

12' Heroes: entrevista com Vitor Peçanha

Co-fundador e CMO da Rock Content, autor, palestrante e um dos caras mais legais do mundo do marketing de conteúdo. Se você ainda não conhece o Vitor Peçanha ou quer conhecer melhor sua história, confira nossa entrevista com ele!

Peçanha nos contou um pouco de sua trajetória até fundar a Rock, sobre seu livro “Obrigado pelo Marketing”, revelou quem são os caras que ele mais admira ou acompanha e até deu dicas de produtividade.

Esse bate-papo está também disponível no [nossa podcast, o Heroes](#).

12minutos: Querendo ou não, você ficou conhecido pelo marketing de conteúdo, pelo marketing digital, mas como começou a história do Peçanha no mundo do marketing? Como você entrou nessa área?

Vitor Peçanha: Cara, isso é uma história bem interessante porque sabe que só quando depois que você... no futuro só que você entende, conecta os pontos do passado, assim? Eu acho que a minha história foi levemente peculiar, pelo seguinte, hoje o meu foco é [marketing digital](#), comecei inclusive em marketing de conteúdo, mas quando eu entrei na faculdade, eu fui fazer publicidade. Eu fui fazer publicidade e minha ideia é que eu viraria um publicitário desses que fazem campanhas bacanas na Globo e ganham prêmios bacanas em Cannes.

12minutos: Provavelmente o sonho de todo estudante.

Vitor Peçanha: O sonho de todo estudante de publicidade. Só que aí o que aconteceu, eu lá, fazendo publicidade, antes de fazer publicidade, eu fazia segundo grau técnico, que é ensino médio e técnico – já acabei de dedurar a minha idade, mas tudo bem – em administração e um pouco de economia. Então, pensa, você vai lá fazer publicidade, e está lá estudando publicidade e de repente você descobre que assim, “cara, mas falta número

aqui". Por mais que a parte da criatividade, a parte de vender uma ideia, uma imagem é legal, faltava métrica, faltava número e isso me incomodava bastante, sabe? Eu herdei isso da administração e da economia e eu falei "cara, não dá para ser publicitário". Eu fiquei 2 meses como publicitário só, oficialmente eu saí da faculdade com 2 meses como publicitário, falei, "cara, não dá". E, em paralelo, eu sempre gostei muito de tecnologia, então desde que eu sou criança eu sabia programar em Basic, no MSX, para quem tem idade para lembrar disso aí, mas eu sempre gostei muito de tecnologia, a internet veio naturalmente. E eu já fazia freela. Fazia freela de fazer site, fazia sistemas em Php. O meu primeiro site eu fiz aos 16 anos de idade assim, isso já tem bastante tempo. E quando você junta tudo, naturalmente você vai criando um caminho, então pensa, eu gostava de números, eu gostava de publicidade, no sentido de propagar e divulgar um produto, e eu gostava de tecnologia. Então juntando isso tudo eu acabei indo para o lado do marketing digital, foi quase um caminho natural agora que você olha em retrospecto, mas alguns anos atrás eu nunca ia saber que isso tudo ia se conectar dessa maneira assim. Mas deu tudo certo e é um caminho que eu estou muito satisfeito de ter seguido, sabe?

12minutos: Legal. E, querendo ou não, isso tudo culminou na fundação da Rock Content, não é? Eu sei que você já participou do Startup Chile, como outra startup.

Vitor Peçanha: Sim, exato.

12minutos: O resultado dessa experiência, desse trabalho do marketing foi fundar a Rock Content, não é?

Vitor Peçanha: Isso, o que aconteceu foi bem isso assim. Quando eu defini que eu iria para o lado de marketing digital e tecnologia, eu naturalmente comecei a me envolver no mundo das startups. Então logo antes de fundar a Rock Content eu já trabalhava como consultor de marketing digital, eu ajudava algumas startups com umas questões de métrica, marketing digital em geral. Cheguei a ser gerente de produto numa rede

social aqui de Belo Horizonte, chamada Via6. Só que no meio do caminho, eu lá trabalhando como gerente de produto, começou um projeto de uma startup antes da Rock Content, que chamava Text Corner, que é no mesmo espaço, era contratação de redator freelancer, mas para os meus próprios sites, para as minhas próprias propriedades de mídia. Com esse projeto, em 2012 eu fui para o Startup Chile e fiquei 7 meses lá e foi ótimo, porque foi quando eu pude me dedicar exclusivamente para um projeto meu. E no final do Startup Chile eu estava com uma startup que estava indo bem, mas dependia do Google para fazer dinheiro, a gente tinha que “rankear” bem no Google, se o Google mudasse um algoritmo, a gente estava numa situação muito frágil. E o Panda já tinha rodado e já tinha afetado muitos sites. E os meus sócios hoje, o Diego e o Edmar, estavam com uma outra startup, que era um projeto muito legal de um algoritmo de otimização de palavras-chave, mas que também dependia ali de informações do Analytics que corriam o risco de serem barradas ou de o Google limitar o acesso, que foi o que aconteceu. Então assim, numa sacada legal nossa, a gente falou, “vamos juntar e pegar o que tem de bom dos dois lados e montar uma empresa que vai focar em gerar conteúdo, sim, com mais foco na qualidade, mas para o marketing de conteúdo”, que era algo que a gente já estava acompanhando e viu que ia ser grande e não se falava muito disso no país. Então a gente viu uma oportunidade legal, fizemos uma pesquisa com as startups estrangeiras e nos inspiramos nos modelos de algumas para montar a Rock Content, em março de 2013.

12minutos: É, uma das coisas que eu acho mais interessante é o blog, o rockcontent.com/blog que, querendo ou não, é uma das principais ferramentas de marketing da Rock, falando um pouco mais sobre o Peçanha escritor.

Vitor Peçanha: Legal.

12minutos: Como foi criar esse blog, alimentar esse blog, desenvolver ele?

Vitor Peçanha: Então, a gente pensou assim, a primeira coisa

que a gente pensou foi “cara, se a gente vai fazer marketing de conteúdo para os nossos clientes, a gente tem que ser o melhor em marketing de conteúdo para a gente. Então vamos pensar assim, a gente tem que ser referência, porque se a gente não conseguir fazer nem para a gente, imagina fazer para os clientes”. Então as nossas primeiras ações, na verdade a primeira mesmo nem foi um blog, não, foi um ebook. Era um ebook que já tinha sido escrito pelo Diego para a startup anterior dele, a gente só pegou esse ebook e usou na Rock Content para geração de lead. E foi quase em paralelo, o blog foi criado junto com o nascimento da empresa. E os primeiros meses da empresa foi realmente um foco muito grande em “como a gente vai fazer para atrair as pessoas, como a gente vai escrever textos que as pessoas gostem”. Então nós, os fundadores da empresa, os primeiros funcionários, todo mundo lá estava numa missão de escrever, deixar o blog atualizado, escrever ebook pelo menos uma vez por mês. A gente era responsável por toda essa criação de conteúdo, dedicava um bom tempo para isso, para o marketing e também para a aquisição de clientes em geral, como vendas também, entendeu? O nosso primeiro foco foi marketing em vendas, então conteúdo está no nosso DNA desde o dia 1 e é aquela coisa, vai aprendendo, crescendo devagar. E acabou que eu fui pegando o jeito, óbvio, fui aprendendo como é que funciona. E uma coisa que eu fui me inspirando no exterior, em outras startups, em outras pessoas que eu admiro no mundo do marketing digital foi, cara, à medida que você for fazendo o conteúdo, uma das coisas que funciona muito bem é você assinar, é você dar a cara, é você se colocar como autoridade no assunto, não é? Então eu comecei a fazer testes em outros canais, sendo que um dos principais deles, que hoje traz ótimos resultados para a gente é o YouTube. Eu tenho um canal no YouTube com mais de 25 mil assinantes, eu acho que bateu 25 mil, e que foi um teste, uma coisa que eu fazia de madrugada, porque era o horário que sobrava, mas sempre naquela premissa, “cara, eu vou fazer um conteúdo bom para a galera”. Eu me inspirei no Rand Fishkin da Moz, ele tem um Whiteboard Friday lá. Comecei a fazer em

paralelo com todo o dia a dia de blog, ebook etc., sem conseguir mídia direito, no experimento, mas hoje os resultados são ótimos, a gente investe cada vez mais em vídeo, agora a gente até professionalizou isso bastante aqui, tem uma videomaker, tem um time que ajuda, sabe?

12minutos: Você também já escreveu muitos dos conteúdos que estão no blog, não é?

Vitor Peçanha: Nossa, demais.

12minutos: Alguns conteúdos que trouxeram mais resultados, mais clientes para a Rock como marketing de conteúdo, marketing digital, inbound marketing são os seus posts.

Vitor Peçanha: Sim, o nosso post mais famoso, que mais gerou resultado para a gente fui eu que escrevi, que é o de marketing digital. E aí já foi uma estratégia SEO mais avançada, a gente já sabia melhor o que estava fazendo e deu super certo, tanto que é um dos cases que eu apresento nas minhas palestras.

12minutos: Entendi, e, querendo ou não, escrever esse livro foi uma evolução natural de escrever esses posts longos e que trazem resultado para a empresa, mas de onde surgiu a ideia de escrever esse livro? Como foi esse processo?

Vitor Peçanha: A ideia de escrever um livro surgiu há muito tempo. Quando eu comecei essa coisa de aparecer publicamente e quando você começa é difícil. O primeiro vídeo que eu publiquei, por exemplo, a primeira vez que eu mostrei a minha cara, sabe quando você olha para o botão “publicado” e fala, “nossa, mas que vergonha, isso não está bom, mas não quero nem saber”, aí você clica?

12minutos: Vamos ver o que vai acontecer, não é?

Vitor Peçanha: Vamos ver o que vai acontecer, cara. Aí foi e aí eu comecei a fazer, fui aprendendo a falar com a câmera, a escrever melhor, tudo isso. Então você começa a falar assim, “eu estou fazendo esse conteúdo todo, eu estou aprendendo tanto”, ia ser muito legal se conseguisse sintetizar isso tudo

num livro, não é? Sabe, tipo aquele ditado, você tem que plantar uma árvore, escrever um livro. No meu caso, eu tenho uma sobrinha, já tenho a sobrinha, então resolveu. E então assim, eu sempre tive essa ideia de consolidar, até porque é bom para mim, é muito bom para a empresa. Se você parar para pensar, cara, eu escrevi um livro bom, que vende bem, ajuda a gente a se posicionar como referência, porque o livro conta casos e a história da Rock Content. Então eu estava nesse processo, eu já tinha essa ideia, estava aqui na minha cabeça e à medida que você vai fazendo conteúdo o tempo todo, você se acostuma com essa rotina de fazer conteúdo, isso começa a sair mais naturalmente. Aí eu comecei a escrever o livro assim sem muito compromisso. Aí eu fui convidado para um evento, para palestrar num evento, e tinha um cara lá que era da Editora Saraiva, que o meu livro é pela Saraiva, apesar de usar o selo Benvirá, que também é da Saraiva. E ele falou assim, "Peçanha, eu queria te conhecer, cara. Eu sou muito fã do seu trabalho" etc. etc. Eu falei, "que legal, coincidência você vir falar comigo, porque eu estava pensando em escrever um livro". Ele, "cara, feito". Foi aí que começou, sabe? Então foi até curioso, até mesmo a oportunidade para eu fazer o livro foi meio que inbound assim, o cara que curtiu o meu conteúdo veio atrás de mim, não é? E aí a partir daí foi todo o processo, isso já tem quase um ano que está nesse processo de lançamento do livro.

12minutos: Entendi, é um bom tempo de desenvolvimento, não é? Quanto tempo mais ou menos você levou para escrever essa versão que vai ser publicada?

Vitor Peçanha: Então, cara, isso aí foi complicado. É uma coisa que você aprende. Eu fechei o contrato, etc., mais ou menos lá para novembro. Aí eu virei para o time da Saraiva e falei assim, "beleza, eu quero lançar esse livro em outubro", que é o RD Summit, que é um evento referência. Falei, "tem muito tempo", aí a mulher lá, a editora, "beleza, então sai em outubro e entrega em março", eu, "o quê? Ela, "tem que ser em março, cara". Então eu basicamente demorei 4 meses para

escrever o livro, entregar a primeira versão.

12minutos: É, aí tem aquela interação, o feedback dos editores.

Vitor Peçanha: Tem interação, a editora fez um trabalho fenomenal em melhorar a minha escrita, a Tatiana, da Saraiva. Então foi interação etc. e a versão final do livro mesmo, tipo "está aqui pronto para ser impresso", agora faltam só umas questões técnicas lá, tem uma semana, entendeu? Então, basicamente, 4 meses de escrita, assim eu fiz uma planilha, fiz um gráfico, todo dia eu tinha que escrever X palavras, foi bem intenso, mas com uma vantagem, que foi que quase tudo o que eu escrevi lá, é óbvio que eu fui buscando alguns dados para me embasar e para dar exemplos, busquei alguns parceiros para falar dos cases deles, mas quase tudo lá veio da minha experiência, sabe? Então foi fácil estruturar, foi fácil escrever.

12minutos: É, escrever um livro deve ser um desafio e tanto, deve dar um trabalho.

Vitor Peçanha: Nossa senhora.

12minutos: Quais foram os seus maiores desafios para fazer esse livro acontecer, para realmente escrever e desenvolver ele?

Vitor Peçanha: Cara, eu acho que de longe foi conseguir escrever no prazo que me foi dado, entendeu? Eu dei sorte que já tinha começado antes, eu já tinha alguma coisa escrita mas o tempo foi a maior dificuldade. O conteúdo mesmo não foi um desafio para mim, isso aí foi uma coisa que foi fácil, na verdade.

12minutos: Foi bem natural, não é? De certa forma.

Vitor Peçanha: Foi bem natural e eu já sabia tudo o que eu estava falando, então o que me pegou foi que eu tive até que escrever um pouco menos. Mas uma coisa que eu aprendi com a editora, como eu disse, querendo ou não, eu estou muito acostumado a escrever para internet. Quando você escreve para

internet, você escreve muito do jeito que você fala, por mais que seja gramaticalmente correto etc., não cabe muito bem no livro, então ela mudou muita coisa. Eu aprendi muito nesse processo.

12minutos: Isso é bom também, que te ajuda a escrever mais e melhor no futuro, não é?

Vitor Peçanha: Exato, exato, um aprendizado muito grande. E depois eu comecei a escrever do jeito que ela queria, do jeito que é o mais adaptado para um livro e foi um desafio também. Toda vez que eu escrevia um negócio, eu mentalizava, “ôpa, não. Vou reescrever, vou revisar mais” e aumentou muito a qualidade do livro.

12minutos: E já tendo escrito e também lido tanta coisa sobre o marketing, sobre o marketing de conteúdo, o marketing digital, como escolher o que colocar nesse livro, como escolher o que escrever em cada parte, em cada seção? Como funciona esse processo para você?

Vitor Peçanha: Legal. No final das contas, depois de mais de 4 anos com experiência de marketing de conteúdo, vivendo isso todo dia, o que aconteceu? A gente tem uma metodologia aqui na Rock e essa metodologia já é meio clara aqui dentro, então o que eu fiz, eu peguei essa metodologia, que tem um processo desde você montar a sua estratégia até você executá-la, até você mensurá-la, e isso virou os capítulos do meu livro. Então o que eu fiz foi basicamente explicar uma metodologia de maneira bem clara e bem extensa e inserir nessa metodologia minhas experiências, o que eu aprendi, o que eu já fiz, buscar cases de clientes nossos, parceiros nossos tendo sucesso em algumas partes específicas dessa metodologia e inserir lá, para mostrar também que eu não estou só falando algo que eu joguei no Google. Então euuento, por exemplo, eu estou falando sobre vendas, eu falo rapidamente sobre vendas, eu falo, “a Rock Content passou por 3 estágios na sua história sobre vendas: aqui a gente fazia desse jeito... Não façam o primeiro jeito, a gente aprendeu que não é para fazer, eu fiz

por vocês", entendeu? Então assim é uma metodologia contextualizada no aprendizado que levou a essa criação, então eu já tinha meio que na cabeça o básico, a sequência básica de conteúdos, depois foi só indo mais em detalhes e inserindo as histórias e tudo o que tornasse a leitura mais interessante.

12minutos: Então os leitores podem esperar várias dicas práticas e vários conhecimentos para aplicar no negócio deles com marketing de conteúdo?

Vitor Peçanha: Vai, é um livro bem prático. É um livro quase técnico, entendeu? Na verdade, é um livro que passa longe do motivacional. É para virar um guia mesmo, eu chamo de um guia. "Eu quero", não sei, "estou querendo montar uma estratégia de redes sociais", vai lá no capítulo de redes sociais, lê tudo o que você precisa para montar estratégia. "Não sei como medir o resultado de uma ação", você vai no capítulo de métricas e vê o que você precisa.

12minutos: E de onde veio o título "Obrigado pelo Marketing"?

Vitor Peçanha: Cara, esse título, eu começo o livro contando a história desse título. Porque um dos princípios do marketing de conteúdo é o seguinte, se o seu conteúdo não gera valor para o cliente, você não vai conseguir ter resultado, está certo? Porque você só vai atrair as pessoas a partir do momento que elas gostam do que você faz, elas estão procurando pelo que você faz. Então, em 2015, cara, eu sei o momento que foi exato em que eu pensei no contexto. Foi em 2015, no próprio RD Summit em 2105, a gente já não era mais anônimo, a Rock Content não era tão grande quanto é hoje mas eu já tinha muita gente que seguia meus conteúdos. Não era a primeira vez que alguém me agradecia pelo meu trabalho, mas eu estava lá no meio daquele estande, aquela bagunça, aí veio uma menina conversar comigo, uma mulher, e falando assim, "Peçanha, cara, muito obrigada, você me ajudou muito, que legal o que você fez, eu adoro os seus conteúdos". Eu só parei, falei assim, "véio, que foda", eu até escrevi assim no livro e peço perdão depois, mas falei assim, "que foda", "porque virou um

“sucesso”, eu falei, “eu estou fazendo o meu trabalho, eu estou alcançando o meu objetivo de gerar negócio, não estou fazendo nenhum altruísmo aqui mas estou sendo agradecido por isso”. É uma coisa muito legal de perceber, que fala assim, no meu trabalho de gerar negócio para a minha empresa, eu tenho de gerar valor para os outros e as pessoas estão me agradecendo por isso, independente de se tornarem clientes ou não. Aí eu falei, cara, isso é muito legal. Então no final das contas eu até brinco assim que uma das características do marketing de conteúdo é você ter que fazer um marketing tão bom, mas tão valioso, que as pessoas vão te agradecer por fazer o seu próprio trabalho. Isso não acontece em muitos lugares, em muitas profissões. Então a ideia do título do livro vem daí.

12minutos: Realmente é algo raro para muita gente, mas eu já vi que isso acontece com você meio regularmente. Eu já vi umas postagens no Facebook, no Instagram, de você tirando foto com pessoas que chegam para agradecer o conhecimento que você passa para elas.

Vitor Peçanha: Sim, isso acontece o tempo todo, mas esse momento específico e não era a primeira vez que acontecia, mas sabe a primeira vez que você para para pensar sobre isso? Não sei se foi um insight, se foi a loucura de um evento com milhares de pessoas, mas foi o momento que deu aquele estalo.

12minutos: Com esse trabalho, com certeza você vira referência para muitas pessoas, não é? De conhecimento.

Vitor Peçanha: Sim.

12minutos: E quais são os caras referência para o Peçanha? Autores que você gosta, caras que você admira, que você acompanha?

Vitor Peçanha: Cara, eu sigo Rand Fishkin da Moz. Eu acho que a Moz é bem focada em SEO, umas coisas mais técnicas. Eu acho que é importante esse conhecimento. Eu sigo o Brian Dean, da Backlinko, que também é um autor bacana, que também fala de SEO, eu gosto bastante dele. O povo da HubSpot, porque eles é que escreveram o livro, eles é que cunharam o termo inbound

marketing, então eles têm o livro sobre inbound marketing, então o Brian Halligan, eu acho que assim eles plantaram a sementinha, então o blog da HubSpot hoje é o maior blog de marketing digital do mundo e é uma referência para mim também. Tem o próprio Content Marketing Institute, do Joe Pullizi, e ele tem o livro “Epic Content Marketing”. São as bases em que a gente construiu tudo, é claro que a Rock e eu aprendi muito no dia a dia mas essas aí são as pessoas que estão falando disso desde antes de mim, eu acho que é bom mencionar todos eles como a base, e o meu dia a dia de consumo de conteúdo em marketing passa muito por eles.

12minutos: É, inclusive o “Marketing de Conteúdo Épico” está disponível no 12minutos, inclusive eu reescutei esses dias, é um livro bem legal. Quem quer começar no marketing de conteúdo ou dar uma revisitada, é um livro indispensável. Agora, a pré-venda do seu livro “Obrigado pelo Marketing” está marcado para ser lançado em outubro. Tem várias coisas legais, várias parcerias interessantes.

Vitor Peçanha: Sim, claro. Cara, então, eu estava até conversando isso com a minha... quando eu estava lá com o povo do marketing da editora, eu falei com eles, “galera, eu vou abrir uma pré-venda, eu preciso subir o livro no e-commerce de vocês”. Eles, “mas pré-venda você faz em uma semana antes”. Eu falei, “não, eu vou fazer marketing do jeito certo”. Aí eu fiz um estudo bem grande assim de pessoas que lançaram livro por conta própria, como fizeram para vender bem. Pessoas que usaram estratégias de growth, de viral para vender muito, para gerar demanda. E eu montei uma estratégia de pré-venda, para quê? Se eu quero vender muito, mesmo antes de lançar, com essa ideia de escassez, eu tipo posso, “se você comprar até essa data, você vai ter vários benefícios que quem comprar depois não vai ter”. Aí eu estou usando várias estratégias do marketing. Então por exemplo, “olha, eu estou dando benefícios. Você tem acesso a um curso da Universidade da Rock Content, que geralmente a gente vende por R\$497,00. Você vai ter acesso a um mês do SEMrush”, que é uma ferramenta de SEO

que a gente usa muito, que um mês custa R\$600,00, mas para que eu vou liberar um mês? Aí nesse um mês vamos fazer webinar para treinar, para ensinar as pessoas a fazer pesquisas de palavras-chave e ter resultados. Eu fiz parceria com vocês aí do 12Minutos, então “você ganha aí 90 dias de acesso ao 12min”. Eu fiz parceria com o MediaPost, para ganhar 5 mil disparos de e-mail, que é algo que geralmente eles cobram. Então é colocar muito valor em um período limitado, para falar, “olha, eu vou gerar uma urgência em você, para você ter esses benefícios. O livro vai chegar autografado”. Então isso é uma estratégia de marketing. Eu estou fazendo teste, é a primeira vez que eu faço, mas já está dando bons resultados. Eu montei uma comunidade no Facebook e lá eu vou compartilhar alguns conteúdos exclusivos. É gerar também essa comunidade ao redor do interesse do marketing de conteúdo, do marketing digital, sabe? A gente tem que esperar mais alguns meses para ver o resultado final, mas eu tenho certeza que vai ser bom. A gente está com um planejamento muito bacana aqui.

12minutos: Querendo ou não, é mais um case para mostrar para os seus seguidores como aplicar o marketing de conteúdo, não é?

Vitor Peçanha: Sim, sim. Eu estou documentando. Tudo o que eu faço, eu estou documentando. Tudo vira conteúdo nesta vida.

12minutos: Quem quiser receber uma notificação por e-mail de quando esse livro estiver disponível como microbook é só entrar no site do 12minutos e procurar “Obrigado pelo Marketing”. Coloca o seu e-mail e recebe uma notificação de quando ele estiver disponível lá.

Vitor Peçanha: Isso. E vocês têm uma página de votação aí também, não é? Para ver quais serão os seus próximos livros disponibilizados.

12minutos: Sim, sim.

Vitor Peçanha: Isso, passa o link aí para a galera, para votarem em mim lá.

12minutos: É isso aí, todos esses links vão estar disponíveis aqui em baixo na inscrição. Para você entrar, votar “Obrigado pelo Marketing”. Peçanha, me conta aí, e o futuro? Mais livros?

Vitor Peçanha: Cara, se eu sobreviver a esse, mas, assim, tudo indica que eu vou sobreviver, eu quero, é óbvio que é uma coisa que eu gostei, espero que dê muitos resultados e eu acho que vai ser uma questão de pensar no assunto, aprender muito. Eu acho que pelo menos por uns 6 meses eu vou ter muito feedback de todo mundo que comprar o livro. Eu vou anotar isso tudo, eu tenho mais assunto para falar na hora de marketing digital, ou então talvez ir para o lado empreendedorismo, não é? Porque, queira ou não, a Rock Content é uma referência em startup no Brasil. Não vai ser minha prioridade, a minha prioridade é tocar a empresa aqui, então não vai ser uma prioridade, mas eu continuo fazendo conteúdo. Tenho os meus vídeos mensais, tenho a minha certificação em marketing de conteúdo, que está com mais de 30 mil alunos. O meu conteúdo do dia a dia continua. Sim, tenho esse plano no futuro, mas eu vou pensar com mais calma, no futuro.

12minutos: Justo, não é? Cara, aqui no 12Minutos, a gente sempre procura aumentar a nossa produtividade, encontrar aplicativos, encontrar coisas legais e hacks legais para ser mais produtivo. Como você se mantém produtivo? Com certeza, você tem muita coisa para fazer, palestras, livros, textos da Rock, tocar a empresa. O que o Peçanha usa de app de produtividade para agilizar a vida?

Vitor Peçanha: Cara, eu uso o OneNote para tomar notas. A maioria das pessoas usa o Evernote, mas eu tive uma péssima experiência com eles, perdi umas informações importantes, migrei para o OneNote, que é quase a mesma coisa, mas para mim é assim o principal app de produtividade que eu uso no dia a dia, que basicamente no dia a dia e ao redor dele é o Inbox do Google.

12minutos: Eu também trabalho com o Inbox Zero.

Vitor Peçanha: Se é o [Inbox Zero](#) todo dia mas assim é muito interessante porque você muda a sua mentalidade. Tipo um e-mail não é mais um e-mail, todo e-mail é uma tarefa e você trata como tal. Aí você usa os princípios do GTD então você vai tratar cada e-mail como uma tarefa e se organizar de acordo com os princípios do GTD. Aí além disso eu crio tarefas que não são e-mail dentro do próprio Inbox. Então ele organiza 90% do meu dia a dia. Assim, eu fico muito tempo com ele aberto aqui, organizando, eu vejo de manhã, depois abro à tarde e aqui a minha vida está organizada. Se ele sumir, eu estou ferrado.

12minutos: É, e querendo ou não, o 12minutos também é um app de produtividade, você usa ele?

Vitor Peçanha: Uso!

12minutos: E como você usa o 12minutos no seu dia a dia?

Vitor Peçanha: Cara, o 12min para mim é o seguinte, eu tenho uma lista de livros que eu quero ler de qualquer maneira e uma lista de livros que eu ainda não sei se eu vou ler. O 12Minutos para mim é uma ferramenta muito boa de descoberta. Então, por exemplo, tem um livro aí que vocês recomendaram, tem algum livro que eu não sei ainda se eu quero ler, eu sempre estou escutando no 12Minutos. Algum assunto que não é um que eu costumo ler primariamente, que é marketing, então eu sou um cara que eu não tenho carro, então eu vou e volto de [bicicleta](#) para o trabalho, aqui em Belo Horizonte, vocês têm que saber que Belo Horizonte tem muito morro, então eu demoro um pouco para subir os morros. Então esse é o momento em que eu escuto algum livro, várias vezes por semana. É bem legal.

12minutos: Este é um feedback bem legal que a gente recebe, porque o 12Minutos é uma ferramenta, serve como auxílio também para escolher quais livros comprar, quais são os livros que têm as ideias mais legais, que estão alinhados com o que você quer e precisa ali naquele momento.

Vitor Peçanha: Sim, claro. É por isso que eu acho, é legal a descoberta, não é? Já aconteceu de eu estar lendo um livro, se

eu li no 12minutos, falar assim, “cara, gostei” e depois passar para realmente comprar o livro no Kindle, no caso, o livro inteiro.

12minutos: É isso aí. Peçanha, de novo, muito obrigado por você parar esse tempinho para bater um papo com a gente, aqui no Heroes, podcast do 12minutos. Agora no final, fique à vontade para deixar uma mensagem para os seus leitores, falar um pouco mais sobre o seu livro. Vai nessa.

Vitor Peçanha: Nossa, vamos lá. Se você é da área do marketing, você já deve saber que o marketing de conteúdo veio para ficar. E dá uma olhada no meu livro, como eu disse, antes de comprar, se você estiver em dúvida, não me conhecer, leia ele no 12minutos, que você vai ver que realmente é o livro mais completo sobre o assunto em português e principalmente ele traz uma experiência única, que é a experiência Rock Content, que é uma startup que saiu de 3 pessoas para 260 em 4 anos e todo o nosso crescimento foi através de conteúdo. Então, eu acho assim, fazendo o meu jabá aí, eu acho que vale a pena ler o livro. Ele sai em outubro e se você comprar antes disso ainda ganha uma série de benefícios que a gente comentou aí mais cedo.

O livro do Vitor Peçanha, “[Obrigado pelo Marketing](#)”, já está disponível no 12minutos!

Se você ainda não conhece o [12minutos](#), cadastre-se hoje e tenha acesso a centenas de livros que são atualizados toda semana e formatados como microbooks e audiobooks.

[Obrigado Pelo Marketing](#)

Confira também o [podcast 12' Heroes](#). Você vai conferir entrevistas com as pessoas que você mais admira e descobrir como elas conquistaram o sucesso! Toda segunda-feira, às 8h, você confere episódios novos.

Como escolher uma carreira da qual você realmente goste

No sistema em que vivemos, somos um tanto obrigados a saber como escolher uma carreira, ou pelo menos uma área, lá pelos 18 anos. Por mais que seja permitido consumir álcool nessa idade, por exemplo, não somos exatamente responsáveis por todas as partes da vida.

Mesmo assim, lá vamos nós, muitas vezes para a faculdade, estudar muito e se formar. Ok, mas e depois? Existe uma infinidade de escolhas e elas nem sempre precisam estar dentro do limite de um setor de mercado.

Isso sem contar que quem escolhe uma carreira acredita estar feliz nela por anos e um belo dia se vê cansado e querendo uma mudança. Totalmente plausível e, em muitos casos, executável. Mas antes de fazer como o Chandler, de Friends, e ficar só se perguntando o que pode acontecer, que tal analisar melhor a sua vida e as opções disponíveis?

Listamos algumas dicas para você que está confuso sobre qual caminho escolher. Claro, nem sempre todas servem para você. Mas pratique um pouco de cada uma para ter certeza.

No processo, quem sabe não encontra o trabalho perfeito (mesmo que seja de coach de carreira)?

Vamos lá organizar as ideias?

Para saber como escolher uma carreira, aprenda sobre si mesmo

Seu primeiro dever de casa é aprender sobre si mesmo. Na verdade, nós nunca paramos de nos conhecer e isso é bom. Mas antes de sair mandando currículos ou criando um CNPJ, você precisa ir fundo nesse assunto.

E para efetivamente se entender melhor, aconselhamos que você faça o que achar que deve. Faça seu mapa astral, o teste das [16 personalidades](#) ou siga [esses 27 exercícios](#). Não importa, o que interessa é que você acredite naquilo e junte as informações que encontrar com o que realmente sente. Se preferir algo mais business, pode tentar o [DISC](#) ou o teste do [Vagas.com](#). E, claro, tem a opção ainda de contratar um profissional que te ajude nessa saga, caso você possa investir um pouco mais.

Um outro jeito de fazer isso é lendo. E não precisam ser livros de autoajuda! Você pode encontrar ensinamentos valiosos que vai levar para o resto da vida com a ajuda de autores especiais. Recomendamos:

- [Foco – Daniel Goleman](#)
- [O Poder do Hábito – Charles Duhigg](#)
- [O Poder do Agora – Eckhart Tolle](#)
- [Inteligência Emocional – Daniel Goleman](#)
- [10x Rule – Grant Cardone](#)

Pronto para uma jornada? Mande ver nessas obras e anote tudo o que achar relevante para a sua busca por como escolher uma carreira perfeita.

Esqueça as carreiras da moda

Dependendo da fase em que você estiver na vida, talvez já esteja cansado de ver modas irem e virem. Assim como a escolha por roupas, a escolha de carreiras também têm seu hype. Por favor, não acredite nisso. Modas são o que são: coisas passageiras.

Isso sem contar nossa típica mania de acreditar que a carreira da outra pessoa é melhor que a nossa e então persegui-la. Também não é uma estratégia inteligente! As pessoas gostam de coisas totalmente diferentes. Tem gente que gosta de misturar batata frita com sorvete do Mc Donalds, veja bem!

Brincadeiras à parte, se não quiser cair numa furada, concentre naquilo que vai satisfazer você.

Uma boa nessas horas é conversar com as pessoas que têm aquela carreira que parece perfeita. Faça a pergunta do Net Promoter Score (se quiser saber o que é isso, leia [A Pergunta Definitiva 2.0](#)): você recomendaria o seu trabalho para um amigo ou familiar?

Muita gente vai dizer que não. Pode apostar. Mesmo os empreendedores mais apaixonados podem dizer que não recomendam porque o trabalho é duro. Agora, se mesmo com os “porquês” você achar que deve perseguir aquilo, jamais estariámos aqui para te impedir.

Escolha mais um lifestyle do que uma carreira

Olhe para a vida que as pessoas têm e avalie se é aquilo que quer fazer. Queremos dizer todos os aspectos. Quem soube como escolher uma carreira que é seu sonho passa tempo suficiente com a família? Vai ao cinema na quarta-feira? Isso seria importante para você?

Saber como escolher uma carreira da qual você realmente gosta não é sobre apenas ser bem sucedido profissionalmente, mas ser feliz. [Mark Zuckerberg](#), por exemplo, poderia ter tido uma vida calma, talvez como programador de alguma empresa.

Ele preferiu ser empreendedor porque tinha o brilho nos olhos com seu projeto. Deu muito e muito certo. Mas temos que combinar que ele teve que passar alguns perrengues antes de poder curtir a família, ter um [clube do livro](#) e investir tempo para criar um filho, certo?

Isso sem contar o investimento financeiro, especialmente para quem quer ser empreendedor.

Não fique obcecado

Pensar sobre como escolher uma carreira para perseguir é quase um novo trabalho. Você vai se ver olhando para listas de vagas durante horas a fio e lendo artigos dos especialistas na área até de madrugada. Mas evite a obsessão.

Lembre-se de que tudo leva tempo, especialmente escolhas e mudanças. Tudo bem se para decidir você tiver que fazer um curso de 6 meses. Uma hora, o caminho certo aparece.

Evite também ser muito cabeça dura sobre isso. Se no meio da sua busca por uma colocação em uma nova carreira você se deparar com outra que tem certeza de que irá gostar, não se desespere. Pese alguns prós e contras e vá fundo.

Mais algumas questões que você pode fazer a si mesmo para escolher a carreira perfeita:

- O que seus amigos e familiares dizem que você sabe fazer?
 - Estar em um emprego satisfatório pode significar que você sabe o que está fazendo, não que exatamente cai de amores por aquilo.
- O que você mais gosta no trabalho/curso que está fazendo agora?
 - Destacar esses pontos pode ajudar a afinar a busca.
- Pelo que você quer ser reconhecido?
 - Ter salvo a Amazônia da devastação ou vendido todas as cópias de um livro no primeiro dia?

Boa sorte na busca!

E conte com nossos clássicos para acompanhá-lo na busca de como escolher uma carreira. Você pode encontrar vários dos melhores autores de não ficção do mundo dos negócios na [plataforma do 12'](#). Confira agora! E não deixe de baixar os aplicativos para Android e iOS ☺

Como saber se está na hora de

sair do emprego e recomeçar do zero

Você tem se questionado mais sobre mudar de carreira ou sair do emprego? Pode ser até normal não sentir muito ânimo ao sair de casa para trabalhar, mas apenas em dias esporádicos. Quando esse sentimento se torna rotineiro, há um forte indício de que algo anda errado na relação com a sua profissão.

Claro que o quadro econômico do país não permite que você peça demissão da empresa indescritivelmente. É preciso ter cautela e planejar bem o que fazer daqui para frente. Não queremos falar apenas das perspectivas de mercado atualmente. Queremos ajudar você a entender a raiz dessa insatisfação.

Há sempre o jeito eficaz de criar hábitos positivos na sua vida e crescer mais. Pequenas mudanças são sempre significativas. O que acha de, junto com a gente, descobrir se chegou o momento de mudar o foco e buscar novos ares? Preparamos um post que com certeza ajudará bastante nessa decisão. Confira.

Tirar férias e não sentir a sua mudança de hábitos

Em muitos casos, o cansaço rotineiro vem, de fato, de um cotidiano agitado no escritório. Dependendo da empresa em que você trabalha, o dia a dia traz um estresse e uma infelicidade que sai da sua mente e chega a atingir o seu físico. Dores de cabeça mais constantes, dores em diversas outras partes do corpo e demais sintomas podem indicar que chegou a hora de dar um tempo.

Peça férias para seu chefe. Tire um tempo para si e mude o foco dos seus dias por algumas semanas. Tente desprender-se totalmente da sua função e pratique atividades que geralmente ficam para trás por falta de tempo. Se após esse período a fadiga com o trabalho continua, provavelmente está na hora de

sair do emprego.

Você não consegue mais bater as suas metas

Mesmo que não haja uma ação mais completa sobre as metas de trabalho, toda função pede um bom desempenho do profissional. Sair do emprego porque não consegue mais bater as metas pode ser encarado de duas formas.

A primeira é se você não está conseguindo acompanhar mais a dinâmica da empresa. A tecnologia de trabalho mudou, sua equipe está diferente, você agora está em outro setor ou tantas outras razões podem causar esse quadro negativo de produtividade. Neste caso, vale conversar com seu chefe e ver se ele não oferece um aperfeiçoamento da função, com monitoria e treinamentos especializados.

A segunda forma é se parte exclusivamente de você esse desânimo. Se você tinha um bom desempenho e não consegue mais encarar a sua função da mesma forma. Isso pode acontecer por diversos motivos também. Você pode sentir que tem muito mais a oferecer, seu salário pode estar bem abaixo do esperado para as funções que exerce, a empresa não se encaixa mais em suas perspectivas, entre outros.

Acreditamos que sempre é válido tentar mais uma vez. Há algumas [técnicas de produtividade para seu dia render mais](#) e você pode explorá-las. Teste cada uma delas e veja se seus resultados com as metas da empresa não mudam. Tente sempre!

Você não se importa mais com o sucesso da sua empresa

Uma empresa de sucesso é feita de profissionais de sucesso. É preciso ter satisfação em atender os propósitos da instituição. Se você não acredita mais nisso, sair do emprego e buscar novas oportunidade pode ser, de fato, o mais indicado neste momento.

Não é apenas o salário no final do mês, o bom clima dentro da

empresa ou o fato de você ter um bom cargo dentro dessa instituição. É se preocupar se o que você vende está satisfazendo seus clientes. Se preocupar se as pessoas que recebem o seu serviço estão de fato satisfeitas. É defender a marca para a qual você trabalha! Se não há mais essa empolgação, chegou o momento de mudar.

Você não consegue mais ter tempo para sua vida pessoal

Na verdade, não apenas tempo para a vida pessoal, mas também para honrar com suas funções dentro da empresa. A falta de tempo é um grande sinal de estafa mental e física. Volte ao primeiro tópico e cogite a ideia de tirar uns dias de descanso e mudar seus hábitos. Mesmo com o sucesso dentro da empresa, a sua família, os seus amigos e o seu bem-estar devem ser priorizados. Nenhuma pessoa doente ou infeliz consegue produzir bem.

Se a falta de tempo é sentida dentro da empresa, há algumas [dicas de gestão de tempo de pessoas super ocupadas](#) e que não deixam nada de lado no trabalho e no dia a dia. São ações simples, como programar as suas atividades diárias, não procrastinar no trabalho, ter um tempo de descanso e muitas outras. Siga essas metas e veja se algo muda e lhe estimula mais. Do contrário, pense em sair do emprego e buscar outra função que lhe proporcione tudo isso.

Você quer sair do emprego e nunca consegue de fato

Quantas vezes em uma semana você se promete que vai sair do emprego e, após aquele estresse rotineiro passar, a ideia fica de lado? Como citamos no início do post, sabemos que a situação econômica do nosso país não está muito favorável para todos. Manter-se em uma empresa é necessário por diversas razões. Contudo, acredite que você sempre pode mais!

Se a sensação de largar tudo está cada vez mais constante, não

deixe de pensar sobre o assunto. Isso pode de fato significar que o seu tempo na atual empresa está chegando ao final. Comece a buscar por novos propósitos, novas instituições, um novo curso de aperfeiçoamento profissional ou aquele velho ano sabático que praticamente todo mundo deseja.

Lembre-se que o importante é estar feliz e tranquilo, fazendo o que gosta. Se isso acontece, mesmo que o retorno financeiro não seja o maior, você consegue ter a sensação de sucesso sempre por perto. Isso é transmitido também para a empresa que você trabalha e, consequentemente, para seus bons resultados.

O segredo para viver bem é descobrir [como alcançar seu potencial máximo](#). Sabemos o quanto depositamos confiança em nossos trabalhos. Buscar a felicidade também inclui se sentir bem na sua empresa. Se isso não acontece, sair do emprego e buscar uma nova meta é uma boa forma de recomeçar. Pense nisso!

Gostou do post? Se encaixa em alguns pontos acima? No [12min](#), nós temos uma série de livros sobre Produtividade, Motivação, entre outras categorias. Dá uma conferida ☺

[Liderando Mudanças](#)

Como ser o melhor no que você faz e se destacar no mercado



Você é muito bom no que faz? Pois saiba que sempre é possível se destacar ainda mais. Ou seja, o mercado está cheio de pessoas competentes, inteligentes e criativas. Muitas delas pensando a todo momento em como ser o melhor. E você?

Você está confortável na posição que chegou? Ou quer ir mais longe e também entrar para a lista dos melhores?

A boa notícia é que é possível chegar lá. Mas não basta apenas querer. É preciso estudo e trabalho. Coragem e vontade. Atenção e ação.

Muitos livros bons estão esperando por você. Então, use a leitura como um aliado seu. E preste atenção nas dicas de quem está à frente. Essas pessoas já venceram alguns obstáculos e podem ajudá-lo a não cometer os mesmos erros.

Além disso, as histórias de vida ou relatos de alguns autores podem ser uma grande fonte de inspiração. A [biografia de Steve Jobs](#) é um bom exemplo.

[Steve Jobs](#)

A regra de ouro

Antes de começar a investir em “como” ser o melhor, você deve ter consciência do “porquê” isso é importante em sua vida.

Quais são os seus sonhos? Preste atenção: estamos falando dos seus sonhos. Não do que os outros esperam de você. O que faz (ou fará) você feliz?

Você deve conhecer também o seu potencial, o “tamanho” do seu talento, quais as suas limitações. Quão longe você quer e pode ir. Então, [invista pesado em você mesmo](#). Trabalhe para fortalecer-se internamente. Afinal, quando você se prepara, os resultados vêm junto.

Assim, se as coisas ao seu redor mudarem, e elas mudam, você continuará forte e confiante.

Conhecer você mesmo vai ajudá-lo não apenas em sua carreira profissional. Além disso, terá influência positiva em todos os campos da sua vida.

Dicas legais de como ser o melhor

Não existe uma regra matemática que define como ser o melhor no que você faz. Mas é possível direcionar a sua trajetória.

A seguir, seis dicas que não podem faltar no seu “manual” de como ser o melhor.

1. Seja um expert



Você somente será o melhor se realmente conhecer o que você faz. Então, estude, prepare-se, acompanhe as inovações do mercado em sua área de atuação.

A preparação, a busca de informações e conhecimentos mais aprofundados são essenciais para quem quer se destacar.

Quando você sabe onde quer chegar e ainda é um especialista em sua área, a subida fica mais leve.

2. Não fuja dos desafios



Em alguns momentos, a situação pode ficar difícil. Encare os desafios e não fuja deles.

Não permita que os seus medos e insegurança se tornem sua maior barreira de crescimento. Vença cada obstáculo.

[Seja positivo](#). Acredite em soluções e vá atrás delas. E, principalmente, acredite que você é capaz.

Sabe aquela sua ideia que parece uma bobagem, ou lhe aparenta simples demais? Pois ela pode ser um grande negócio. Acredite: um momento de dificuldades é oportunidade para você questionar, pensar mais e avaliar a situação. Obriga você a expandir seu campo de visão, a agir e, até mesmo, estimula a criatividade.

Certamente você já ouviu alguém dizer que “a necessidade é a mãe da invenção” . É exatamente assim.

3. Tenha atitude



Não fique esperando as coisas caírem do céu. Corra atrás, faça acontecer.

Ah, você não sabe como. Então, vá estudar. Leia, aprenda com outras pessoas. Adquira experiência com os seus próprios erros... Mas faça alguma coisa.

Como ser o melhor se você fica parado? A resposta é simples: certamente você não irá a lugar algum. Muito menos ao topo da lista.

4. Seja inovador



Aprender com as experiências dos outros não significa fazer tudo exatamente igual. Se você ficar apenas replicando o que já foi feito, você poderá se dar bem, mas provavelmente não será o melhor.

Seja original, crie o seu caminho, seguindo os seus próprios sonhos. Não se desvie deles. Seja a referência e não o seguidor. Faça da sua ideia um instrumento de transformação e destaque-se por algo que só você sabe fazer.

Não se preocupe com o que os outros vão pensar. Se você acredita na sua ideia, siga em frente. A história nos ensina que ideias novas nem sempre são bem-vindas de imediato. Grandes inovadores foram rotulados de loucos, mas não desistiram.

5. Invista em relacionamentos



Existem muitas pessoas ao seu lado com uma grande bagagem de conhecimento. Isso pode lhe ajudar.

Você também precisa de pessoas simplesmente para se distrair, jogar conversa fora, relaxar. Isso é amizade. E faz um bem enorme para você. Alguns estudos, inclusive, defendem que uma pessoa deve direcionar 80% da sua energia em relaxamento e autoaprendizado.

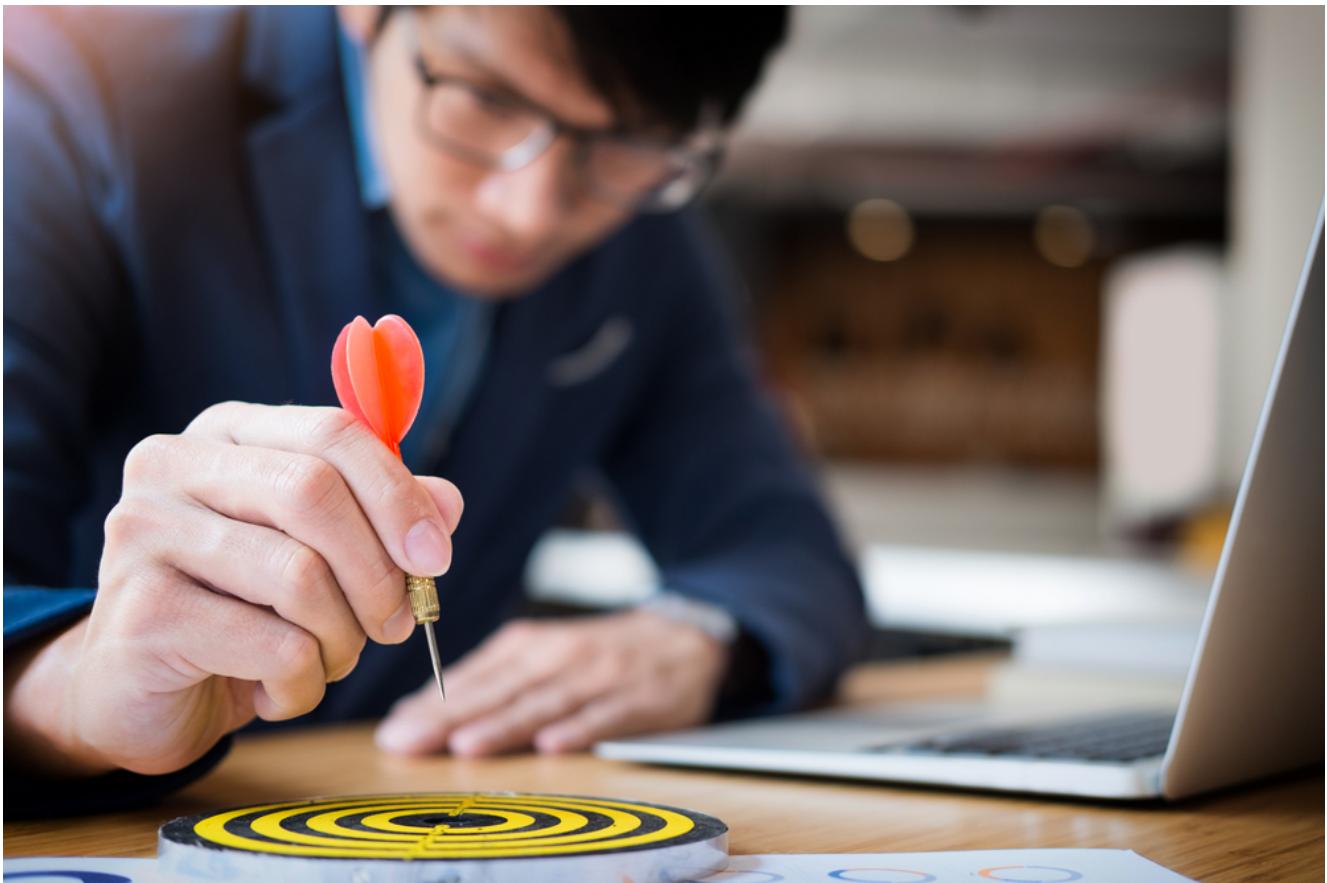
O relaxamento inclui muitas outras coisas, além do bate-papo informal. E isso varia de uma pessoa para outra. Para alguns, ouvir música é extremamente relaxante. Outros preferem viajar ou fazer yoga. Tem quem diminua a tensão lendo um livro ou assistindo a um jogo de futebol.

Encontre as suas formas de relaxamento e inclua o convívio com outras pessoas nos seus planos.

Nos relacionamentos interpessoais, seja flexível. Esteja aberto para ideias diferentes e opostas, para ouvir e aprender. Lembre-se que você está buscando uma forma de como

ser melhor no trabalho ou em sua carreira e não numa roda de amigos.

6. Tenha uma estratégia



Primeiro você precisa saber porque quer ser o melhor. A ação vem depois e ela é decisiva. Grande ideia e excelente planejamento estratégico sem ação não leva a lugar algum.

Mas você não pode sair fazendo tudo que vem à sua cabeça. Tem que ter um planejamento estratégico. Isso seria o “como” alcançar a meta.

É preciso pensar nas ações imediatas e em médio e longo prazos também, sempre com foco nos seus objetivos. Um plano de ação vai direcionar você e ajudá-lo a não se desviar no meio do caminho. Coloque tudo numa planilha e monitore. Promova ajustes, se necessário.

Conheça a diferença entre eficiência e eficácia

Como ser o melhor no que você faz, se existem dúvidas sobre a diferença entre eficiência e eficácia? É importantíssimo esclarecer isso de uma vez por todas, para trilhar o caminho do sucesso.

Saiba que, apesar de serem palavras parecidas, eficiência e eficácia têm significados completamente diferentes. Por exemplo, quando se produz rapidamente e com recursos limitados, isso significa ser eficiente. Mas quando uma pessoa produz em alto nível, ela é eficaz.

Agora, imagine se a sua empresa junta eficiência e eficácia. É claro que o resultado será altamente positivo. Ou seja, ela terá produtos melhores, por meio de um processo acelerado e economia de recursos.

Assim, as suas estratégias devem ser sempre investir na eficiência em busca da eficácia. Conheça melhor cada uma delas.

0 que é eficiência

Ser eficiente significa alcançar elevada [produtividade](#) com os recursos existentes, com o máximo de aproveitamento – de tempo, dinheiro, matérias-primas etc. É ser competente e atuar na solução de problemas antes que seja solicitado.

Dicas para você melhorar a sua eficiência:

- promova reuniões entre os gestores e suas equipes para planejar as formas de tornar o trabalho mais eficiente e discutir soluções para as falhas levantadas;
- entenda a [diferença entre urgente e importante](#) e aplique esse conhecimento no seu cotidiano;
- anote todas as atividades que estiverem sob sua

responsabilidade e [delegue o que for possível](#). Tentar fazer tudo sozinho vai colocar você a quilômetros de distância da eficiência.

- perca o medo da tecnologia e use o que puder como seu aliado. Tudo o que o ajude a fazer o trabalho mais rápido e sem erros deve ser bem-vindo. Torne mais curto o caminho para se alcançar os seus objetivos pessoais e os objetivos organizacionais.
- adquira o hábito de anotar ou gravar tudo o que precisa ser feito, mas não se esqueça de nenhum detalhe. Você precisa ter controle sobre o seu dia.
- [gerencie o seu tempo](#), afinal, tempo é dinheiro. Tente ser mais ágil e preciso em suas atividades e valorize cada um dos seus preciosos segundos.
- [controle a ansiedade](#) e você pode fazer isso organizando a sua vida e o seu trabalho. Como? Invista em melhor qualidade de vida, que inclui relaxamento e [meditação](#), alimentação balanceada e controlada, atividade física regular, boas noites de sono etc.

0 que é eficácia

Nas organizações, eficácia foca em alcançar e manter a competitividade no mercado. Ela mostra o grau de excelência de uma atividade que levou ao ponto planejado.

A eficácia é medida pelos resultados, por exemplo, índice de satisfação do cliente, otimização da receita, [avaliações de desempenho](#) etc. Assim, ser eficaz é executar tudo o que precisa ser feito, alcançar os objetivos.

Dicas para você melhorar a sua eficácia:

- evite decisões impulsivas, ou seja, pense antes de agir. Por exemplo, se você tem um problema, dedique alguns minutos para refletir sobre o contexto da situação (com um olhar de fora) e sobre as causas (para que se possa atuar na raiz desse problema).

- recorra a pessoas que têm mais conhecimento e experiência e que estão dispostas a lhe ensinar coisas que você levaria anos para aprender sozinho.
- busque sempre aprender maneiras eficazes de realizar o seu trabalho e otimizar os resultados.
- leia, e leia muito. Em especial, procure se aprofundar no tema planejamento estratégico.

Obviamente que essas são apenas algumas dicas. Se você entendeu a diferença entre eficiência e eficácia, certamente tem em mente excelentes ideias de como ser o melhor.

Conclusão

Como ser o melhor no que você faz? Você observou que não existe uma regra específica, onde $2 + 2 = 4$.

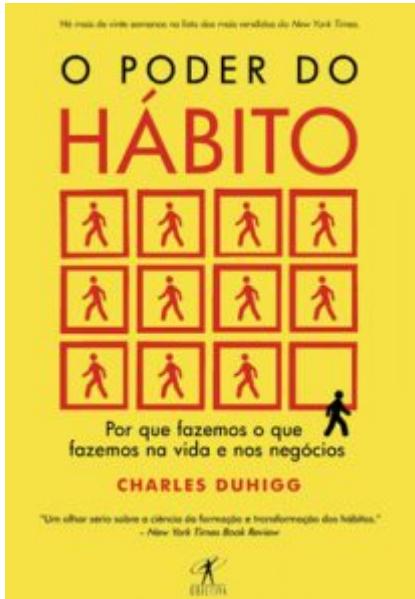
Você precisa ter claro em sua mente o porquê do seu sonho. Então, planeje o percurso. São muitos caminhos que levam ao topo. Escolha o seu.

Use a leitura como aliado. Você pode começar, por exemplo, conhecendo mais sobre os hábitos de leitura das pessoas bem sucedidas.

A plataforma do 12min tem inúmeras outras excelentes opções de leitura para apoiá-lo em sua trajetória.

Explore essa oportunidade! E anote aí a sugestão que selecionamos para você!

O Poder do Hábito, Charles Duhigg



Esse best-seller aborda o impacto dos seus hábitos em quem você é nas suas conquistas, pessoais ou profissionais. Afinal, os seus hábitos ditam suas ações e entendê-los é o primeiro e grande passo para tomar as rédeas do seu cotidiano, promovendo transformações significativas.

Boa leitura e ótimos aprendizados!

E se essas informações foram relevantes para você, deixe o seu comentário! E compartilhe esse post em sua rede social!

A fórmula do Slack: como um software para empresas alcançou tanto sucesso

Você conhece o chat [Slack](#)? Se trabalha em uma startup, provavelmente sim. O aplicativo de gerenciamento de time é utilizado por 8 milhões de usuários a cada mês e possui em sua carta de clientes mais de 35 mil times, por todo o mundo. Em qualquer equipe, especialmente as que [trabalham](#)

[remotamente](#), a comunicação entre os membros pode não ser muito fácil. Algumas informações podem se perder nas conversas e até se confundir entre projetos.

O Slack veio não só para resolver isso, mas para fazer da tarefa de manter os colegas informados algo divertido. Fundado por Stewart Butterfield, que também é um dos responsáveis pela fundação do Flickr, o chat Slack começou como ferramenta de outra empresa dele.

A empresa era, na verdade, desenvolvedora de um jogo que não deu muito certo. Vendo isso acontecer, Stewart pivotou o negócio e começou a trabalhar no desenvolvimento da ferramenta de comunicação.

Mas o que explica o sucesso estrondoso da ferramenta? Qual é a fórmula? Continue lendo para ver alguns pontos que exploramos e explicam a inevitável dominação do Slack na comunicação do mundo corporativo.

1 – Integração com praticamente todos os aplicativos que conhecemos

As integrações que o Slack proporciona vão desde gerenciadores de tarefa até o [Google Analytics](#). Por meio de bots e outras funções, o serviço que o Slack oferece alcança novos patamares quando se junta a outros apps.

Veja alguns exemplos disso:

- [GitHub](#) – para receber notificações e visualizar os check ins de código do seu time de desenvolvimento.
- [Trello](#) – a ferramenta de gerenciamento de projetos oferece uma integração pela qual você pode ver os cartões que foram criados, editados e finalizados instantaneamente.

Esse é só o começo de uma lista crescente de integrações. [Confira aqui a lista completa](#).

Pense que aqui o Slack não precisou se limitar às suas funcionalidades e nem deixar de oferecer aquelas que não pode

desenvolver. Bastou formar parcerias.

2 – Acessível de qualquer lugar

O Slack tem várias versões de aplicativos mobile disponíveis, tanto para Android, quanto iOS. Isso sem contar os apps para desktop, que permitem a utilização de dois ou mais times ao mesmo tempo. O layout de todos é bem feito, se assemelhando bastante à versão do browser.

Assim, qualquer membro do time pode manter a comunicação mesmo enquanto estiver fora da sua mesa de trabalho, evitando que algumas informações fiquem espalhadas pelo Whatsapp e outros métodos de comunicação informais.

3 – É diferente de outros aplicativos para times

No ano de fundação do Slack, 2013, a [MetaLab](#) foi a empresa responsável por desenvolver seu layout e logotipo. Segundo [Andrew Wilkinson](#), fundador da Metalab, o projeto inicial se distancia pouco do que vemos hoje.

Ele explica que, para chamar a atenção de um mercado que já tinha grandes players, o Slack precisava se destacar com algo que ainda não se encontrava entre eles.

Muitos softwares corporativos têm um tom cinzento, com alguns tons de azul marinho, por exemplo. Começando pelo logo, o trabalho consistiu em desenvolver algo que tivesse um clima mais alegre. O esquema de cores do Slack já começou sendo colorido.

Assim, realizar a tarefa muitas vezes árdua de manter seus colegas atualizados sobre o trabalho ficou um pouco mais leve.

4 – Os textos e interações são divertidos

Um aplicativo de gerenciamento de equipes pode ser parte integrante dos negócios, mas nem por isso precisa ser sério. Afinal, estamos caminhando para uma realidade corporativa mais

atrativa, com startups criando novas culturas organizacionais. Não tem motivo para os softwares utilizados por essas empresas também não serem diferentes em todos os aspectos. No Slack, o logo é animado enquanto carrega, ao mudar de time a tela se move como cartas e assim que você entra no Slack, é recebido por um robô engraçadinho.

Por toda a plataforma, existem coisas divertidas. Todas as interações são desenhadas não só para ajudar nós usuários a nos orientarmos, mas também a nos divertirmos com tudo. Até as redes sociais do Slack, [como o Twitter](#), produzem conteúdos que reforçam o estilo despojado.

Andrew, da MetaLab, explicou em seu texto que a ideia por trás desse estilo foi baseada no fato de que nós, seres humanos, temos o hábito de antropomorfizar tudo.

Acreditamos que carros parecem estar sorrindo, que móveis parecem estar se sentindo sozinhos no canto da sala. Por que com softwares seria diferente? A personalidade do Slack desperta um certo carinho em nós e a plataforma parece mais com um colega de trabalho do que com um robô.

Mas não é apenas a personalidade que importa. Aqui vale muito a atenção aos detalhes. Eles é que nos dão a sensação de que o software é bom, mas sem entendermos exatamente por quê.

5 – Tem o tripé da revolução das startups

No livro A Revolução das Startups, Bruno Perin explica que essas empresas alcançam o sucesso quando estão baseadas nestes ingredientes:

- Rejeição ao corporativismo tradicional
- Conhecimento técnico e capacidade de inovar em cima dele
- Injeção de capital por investidores
- Busca frequente por ideias criativas e inovadoras

São pilares que indicam a criação de uma nova cultura. De acordo com o que citamos como parte da fórmula do Slack, é possível enxergar perfeitamente como a empresa segue esses preceitos.

Se você tem vontade de um dia ter uma empresa com sucesso como o Slack, indicamos que você leia [Oportunidades Exponenciais](#), de [Peter Diamandis](#) & [Steven Kotler](#). É uma espécie de manual que vai te ajudar a encontrar oportunidades de negócio nas ideias mais inovadoras.

Lembrando que os dois livros citados estão na plataforma do [12min](#). Você pode inclui-los na sua seleção inicial e ler tanto no browser quanto no celular, pelos aplicativos para Android e iOS.

[Oportunidades exponenciais](#)

Happy reading!

5 Passos para Montar uma Biblioteca em Casa

Seja onde for, ler é sempre uma maravilha, não é mesmo? Ler expande nossos horizontes, estimula a imaginação, melhora o vocabulário e, de quebra, nos tira da rotina louca por um tempo. Nada como preencher o tempo ocioso com uma boa leitura ou um novo aprendizado ou passar um tempo em uma [biblioteca](#).

Se você dispõe de pouco tempo livre, pode usar o aplicativo do [12min](#) nos intervalos entre os afazeres, nos momentos para relaxar, na hora do almoço ou voltando para casa, no ônibus ou metrô, conhecer grandes obras e garantir um aprendizado por dia.

Porém, se você gostar muito de uma das obras oferecidas e quiser aproveitar todas as ideias do livro, pode comprá-lo na versão física, porque paixão por livros a gente entende completamente e não julga. E é exatamente por isso que preparamos 5 passos para você montar uma [biblioteca em casa](#).

1. Encontre o espaço ideal



ODVO Arquitetura e Urbanismo

Não precisa ser um lugar gigantesco como as bibliotecas de filmes (mas tudo bem também, se for). Um espaço na sala de estar ou no home office com uma prateleira espaçosa e uma poltrona confortável para aproveitar a leitura completamente já transformam um pequeno cantinho em uma biblioteca

particular.

2. Providencie uma poltrona de qualidade



RBP Arquitetura e Interiores

Provavelmente, você vai passar um bom tempo espalhado na poltrona, lendo por quanto tempo tiver disponível. Então, é importante que ela seja de qualidade e muito confortável!

3. Aproveite a luminosidade das janelas



Duda Senna

A luminosidade do dia é muito importante para sua biblioteca em casa, pois é mais gostoso ler aproveitando a luz natural. Além disso, você pode também economizar energia.

4. Invista em uma luminária



Bruno Gap

Se a leitura se estender por horas a fio e a noite chegar, é bom ter por perto uma luminária bonita e funcional, para iluminar e deixar a área de leitura e a biblioteca mais aconchegantes.

5. Organize e use a criatividade!



A sua biblioteca em casa tem que ter a sua cara e ser uma extensão de você. Por isso, encontre inspirações de organização dos livros, busque a prateleira que atenda ao número de volumes que você tem (e os que você quer) e decore de forma criativa e charmosa. Você com certeza vai se sentir muito melhor em um ambiente assim.

Aprendeu os passos para montar uma biblioteca em casa? Agora só falta organizar um clube do livro, como fez o próprio Mark Zuckerberg – veja as [dicas de leitura que ele deu!](#)

Texto escrito pela equipe da Viva Decora.

Leia isso antes de decidir largar seu emprego e abrir uma startup

Abrir uma startup é excitante. Especialmente se você estiver cansado da rotina de sempre, do seu emprego importante (mas chato).

Mas acontece que infelizmente não existe uma forma básica para ter sucesso. E o peso da caminhada pode te assustar. Muitos acabam criando negócios e falindo mais de uma vez até desistir.

Antes de pensar em fazer isso, recomendamos que você leia as dicas abaixo. Afinal, aprender com a experiência dos outros é uma ótima saída. Está preparado?

Não escute as estatísticas

As pessoas amam levar em conta estatísticas, como a alta mortalidade das startups. Procure não ouvir nada disso e concentrar no seu negócio. Mesmo se os números estiverem corretos, você não tem como saber o contexto de cada pessoa e se aquilo se aplica a você.

Vai ser difícil terminar o que começou

Mas você precisa tentar. Sabemos que muitas vezes é mais fácil e mais divertido começar coisas do que terminá-las. Só que se você se deixar levar pela dificuldade em terminar, provavelmente não terá sucesso. Por isso, tenha foco e mesmo que aquilo não pareça estar dando certo, você precisa terminar.

Aprenda a liderar

Mesmo que você comece sozinho, uma hora ou outra vai precisar gerenciar pessoas. Por isso, comece desde já a trabalhar nas suas habilidades de liderança. Se você deseja fazer isso por meio da leitura, recomendamos as obras:

[Feitas para Durar](#) – Jim Collins

[Feitas Para Durar](#)

[O Poder dos Quietos](#) – Susan Cain

[O Poder dos Quietos](#)

[Decisive](#) – Cheap Heath e Dan Heath

[Decisive](#)

Não comece pedindo demissão

Dependendo da sua situação financeira, talvez não seja uma boa pedir demissão logo que você decidir abrir uma startup. Pense que você deve precisar de três vezes mais dinheiro do que planeja e que no começo é melhor pesquisar e testar hipóteses, ao invés de sair correndo e fazer um CNPJ.

Saia do Facebook e do Netflix e use seu tempo livre para começar a traçar seu plano.

Leia muito

Leia tudo o que puder sobre empreendedorismo e startups. Lembre-se de que nem todos os livros se aplicam à sua ideia, mas absorver ensinamentos de outras pessoas é uma ótima maneira de se preparar. Algumas sugestões:

[O Ponto da Virada](#) – Malcom Gladwell

[Launch](#) – Jeff Walker

[Launch](#)

[O Lado Difícil das Situações Difíceis](#) – Ben Horowitz

[O Lado Difícil das Situações Difíceis](#)

[Venture Deals](#) – Jason Mendelson e Brad Feld

[Venture Deals](#)

Saiba que você vai precisar lidar com a pressão

E não apenas a pressão para fazer sucesso. Sua família e seus amigos nem sempre estarão exatamente do seu lado e podem fazer pressão para que sua ideia dê certo. Seus pais, por exemplo, podem ficar muito assustados com a sua decisão de sair do emprego.

Lembre-se de que é você quem tem que acreditar no projeto em primeiro lugar. Eventualmente, eles seguirão seus ideais. E para isso não precisam nem mesmo entender exatamente o que você faz – talvez nunca entendam.

A pressão social também não fica muito atrás. Você vai ver que seus amigos provavelmente vão mudar. Talvez se sinta mais confortável encontrando outros empreendedores do que aqueles amigos de anteriormente. Não há nenhum mal nisso. Só evite ligar muito para o que todos pensam.

Tenha em quem se apoiar

Muitas vezes, dividimos muito da nossa vida com nossos parceiros e parceiras. Garanta que essa pessoa está junto com você no caminho, pronta para apoiá-lo. Afinal, dividir uma vida significa também dividir essas responsabilidades.

Você vai ficar sem dinheiro antes do que imagina

Não adianta planejar ao máximo. Suas finanças podem acabar antes do que você imagina. Lembre-se de que haverão gastos de emergência, não só da sua vida, mas também do trabalho – como computadores que quebram, por exemplo.

Lembre-se ainda de que você terá que lidar com o foco nesses momentos. Procure não se desesperar e ocupar a sua mente apenas com a preocupação financeira. Isso vai matar a sua disposição e, consequentemente, seu projeto.

Por isso, esteja preparado para ficar um pouco quebrado. Contar as moedas e ter que pedir emprestado. Se você realmente acredita no projeto, tudo vai valer a pena.

Você vai precisar trabalhar muito

Esteja preparado para dormir pouco. Mesmo que você tenha pedido demissão, não pense que vai poder parar de acordar cedo. Ainda pior: provavelmente terá que acordar cedo e conseguir ser produtivo enquanto trabalha de casa.

Você sempre vai precisar fazer mais coisas. Sua lista de tarefas nunca vai chegar ao fim. Por isso, se não estiver a fim de se desgastar muito com essa vida, não comece.

Empreenda

Mesmo com todas as dificuldades, trabalhar com o que se ama é uma vitória. Saiba que os frutos colhidos terão muito valor eventualmente. Não se esqueça dos conselhos, mas também

entenda o quanto a sua situação se aplica.

Está preparado para abrir uma startup? Agora é hora de [validar a sua ideia!](#)

No [12min](#), você encontra livros que podem te ajudar e muito na sua vida de empreendedor. São obras de vários temas voltadas para negócios – e o melhor, podem ser lidas em poucos minutos. E como falamos acima, o seu tempo vai ficar curto. Por isso, conte com os aplicativos para [Android](#) e [iOS](#) e aproveite para melhorar as suas habilidades enquanto está no trânsito ou viajando. Happy reading!

Podcast 12' Heroes: conheça seus heróis

Você gostaria de conhecer melhor as pessoas que mais admira? Saber sobre a vida delas e como conquistaram o sucesso? Então se liga nesta novidade: nós estamos lançando o nosso próprio podcast, para você conhecer seus heróis!

Afinal, no [12min](#), nós nos preocupamos muito com o seu aprendizado e crescimento. Não é à toa que estamos sempre aumentando nossa base de [microbooks](#) e audiobooks, e alimentando o blog. Então, por esse motivo também, decidimos lançar o [podcast 12' Heroes!](#)

Nele, vamos entrevistar uma série de pessoas fodas, desde autores a empreendedores e outras pessoas que admiramos!

Mas, espera, você sabe o que é um podcast?

Antes de mais nada, vamos te explicar o que é.

Trata-se de uma mídia de transmissão de conteúdo através de áudio. Ou seja, funciona como uma rádio, mas com a diferença

que você pode começar a ouvir e interromper quando bem entender.

Caso você se interesse por saber de forma mais aprofundada, veja [como criar um podcast](#).

0 podcast do 12minutos

Para estreiar o [12' Heroes](#), nós entrevistamos ninguém menos que [Vitor Peçanha](#), um dos fundadores e atual CMO da [Rock Content](#) – a empresa líder em marketing de conteúdo no Brasil. Peçanha também é autor do livro “Obrigado Pelo Marketing”, que será lançado em outubro e é um guia prático com todos os conhecimentos necessários para que você se torne um profissional em marketing de conteúdo.

[Confira a entrevista na íntegra aqui!](#)

E fique ligado! Toda segunda, às 08:00h, um podcast novo para você ☺

Quer sugerir quem você quer ouvir por aqui? Mande um e-mail para: marilia@12min.com

[Obrigado Pelo Marketing](#)

Os 10 melhores livros de presente para o pai

O Dia dos Pais está chegando e quer data mais especial que essa para você mostrar para seu pai o quanto o ama? Afinal, pai é alguém que devemos orgulhar, agradecer e, claro, presentear!

Mas, espera, você ainda não decidiu o que comprar? Não se preocupe, pois preparamos uma promoção especial que vai fazer

seu paizão se encher de orgulho!

Você assina o [12min](#) e ainda GANHA uma outra conta de presente para o pai!

Dá uma olhadinha nesta lista de livros que você encontra aqui no 12' e que seu pai vai se amarrar:

1. [O Catador de Sonhos](#)

[O Catador de Sonhos](#)

Este livro fala sobre Geraldo Rufino e toda a sua jornada – desde o tempo em que era catador de latinhas até quando se tornou um grande empresário, dono de uma das maiores empresas de reciclagem de peças de caminhão do Brasil.

Assim como o seu pai, Geraldo construiu sua carreira com base em valores muito sólidos, trabalho duro e humildade. Por isso, achamos que ele vai gostar!

2. [Garra](#)

[Garra](#)

Escutamos constantemente que devemos perseverar, mesmo se tudo parecer difícil. No entanto, apesar de toda essa ênfase no trabalho duro e na consistência, nós não acreditamos que isso vai nos levar ao topo. Em nosso coração sabemos que é o talento, e não a perseverança, que leva as pessoas ao topo. Mas esse pensamento é incorreto. O talento é superestimado. Precisamos de mais que isso!

Este é um livro sobre coragem e determinação – e acreditamos que isso, o seu pai tem de sobra!

3. [O Poder do Hábito](#)

[O Poder do Hábito](#)

Esta obra ressalta o impacto dos seus hábitos em quem você é e no que você é capaz de alcançar. Eles fazem parte da fundação das nossas vidas, nossas empresas e são responsáveis por uma grande parte dos resultados que você obtém.

Além disso, novos hábitos são criados a cada 21 dias. Seja o futebol toda quarta, o almoço especial todo domingo ou qualquer outra coisa: quantos de seus hábitos não foram passados do seu pai pra você?

Criem o hábito de ler juntos! Dê este livro de presente a ele!

4. Os Segredos da Mente Milionária

Os Segredos da Mente Milionária

Você já pensou por que algumas pessoas parecem acumular riqueza com facilidade enquanto outras estão sempre quebradas? Será que é a educação que elas tiveram? Sua inteligência, habilidades, hábitos ou suas escolhas de carreira?

Este livro nos mostra um modelo através do qual as pessoas podem se reprogramar para aumentar seus ganhos significativamente e assim acumular riqueza. A ideia é que você seja capaz de combinar seu jogo mental e suas ferramentas para se tornar realmente rico. Temos certeza que o seu pai vai adorar!

5. Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas

Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas

Este é um guia clássico e definitivo sobre como melhorar sua capacidade de se relacionar com as pessoas.

Nele, Dale Carnegie fornece técnicas e métodos simples para que qualquer pessoa alcance seus objetivos pessoais e profissionais.

Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas vai ajudar o seu pai a

extrair o melhor de um relacionamento com suas habilidades pessoais. Tá esperando o que para presenteá-lo?

6. A Arte de Fazer Acontecer

A Arte de Fazer Acontecer

Poucos livros são capazes de mudar a vida das pessoas. Este é um deles. E por isso indicamos ele ao seu pai.

Esta obra vai ensinar você a manter a vida organizada e se tornar alguém 10x mais produtivo. Mais do que um livro, o *Getting Things Done* é um método que vai te ajudar a planejar o seu dia, entregar os melhores resultados e ser sempre organizado.

7. O Poder do Agora

O Poder do Agora

Passamos a maior parte de nossas vidas pensando no passado e imaginando como nosso futuro pode ser diferente dele. Nesse meio tempo, nos esquecemos do momento presente, adiamos nossas conquistas para um dia distante e criamos sonhos que nos farão felizes se forem realizados. Então, para mudar nossas vidas, precisamos começar agora.

Seu pai, como um homem experiente, sabe que viver o momento presente é o melhor caminho para nossa felicidade e para o sucesso.

Este é um livro que combina conceitos do cristianismo, budismo e outras religiões, para nos ajudar a viver o presente. O seu pai vai adorar!

8. Trabalhe 4 Horas por Semana

Trabalhe 4 Horas Por Semana

Imaginamos que o seu pai já trabalhou demais. Por isso,

pensamos que está na hora de diminuir o ritmo.

Este livro cunhou o termo lifestyle design para afirmar que você tem a capacidade de projetar seu próprio estilo de vida. Tim Ferris – o autor – questiona o modelo tradicional de aposentadoria e acredita que você não precisa esperar se aposentar para criar seu estilo de vida. Seja para viajar o mundo, fugir de um emprego monótono, ganhar muito dinheiro ou apenas trabalhar menos e viver melhor, existem jeitos mais eficientes de lidar com seu trabalho e sua produtividade.

9. A Arte da Guerra

A Arte da Guerra

A Arte da Guerra é um dos livros de não ficção mais populares da história. Ele foi escrito por um general chinês chamado Sun Tzu, há mais de 2500 anos atrás. O livro é até hoje uma grande referência para sucesso das tropas em caso de guerra, mas também se tornou uma obra de negócios clássica, recomendada para empreendedores, investidores e executivos que estejam em ambientes altamente competitivos. É Guerra? Os conselhos de Sun Tzu continuam atuais. Por combinar sabedoria e experiência, achamos que este livro é perfeito para o seu pai!

10. Pai Rico, Pai Pobre

Pai Rico Pai Pobre

Se pudéssemos resumir este livro em uma palavra, diríamos que ele é essencial.

No mundo atual, as pessoas acreditam na falácia de que para ser rico, você precisa receber um alto salário. O livro ‘Pai rico, Pai Pobre’, desmente esse mito e te desafia a pensar sobre como você controla sua vida financeira. Aprenda sobre finanças pessoais e identifique as características comuns às pessoas ricas. Desafie as crenças de que sua casa é um ativo e de que seu salário é suficiente para comprar coisas supérfluas

com o cartão de crédito. Os autores desse best-seller te desafiam a pensar fora da caixa e a mudar sua mentalidade sobre o dinheiro. Aprenda com especialistas e faça o dinheiro trabalhar para você!

E, ah, nem precisamos falar porque este livro é perfeito para o seu pai, né?

Legal, não? Aqui no 12min, temos livros para todos os gostos.

Neste Dia dos Pais, chega de lembrancinha! Dê um presente para o pai de verdade e, de quebra, ganhe um pra você também!

Aproveite essa promoção! Vocês poderão curtir muito juntos! ☺

Bons hábitos matinais para você aproveitar mais cada dia

Qual é a primeira coisa que você faz quando acorda? Escova os dentes? Alonga-se? Ou nem se lembra? Se respondeu a última opção, não se preocupe, você não está sozinho. Mas é bom que saiba que bons hábitos matinais podem salvar o seu dia – e a sua vida como um todo.



Provavelmente você ouviu, enquanto crescia, que o café da manhã é a refeição mais importante do dia. Essa informação é bem correta e ainda dizemos mais: tudo o que você faz pela manhã diz muito sobre como será seu dia. É por isso que desenvolver bons hábitos e uma rotina saudável é imprescindível para garantir um dia produtivo e uma vida melhor.

Mas assim como acordar cedo num dia especialmente frio, desenvolver uma boa rotina matinal pode ser bem difícil. Ainda bem que vamos te contar as melhores dicas para adquirir os melhores hábitos matinais na sua vida.

Primeiro passo: mindset



A renomada psicóloga da Universidade de Stanford Carol Dweck passou anos estudando a maneira como as pessoas pensam e como alcançar o sucesso. Ela descobriu então o poder da nossa atitude mental, tema que ela aborda no best seller [Mindset](#).

[Mindset](#)

Pensando nisso, antes de definir uma nova rotina para suas manhãs, pare para pensar: o que você pretende alcançar com ela? E você está pronto para se comprometer? Trabalhe primeiro a questão na sua cabeça antes de, de fato, partir para a ação.

Adquirindo bons hábitos

Seres humanos são feitos de hábitos, basicamente. Rotinas assimiladas pelos nossos cérebros e vistas por ele como positivas e replicáveis se tornam hábitos – que levamos para todas as nossas tarefas e decisões do dia a dia. Essa é, aliás, a premissa do best seller [O Poder do Hábito](#).

Em *O Poder do Hábito*, fica claro pelas palavras do autor que um processo de assimilação pelo nosso cérebro não acontece de

forma fácil e não é esquecido facilmente, uma vez que o hábito é estabelecido. É justamente por isso que devemos, com esforço e disciplina, nos dedicar a obter [hábitos verdadeiramente positivos](#).

[O Poder do Hábito](#)

Na prática: os rituais matinais e a metodologia SAVERS



Até aí tudo bem, mas como adotar uma rotina de hábitos matinais que realmente vão mudar sua vida para melhor?

Uma metodologia indicada para pensar na melhor rotina para suas manhãs é a SAVERS, do autor Hal Elrod. Hal é a mente por trás do livro *The Miracle Morning* (O Milagre da Manhã, na versão em Português), no qual ele criou a metodologia SAVERS para ter a manhã perfeita. Na prática, ela funciona da seguinte forma:

S – Silence (Silêncio): ao invés de correr com seus dias, aprecie o silêncio e a tranquilidade. Não lamente o passado

nem sofra por antecipação com o futuro, apenas tire um tempo para ficar em silêncio no seu agora.

Ações para implementar na sua manhã baseado no silêncio: meditação, oração, manter um diário pessoal.

A – Affirmations (Afirmações): nessa etapa, não é preciso ficar falando em voz alta os seus objetivos ou mantras pessoais. Se quiser, claro, tudo bem, mas afirmações quer dizer mais estar de acordo com sua missão de ter uma boa manhã e ter isso claro em mente.

Ações para implementar na sua manhã baseado nas afirmações: registrar, ler e reafirmar seu propósito de ter um bom dia. Ler quotes, livros e outros conteúdos que reafirmem seus objetivos para você mesmo.

V – Visualization (Visualização): Ao fim do seu dia perfeito, como você se sentirá? E o que terá alcançado? Visualize seus objetivos para que a motivação ajude na execução das tarefas.

Ações para implementar na sua manhã baseado em visualização: organize visualmente suas tarefas e objetivos. Aposte em vision boards ou no Trello, por exemplo. Organizar apenas mentalmente também pode ser uma boa ideia, se funcionar para você.

E – Exercise (Exercício): Se exercite para entrar no ritmo do dia e focar corpo e mente nas tarefas a cumprir.

Ações para implementar na sua manhã baseado em exercícios: correr, caminhar, nadar, fazer abdominais ao levantar.

R – Reading (Leitura): A mais óbvia de todas. Desenvolva um bom hábito de leitura e use-o como estratégia para focar, aprender e expandir a mente.

Ações para implementar na sua manhã baseado em leitura: ler, é claro. Livros sempre, ao invés de apostar muito em blogs, revistas e afins.

S – Scribing (Escrita): Use da escrita para se organizar e registrar sucesso e sua gratidão por ele.

Ações para implementar na sua manhã baseado em escrita: manter um diário de conquistas, registrar tudo que é tarefa concluída e as prioridades para o dia.

Os hábitos matinais dos ricos e bem-sucedidos

Se até agora você não se sentiu inspirado a desenvolver os bons hábitos para a sua manhã, temos a solução. Nada melhor que se motivar a partir de outros casos de sucesso. Por isso, vamos lá aos melhores exemplos:

- Richard Branson, fundador da Virgin e autor de [The Virgin Way](#) e [Losing My Virginity](#), tem alguns hábitos excêntricos. Toda manhã ele é acordado pelo sol batendo no rosto, já que dorme com as cortinas abertas. Pulando cedo da cama, ele vai nadar em volta de sua ilha, velejar ou jogar tênis. Tudo antes de tomar um super café da manhã. Você provavelmente não tem uma ilha própria, mas consegue adaptar a rotina e se exercitar logo cedo.
- Mark Zuckerberg é outro que dispensa introduções. O fundador do Facebook acorda às 8 horas, desde que não tenha trabalhado até muito tarde. Pela manhã, ele diz vestir sempre as mesmas camisetas, para não perder tempo nem mesmo escolhendo roupas.
- Ariana Huffington, empreendedora que fundou o Huffington Post, apostou no sono de beleza. Além de já ter escrito [sobre a importância do sono](#), ela também é fã de meditação. Todas as manhãs, reserva 30 minutos para a prática. Nos seus escritórios, o sono também é respeitado: empregados podem e são incentivados a dormir no trabalho.

- Tim Armstrong, Chairman e CEO da AOL, teve que mudar alguns hábitos para se adequar às outras pessoas. Ao acordar às 5 da manhã, ele costumava já sair enviando e respondendo seus emails. Agora ele espera até às 7 para que a agenda coincida melhor com a das outras pessoas. O tempo enquanto isso ele gasta lendo e se exercitando.

Você também vai gostar de aprender [como fazer do seu sono um aliado da produtividade!](#)

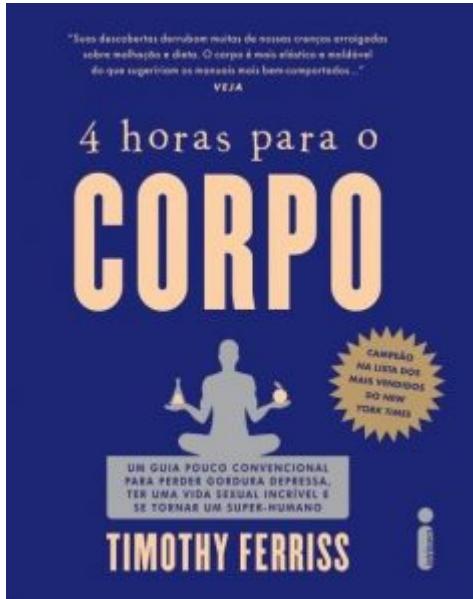
Assim como [Mark Zuckerberg](#) é e Ariana Huffington, você tem bons hábitos matinais que funcionam para melhorar sua vida? E qual hábito você quer adquirir a partir de agora? Conta pra gente nos comentários ☺

Continue aprendendo

Existem muitas informações relevantes disponíveis para você. O [12min](#), por exemplo, tem uma variedade enorme de [livros sobre saúde e bem-estar](#), produtividade, psicologia e várias outras categorias. Os títulos mais fascinantes e os autores brilhantes estão na sua plataforma de desenvolvimento pessoal.

Nós selecionamos uma sugestão de leitura que pode ajudá-lo em seu desafio de adotar bons hábitos matinais. Anote aí.

[4 Horas para o Corpo](#) – Timothy Ferriss



Esse é um guia para uma vida saudável. Para isso, o autor sugere dieta especial, boas noites de sono, atividades físicas e, até mesmo, um melhor desempenho sexual.

O autor parte do princípio de que “pequenas” mudanças podem gerar grandes resultados. E para ficar em forma e ter uma saúde de ferro, garante, ninguém precisa carregar uma boa genética e nem mesmo contar com a sorte. Ou seja, qualquer pessoa pode chegar lá.

Timothy Ferriss garante que todo o seu trabalho foi elaborado com base em uma ampla pesquisa e experimentos com atletas profissionais, médicos e com ele mesmo. Ou seja, não é coisa da sua do autor, apenas para vender livros. Imperdível!

Boa leitura e ótimos aprendizados!

E se as informações acima foram importantes para você, certamente serão válidas para os seus amigos também. Então, compartilhe esse post em sua rede social!