

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 estaríamos 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, conseqüentemente, 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 estudiosos, 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.

O 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.

O 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 $2 + 2 = 4$.

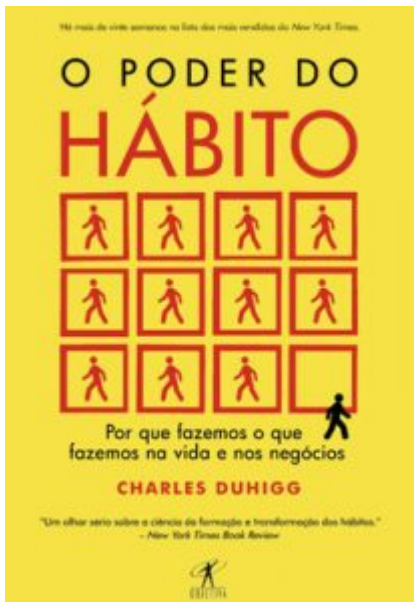
Você precisa ter claro em sua mente o porquê do seu sonho. Então, planeje o percurso. São muitos caminhos que levam ao topo. Escolha o seu.

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.

Apreendeu 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, conseqüentemente, 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. [0 Catador de Sonhos](#)

[0 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. [0 Poder do Hábito](#)

[0 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 presentear-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](#).

[0 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, aposta 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!](#)

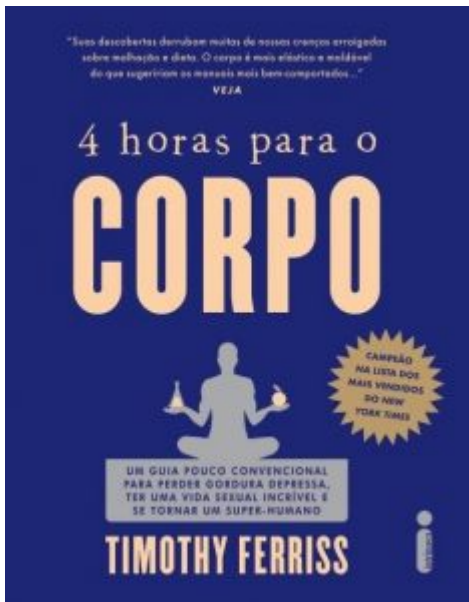
Assim como [Mark Zuckerberg](#) é e Ariana Huffington, você tem bons hábitos matinais que funcionam para melhorar sua vida? E qual hábito você quer adquirir a partir de agora? Conta pra gente nos comentários ☐

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!

12m Heroes: entrevista com Henrique Carvalho, do Viver de Blog

Henrique Carvalho é fundador do [Viver de Blog](#) e vive exclusivamente de blog desde os seus 23 anos.

Ele nos concedeu uma entrevista, na qual contou um pouco sobre sua trajetória, como surgiu o seu blog, como chegou ao patamar que está hoje e deu diversos hacks (incluindo uma lista de livros que ele recomenda!).

Vamos conferir?

12min: Como nasceu o Viver de Blog?

Henrique Carvalho: Era 2008. Estávamos no meio de uma crise financeira enorme.

O mercado de ações caía em torno de 60%.

Eu estava no meio do curso de economia na UFRJ.

E o presidente na época falava que tudo era uma marolinha...

Estudava o mercado financeiro em casa. Participava de fóruns e blogs.

Mas a faculdade parecia ter parado no tempo e os professores usavam exemplos em sala de aula com juro de 1980.

Tudo era teórico demais e eu era fascinado pela prática.

Inconformado, resolvi criar o blog HC Investimentos em 28/05/2009.

Datado, pois é um dia que não tenho mesmo como esquecer.

É meu aniversário e resolvi me dar esse presente: o risco

público de ser um jovem falando sobre investimentos num país onde a seriedade e integridade estava em baixa.

Logo aprendi vários conceitos sobre como produzir conteúdos, sobre como fazer marketing, como vender...

Em 4 anos, o blog cresceu para 60 mil assinantes.

O hobby se tornou um negócio.

Eu já havia tido um retorno financeiro praticamente impossível de imaginar quando comecei esse caminho...

Então era 2013 e eu estava mais apaixonado sobre produção de conteúdo, sobre blogs como mídia e marketing do que sobre investimentos.

E foi assim que o blog Viver de Blog surgiu em 07/05/2013. =)

Com o propósito de levar informação de qualidade gratuita em um meio onde o comum era “ganhar dinheiro dormindo”...

Onde blogs usavam e abusavam das cores vermelho e amarelo para chamar atenção das pessoas...

Onde o comum era escrever artigos rasos de 300–500 palavras.

Essa era uma realidade que eu tinha uma intenção muito forte em mudar.

12min: Você tem um sucesso impressionante em seu blog, aqui no [12min](#) a gente é super fã. Milhares de compartilhamentos por artigo, centenas de milhares de visitas e seguidores. Como você conquistou tanto em tão pouco tempo?

Henrique Carvalho: Se colocarmos no papel que criei o primeiro blog em 2009, mas já compartilhava conteúdos em fóruns desde 2007, são praticamente 10 anos nessa jornada. ☐

O caminho definitivamente não é curto, mas sempre ter

apreciado a jornada foi fundamental para sempre buscar entregar meu melhor.

Quando eu olho para pessoas que estão começando agora eu procuro observar 3 valores. E eles precisam estar cristalinos como a água. São eles:

- Fome (de vencer).
- Inteligência Emocional. (É aqui onde o bicho geralmente pega)
- Humildade e integridade.

Essas são características que ficaram mais claras ao longo desses anos observando o sobe e desce em diferentes mercados participando como um top player.

Somo esses 3 valores ao conceito de macro paciência com micro velocidade, ou seja, apreciar a jornada, pois ela é longa ao mesmo tempo que você executa essa visão com rapidez no curto prazo.

Essa união é o que acredito ter me levado onde estou, assim como é um modelo replicável para muitos que estão começando do absoluto zero.

12min: Você é um referência em conteúdo de qualidade e publica muito. Além disso, vemos você em todos os lugares, o tempo todo. Conta pra gente, como é sua rotina? Quais seus hacks de produtividade?

Henrique Carvalho: Meu maior hack de produtividade foi perceber que havia algo muito mais profundo e importante para fazer mais em menos tempo...

Eu já havia devorado vários livros com técnicas de produtividade, mas ainda procrastinava...

Ainda hesitava...

Ainda me frustrava por passar horas num loop de vídeos no Youtube e perceber que poderia estar criando algo nesse tempo.

O meu ponto cego foi ignorar meu mindset e energia para priorizar técnicas de produtividade.

As técnicas são muito importantes, mas é quando você domina a si mesmo, o guerreiro do espelho que se conquista todo dia que você consegue multiplicar por 10x suas tarefas entregues.

Uma técnica de mindset que uso para fazer mais e reduzir drasticamente a procrastinação é a regra dos 5 segundos do livro com mesmo nome.

Quer acordar às 5:00 todos os dias, mas parece impossível ignorar o botão soneca?

5...

4...

3...

2...

1...

Levanta!

Essa contagem regressiva faz você entrar na mente analítica da decisão e perceber o que é importante e bom pra você.

Por mais frio que esteja...

Por mais escuro que esteja...

Por mais desconfortável que seja...

É assim que começa minha rotina quando não estou viajando. Às 5 da manhã. E com uma galera que me segue no Stories do Instagram pela hashtag #5amclub.

As atividades em si variam demais de dia pra dia, pois faço gestão, marketing e conteúdos para a Viver de Blog. ☐

Apesar desse mix de tarefas procuro sempre executar elas em bloco para ganhar margem de produtividade.

Afinal, varia o trabalho em 5 tarefas diferentes a todo momento resultado em uma perda de contexto (a famosa pergunta “onde eu estava mesmo?”) de 75%, segundo o livro Scrum.

12min: Quais os livros que mais te inspiraram a seguir seus sonhos e chegar onde você está hoje?

Henrique Carvalho: Na época de estudos sobre finanças e investimentos eu cheguei a ler mais de 15 livros somente sobre um assunto ultra-específico chamado “Alocação de Ativos”, uma técnica de investimentos que deu nome ao meu primeiro eBook nessa área.

Hoje eu estudo muito mais marketing, comunicação e gestão.

Esses são os livros que me inspiraram e que procuro me recorrer sempre que preciso para estar conectado com mentes brilhantes:

[Contagious: Why Things Catch On](#)

[Contágio](#)

[Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity](#)

[A Arte de Fazer Acontecer](#)

[The Millionaire Mind](#)

[Os Segredos da Mente Milionária](#)

[Rich Dad Poor Dad](#)

[Pai Rico Pai Pobre](#)

[Content Inc.: How Entrepreneurs Use Content to Build Massive](#)

[Audiences and Create Radically Successful Businesses \(Business Books\)](#)

[Marketing de Conteúdo Épico](#)

Winning the Story Wars: Why Those Who Tell (and Live) the Best Stories Will Rule the Future

[Bold: How to Go Big, Create Wealth and Impact the World](#)

[Oportunidades exponenciais](#)

The 5 Second Rule: Transform Your Life, Work, and Confidence with Everyday Courage

[Made to Stick: Why Some Ideas Survive and Others Die](#)

[Ideias Que Colam](#)

[Scrum: The Art of Doing Twice the Work in Half the Time](#)

[Scrum](#)

Resonate: Present Visual Stories that Transform Audiences

12min: Se você fosse recomendar um único livro, para quem quer ter o sucesso do VDB, qual livro seria?

Henrique Carvalho: [Made To Stick](#). Esse livro tem tantos conceitos importantes do “marketing moderno” organizados num framework que sem dúvida é minha indicação número 1.

Esse framework é dividido em 6 princípios fundamentais para uma ideia colar, que são:

SIMPLICITY – Simplicidade

UNEXPECTEDNESS – Inesperado

CONCRETENESS – Concreto / Tangível

CREDIBILITY – Credibilidade

EMOTIONS – Emoções

STORIES – Histórias

Isso significa que uma ideia que cola e é lembrada precisa fazer com que as pessoas:

- Entendam facilmente ela: Simples.
- Prestem atenção nela: Inesperado.
- Lembrem com visuais e sentimentos: Tangível.
- Acreditem nela: Credibilidade.
- Se preocupem com ela: Emocional.
- Tomem ação sobre ela: História.

Uma aula sobre comunicação!