mais realizações e harmonia pessoal.

Nós iremos lhe conduzir passo a passo para conhecer e colocar em prática as técnicas e conceitos da Programação Neuro Lingüística.

Independente de sua formação, educação ou nível prévio de realizações, neste treinamento você aprenderá como utilizar o imenso poder existente em sua mente, desmistificará o significado da palavra sucesso e ainda será reconhecido internacionalmente como “PRACTITIONER em PNL” pelo Conselho Americano de PNL.

**LIGUE PARA NÓS AGORA E MUDE SUA VIDA  
POR COMPLETO**

**(011) 4083-2884**

**[WWW.IPHC.COM.BR](http://WWW.IPHC.COM.BR)**

○

## QUAL É O SEU MAIOR DESEJO?

- **AMPLIAR SUAS REALIZAÇÕES PESSOAIS E PROFISSIONAIS?**
- **ATUAR NA CARREIRA DINÂMICA QUE MAIS CRESCE NO MUNDO?**
- **DESCOBRIR COMO CONDUZIR PESSOAS AO SEU MÁXIMO POTENCIAL?**
- **CONQUISTAR UMA EXTRAORDINÁRIA CAPACIDADE DE PLANEJAMENTO E AÇÃO?**
- **DESENVOLVER HABILIDADES-CHAVE PARA MAXIMIZAR O POTENCIAL HUMANO?**

## **VOCÊ PODE TER TUDO ISTO EM UM ÚNICO TREINAMENTO!!!**

A **Sociedade Brasileira de Coaching®** convida-o para participar de um treinamento revolucionário que o colocará em contato com as mais poderosas ferramentas e recursos disponíveis na área de **Performance Humana**. Você não só obterá informações, mas será conduzido passo a passo para obter total maestria na arte de direcionar pessoas ao seu máximo desempenho.

Um treinamento inovador e especialmente desenhado para atender às suas necessidades!

*“Somos o que repetidamente fazemos. A excelência, portanto, não é um feito, mas um hábito.” (Aristóteles)*

### **UMA INCRÍVEL OPORTUNIDADE PESSOAL E PROFISSIONAL!**

O que torna este treinamento único e altamente recompensador é que, além de ser desenhado para que você obtenha total proficiência na arte de conduzir pessoas ao seu máximo desempenho, também se destaca por sua capacidade para promover profundas transformações na vida de seus participantes.

Em oito e inesquecíveis dias você obterá sua formação básica na carreira que mais cresce no mundo (**Coaching**) e ainda passará por profundas mudanças

peçoais, conquistará uma extraordinária capacidade de planejamento e desenvolverá habilidades-chave para atingir seus objetivos. Saberá, precisamente, como sobrepor barreiras que impedem as pessoas de atingirem um maior desempenho e realização na vida pessoal e profissional.

### **Afinal o que é Coaching?**

*“Coaching é um processo que visa aumentar a performance de um indivíduo (grupo ou empresa), aumentando os resultados positivos, através de metodologias, ferramentas e técnicas conduzidas por um profissional (o Coach) em parceria com o Cliente (o Coachee).” (Flora Victoria)*

É um processo interativo individual ou em grupo, que auxilia pessoas a se desenvolverem rapidamente e a produzirem resultados mais satisfatórios em suas vidas pessoal e profissional.

Uma alternativa poderosa para pessoas e organizações que sabem que o sucesso não é um ponto de chegada, mas sim um caminho. Um caminho que necessita de planejamento, superação de obstáculos, ação, excelência pessoal, motivação, equilíbrio e transformação individual.

O Coaching é a opção certa para pessoas que buscam o aprimoramento de suas habilidades, desempenho e a melhoria dos seus resultados.

### **Quais são as áreas de atuação do Coaching?**

Os Coaches (profissionais de Coaching) trabalham com os clientes (Coachees) nas áreas pessoal, profissional, nos relacionamentos e qualidade de vida. Pode atuar nos focos de carreira, negócios, finanças, saúde, desenvolvimento físico, emocional, nos esportes, estudos, novas habilidades, melhoria nos relacionamentos, comunicação, liderança, entre outros.

### **COACHING É O CAMINHO PARA QUEM QUER MAIS.**

O Coaching é um processo que visa liberar o potencial e maximizar a performance e os resultados na vida pessoal e profissional. Produz mudanças significativas, duradouras e realmente auxilia o cliente a alcançar grandes resultados positivos na vida e nos negócios.

### **Quem é o Coach?**

Coach, em inglês, não é mais sinônimo apenas de técnico de esportes. As áreas de Recursos Humanos das empresas do mundo todo, como Estados Unidos, Europa, Canadá, Austrália e Brasil, estão descobrindo a importância do profissional que ajuda a desenvolver o potencial de executivos e de todos os funcionários.

O Coach é uma espécie de Personal Trainer mental e emocional, que auxilia as pessoas a atingirem metas profissionais e pessoais. Da mesma forma que o Personal Trainer atua, motivando e estimulando você a atingir níveis cada vez mais altos de excelência física, o Coach age nos níveis de excelência e de realização da vida.

Nas empresas, o Coach é um profissional diferenciado, que dá subsídios para que o desenvolvimento dos profissionais seja ampliado e resultados sejam melhorados, o que acaba gerando mudanças positivas na condução dos negócios e no ambiente de trabalho.

O Coaching se realiza através do desenvolvimento de competências de liderança, auto-confiança, iniciativa e comunicação, além da capacidade de lidar com adversidades. O Coach auxilia o Coachee a trabalhar com as exigências e pressões do ambiente e tirar proveito delas.

## **NOTÍCIAS DO MUNDO DO COACHING**

Coaching é a profissão que mais cresce no mundo. Impulsionado pelo sucesso alcançado nos Estados Unidos e na Europa, essa nova carreira vem se expandindo muito expressivamente no Brasil. Grandes empresas brasileiras, como Petrobrás, Nestlé, O Boticário, HSBC, Serasa e Banco do Brasil, entre outras, apostam cada vez mais no Coaching e já utilizam o método entre seus executivos.

*Um estudo publicado no Public Personnel Management Journal concluiu que os executivos que participaram de treinamentos gerenciais aumentaram em 22,4% sua produtividade. E aqueles que tiveram Coaching, após esse mesmo treinamento, aumentaram sua produtividade em 88%.*

*Nos EUA, segundo o jornal Executive Channel, mais de 40% dos executivos já passaram pelo processo de Coaching. O método é tão difundido, que muitas empresas oferecem o serviço de um Coach como benefício do cargo.*

*A revista Americana Entrepreneur Magazine incluiu a profissão de Coaching como uma das mais promissoras do mundo.*

Segundo a *Business Wire*, a **Xerox Corporation** conduziu diversos estudos, tendo um deles evidenciado que 87% dos trabalhos realizados na melhoria de habilidades comportamentais são perdidos, sem o apoio do Coaching.

Segundo a *Society for HR Management*, a **Kodak** iniciou um programa de Coaching focado no aumento da produtividade e retenção de 1.000 funcionários em uma de suas unidades. O ROI (Retorno sobre o investimento) superou a marca dos dois dígitos.

## UMA NOVA E DESAFIANTE CARREIRA ESPERA POR VOCÊ.

Imagine como seria sua vida se você pudesse realizar mais, em todas as áreas. Uma vida com mais resultados positivos, mais conquistas, vitalidade, prosperidade, bons relacionamentos e um profundo sentimento de realização. Imagine uma vida plena, bem sucedida e feliz.

Agora imagine-se utilizando um conjunto de ensinamentos para transformar não só sua vida como também para promover maior sucesso na vida pessoal e profissional de seus clientes.

Em 64 horas de treinamento você já estará habilitado a atuar como um Coach, descobrirá os fundamentos da excelência e da performance humana, contribuirá para melhorar os resultados da vida pessoal e profissional das pessoas, obterá o título de **PERSONAL & PROFESSIONAL COACH®** reconhecido pela **Sociedade Brasileira de Coaching®** e estará usufruindo de todos os benefícios da maior comunidade de Coaches do Brasil.

Este treinamento foi especialmente desenhado para que você adquira total proficiência no uso e na prática do Coaching. Aqui você irá desenvolver suas habilidades e competências para se tornar um excelente Coach.

Você ainda poderá se especializar com mais de 400 horas em treinamentos de formação e treinamentos específicos.

*“Todos possuem vontade de vencer, mas poucos possuem a vontade de se preparar para vencer.”* (Vince Lombardi)

## TODO CAMPEÃO POSSUI UM COACH

Não é segredo que atletas profissionais, atores de cinema, gerentes de negócios, CEO's e líderes políticos mundiais usam Coaches pessoais para providenciar apoio, superar limitações e contribuir para as realizações de suas metas. Um dos

exemplos mais famosos é do jogador de tênis Andre Agassi, que tem um famoso Coach: **Anthony Robbins**.

*Uma publicação da Newsweek Negócios conscientizou os leitores da importância do Coaching e de seu futuro crescimento como uma profissão:*

*“Uma razão em comum pela qual as pessoas querem ter um Coach é que querem atingir um ótimo nível de satisfação e sucesso em suas vidas pessoal e profissional. Elas estão procurando por novas formas para usar seu pleno potencial e se livrar de qualquer coisa que bloqueie e limite a realização de seus desejos.*

*Pessoas muito, se não extremamente talentosas, trabalham por longas horas passando mais tempo no trabalho do que em casa, numa tentativa desesperada de “fazer o negócio funcionar”. Pessoas muito, se não extremamente sábias e inteligentes, entre homens e mulheres, se sentem infelizes com o dinheiro que ganham em relação às horas que trabalham. Tudo isto resulta em emoções negativas. As pessoas estão frustradas, cansadas, estressadas e, infelizmente, isto tem um efeito negativo em seus relacionamentos e em sua vida familiar como um todo”.*

### **Por que o Coaching ganhou tanto prestígio no mundo?**

Porque não é terapia. É um processo de realização de metas. As pessoas começaram a perceber que podem acelerar suas conquistas e garantir maiores e melhores resultados na vida e nos negócios. Empresas e organizações estão investindo pesadamente neste segmento para alavancar o potencial de seus funcionários e conquistar maiores vantagens competitivas.

### **TORNE-SE UM COACH PELA SOCIEDADE BRASILEIRA DE COACHING®**

Há dez anos, ninguém havia escutado sobre Coaching de Vida, Coaching de Negócios ou Coaching Corporativo.

Hoje é citado por *New York Times, Fortune Magazine, Oprah, CNN, Revista Você S/A, Jornal Gazeta Mercantil, Jornal Valor, entre outros.*

A **Sociedade Brasileira de Coaching®** irá conduzi-lo passo a passo para obter a máxima proficiência nesta incrível profissão e ainda iremos oferecer diversos serviços para apoiar seu sucesso.

**Veja o que nossos alunos estão dizendo sobre este incrível treinamento:**

"O processo de coaching é altamente inovador, porque as pessoas saem de sua "zona de conforto" para acreditar em suas reais capacidades de crescimento e desenvolvimento, e não há limites para sonhar e planejar as reais possibilidades para a realização de seus sonhos." (Paula Caprioli Gutierrez – Psicóloga)

"Encontrei no Personal & Professional Coaching® a ferramenta ideal para ajudar empresários e diretores de empresas a potencializar o nível de performance, ampliando realizações e conquistas. Além de aprender o método e aplicá-lo durante o curso, superei minhas expectativas ao perceber uma melhora significativa no meu desempenho profissional e pessoal. Sinto-me focado e fortalecido ." (Cláudio Peixer – Consultor)

"É um treinamento fantástico para atingir resultados, direcionar recursos e promover superação." (Flávia Macedo – Psicóloga)

## **BENEFÍCIOS OFERECIDOS PELA SOCIEDADE BRASILEIRA DE COACHING®**

- Autorização de uso da metodologia *PERSONAL & PROFESSIONAL COACHING®* em suas sessões de Coaching.
- Serviços exclusivos de apoio e acesso à maior rede de relacionamento de *Coaches* do Brasil.
- Nossos treinamentos são oferecidos por especialistas reconhecidos internacionalmente e licenciados pelo *BCI – Behavioral Coaching Institute*.
- A maior opção em treinamentos de capacitação. São mais de 400 horas de treinamento, para atender às suas necessidades.
- Descontos nos treinamentos, congressos e conferências da Sociedade Brasileira de Coaching®.
- Oportunidades contínuas de desenvolvimento e aprimoramento. A Sociedade Brasileira de Coaching® é a única entidade no Brasil a oferecer treinamentos de especialização reconhecidos pelo *ICC – International Coaching Council*.
- Acesso às Newsletter da Sociedade Brasileira de Coaching®.
- Possibilidade de praticar e receber 24 horas de Coaching anuais, através de troca de serviços com outros membros.
- Possibilidade de utilização de material específico de Marketing, que pode ser adquirido para divulgar seus trabalhos.
- Possibilidade de contratação de mentores para supervisão da sua prática de Coaching, com os quais você poderá tirar dúvidas e melhorar seu atendimento.
- Encontro de grupos para discussão de abordagens e dúvidas.
- Possibilidade de prática de *pro bono* após os treinamentos, para seu desenvolvimento.

- Diferencial competitivo. Ser um formando da Sociedade Brasileira de Coaching® significa ser altamente qualificado como um Coach!

## ÚNICOS NO BRASIL

A Sociedade Brasileira de Coaching® é a única empresa brasileira parceira, facilitadora e licenciada pelo *BCI – Behavioral Coaching Institute*. Também possui cursos de Coaching reconhecidos pelo *ICC – International Coaching Council (Conselho Internacional de Coaching)*.

Além do treinamento **Personal & Professional Coach®** e dos diversos treinamentos de especialização que só a Sociedade Brasileira de Coaching® possui, você poderá contar com treinamentos avançados reconhecidos pelo *Conselho Internacional de Coaching*.

O **International Coaching Council** possui Master Coaches atuando em mais de 1000 organizações em 40 diferentes países. Apenas para citar algumas: Walt Disney World; Toyota; Pfizer; Lloyds Bank; Sony; GE; Vodafone; Daimler Chrysler; The Bank of New York.

“O *Behavioral Coaching Institute* foi considerado, por 3 anos consecutivos, pela *Survey ICAA*, como a número 1 em treinamento de *Business and Organizations Coaching Training*.”



INTERNATIONAL  
**COACHING**  
COUNCIL



**LIGUE PARA NÓS AGORA E DESCUBRA POR  
QUE A CARREIRA DE COACH É A QUE MAIS  
CRESCER NO MUNDO**

**(011) 4083-2883**

**WWW.SBCOACHING.COM.BR**