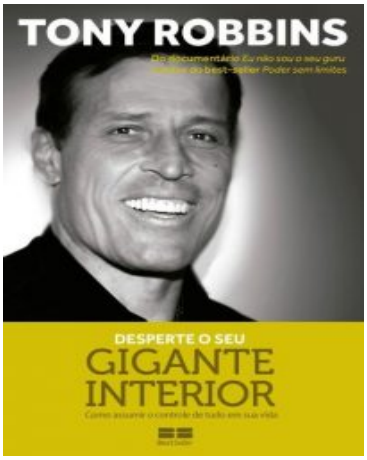
Desperte Seu Gigante Interior

Se você quer assumir de vez o leme da sua vida, do livro Desperte Seu Gigante Interior é um forte aliado seu. Aqui, você vai aprender como construir uma nova identidade, melhor e mais poderosa e, assim, controlar as suas decisões hoje e no futuro, para conquistar os seus objetivos.



Resumo do Livro

Você pode despertar o gigante que existe dentro de você e tomar de volta as rédeas da sua vida neste exato momento!

Na leitura a seguir, você vai entender melhor a como estar no controle de sua vida, seguindo as valiosas dicas do autor Tony

Robbins. Ele vai te explicar como os sentimentos influenciam sua vida e seu dia a dia, e como você pode lidar melhor com eles.

Caso você esteja sentindo o desejo de se superar, ou anda interessado em temas como o auto desenvolvimento, auto melhoramento e afins, este é o conteúdo ideal para você. Boa leitura!

Foco é Tudo

Muitas pessoas têm consciência do que deveriam fazer para alcançar o sucesso na vida, mas poucas realmente seguem em frente e realizam o que é necessário. Assim, se você quer mesmo estar no comando, terá que entender como funciona a tomada de decisões.

Uma decisão sempre antecede uma ação. Por isso, para alcançar os resultados desejados, você precisa observar as decisões que tomou e segue tomando em sua vida. Por incrível que pareça, condições externas têm pouca influência nas suas realizações, garante o autor de Desperte Seu Gigante Interior.

Qualquer pessoa pode alcançar praticamente tudo que quiser. Basta se decidir e se comprometer com seus objetivos. Basta despertar seu gigante interior e se esforçar bastante.

No entanto, garante Tony Robbins, uma decisão não é um sinônimo de esperança. Não é algo que você decide, cruza os braços e espera acontecer. Decidir significa focar. Ao tomar uma decisão, você deve se livrar de todas as outras possibilidades e se concentrar apenas em um resultado.

Foque no que é importante, pois, você vai se tornar aquilo que você perseguir.

Prazer e dor

As ações dos seres humanos sempre buscam evitar a dor e alcançar o prazer. No entanto, para tomar decisões vencedoras, você precisa amplificar a dor ou o prazer. Ou seja, segundo o livro Desperte Seu Gigante Interior, você precisa condicionar a sua mente a exagerar em relação ao prazer de fazer algo bom e ao sofrimento de fazer algo ruim.

É preciso criar associações mentais entre seus objetivos e seus sentimentos de dor e prazer. Com essas associações emocionais, você se torna capaz de mudar seu comportamento.

Então, associe seus hábitos ruins a coisas que lhe causam dor e associe os bons hábitos a coisas que lhe trarão prazer no futuro. Criando este tipo de associação, fica fácil para o seu corpo abandonar vícios e incentivar hábitos saudáveis.

Suas crenças influenciam sua percepção

A maioria das crenças são baseadas em experiências passadas que nos trouxeram dor ou prazer. Elas são interpretações pessoais e exerce grande influência sobre nossas ações futuras. Assim, entendê-las é o segredo para se criar visões diferentes de um mesmo acontecimento em nossa vida.

Para mudar uma crença, o processo é simples. Primeiro, associe mentalmente uma antiga crença à dor. Pense num hábito ruim que você tem e tente colar a imagem mental dele em sua mente a algo que lhe causa dor. Em seguida, projete uma nova crença e a associe a algo que lhe traz prazer.

Seu objetivo deve ser a melhoria contínua. Isso vai desenvolver sua segurança, a partir de um esforço constante e consistente em saber que, a cada dia, você se torna uma pessoa melhor.

Mudança de hábitos rapidamente

Apesar de a maioria das pessoas acreditar que trocar os hábitos antigos por novos pode levar muito tempo, hábitos podem ser mudados de forma rápida e permanente. Para isso, você só precisa condicionar-se da maneira correta.

Para se recondicionar, você siga 6 passos simples:

1. Analise o que você quer da sua vida e o que o tem impedido de alcançar isso. Coloque o seu foco naquilo que você realmente quer.
2. Encontre uma maneira de conectar o prazer com a mudança, e a dor com qualquer sentimento de procrastinação.
3. Interrompa seu padrão normal de pensamento. Imagine as coisas de maneira diferente, com humor e exageros.
4. Pense em um novo método para produzir os mesmos benefícios gerados pelos seus antigos hábitos.

5. Visualize as atitudes alternativas que você pode ter com intensidade emocional.
6. Visualize uma situação que lhe causou frustração no passado.

Mudando seu estado emocional

Seu comportamento é o resultado direto do seu estado emocional atual. Mas você pode mexer nas suas emoções para atingir os seus objetivos. Existem duas maneiras:

1. A primeira diz que a emoção é criada pelo impulso. Se você quer sentir uma emoção específica, comece a agir como se você já se sentisse daquela maneira.
2. A segunda diz que seu foco se torna sua percepção da realidade. Portanto, se o seu foco está nas coisas que ainda não aconteceram e você já se sente bem com elas,

você cria um ambiente propício para que essas coisas aconteçam.

Assim, a dica de Tony Robbins, no Desperte Seu Gigante Interior é fazer uma lista das atividades que você quer reforçar e criar métodos para se focar nessas atividades, o máximo de tempo possível.

O poder da palavra

As palavras carregam a força de criar as emoções que moldam nosso destino. Isso acontece porque as crenças podem ser formadas e recriadas pelas palavras que falamos.

Ao mudar seu vocabulário, você muda seus pensamentos e hábitos. Então, escolha de maneira consciente as palavras que você usa no seu dia a dia e você poderá transformar a sua vida e o seu destino.

O Desperte Seu Gigante Interior orienta abusar das palavras que empoderam e riscar do dicionário aquelas que são contraprodutivas. Confira algumas dicas:

- Anote as palavras que você normalmente usa para descrever suas emoções negativas. Por exemplo: nervoso, confuso ou deprimido.
- Crie uma lista de alternativas criativas para essas palavras. Por exemplo: desencantado, intrigado, curioso. As palavras novas devem ajudá-lo a se sentir melhor.
- Decida que, de hoje em diante, você irá usar as novas palavras sempre que enfrentar uma situação negativa.

Outro ponto importante é que as metáforas que você usa podem estimular ou limitar sua vida. Quando uma metáfora é repetida constantemente, você automaticamente passa a assimilar suas vantagens e suas limitações. Escolha as metáforas com cuidado.

Dominando suas emoções

As emoções mais poderosas que você pode criar são: amor, gratidão, curiosidade, entusiasmo, determinação, flexibilidade, confiança e alegria. No entanto, o livro Desperte Seu Gigante Interior garante que, para dominá-las e se transformar, é preciso ser capaz de focar no lado positivo de cada uma delas.

Veja algumas dicas para criar este tipo de emoção:

- Assuma para você mesmo que suas emoções são sinais úteis.
- Tente descobrir porque você se sente dessa maneira.
- Sempre que você sentir emoções fortes, dê um passo para trás e se pergunte o que você está sentindo.
- Desenvolva autoconfiança para que você possa lidar com suas emoções hoje e no futuro.
- Visualize ocasiões do passado em que você se sentiu da mesma forma e conseguiu usar essa emoção para alcançar alguma realização.
- Entusiasme-se e tenha atitude.

Como criar um bom objetivo

- Primeiro, seu objetivo deve ser claro, direto e rico em detalhes.
- Segundo, todo objetivo deve ter um plano claro associado a ele. Este plano deve contar com atividades, datas e tudo que precisa ser feito para se chegar lá.
- Por fim, você precisa visualizar este objetivo. Duas vezes por dia, pelo menos.

É importante também se focar na jornada e não só no objetivo. Afinal, o prazer na jornada para alcançá-lo é muito mais

importante e é o que o mantém na direção certa.

Além disso, você precisa saber que o seu jeito de pensar atual o levou até suas realizações presentes. Para avançar em novos patamares, altere o sistema operacional, seguindo o método de Desperte Seu Gigante Interior:

1. Durante 10 dias consecutivos, recuse-se a ter qualquer sentimento ou pensamento inútil. Pra muita gente, essa não é uma missão nada fácil. Mesmo assim, esforce-se para realizá-la.
2. Quando os pensamentos negativos surgirem, pergunte a si mesmo se existe algo de positivo nisso. E procure descobrir como você pode transformar esse fato em algo perfeito.
3. Quando você enfrentar um desafio, foque nas soluções, em vez de se focar no problema.
4. Se, ainda assim, você estiver tendo pensamentos negativos por muito tempo, espere o dia seguinte e comece novamente.

O importante é que você consiga passar 10 dias seguidos tendo pensamentos e emoções positivas.

Suas decisões são guiadas pelos seus valores

Um erro que muitas pessoas cometem é gastar muito tempo se preocupando com o que elas querem ter no futuro. O correto, de acordo com o autor de Desperte Seu Gigante Interior seria colocar o foco em descobrir como estão gastando suas vidas agora.

Contudo, é importante ter cuidado. Muitas pessoas criam regras limitantes para suas vidas e isso acaba sendo um freio para grandes realizações.

É essencial criar regras positivas, centradas nas coisas que você pode controlar, e não nos eventos aleatórios da vida. Isso lhe garante que você possa realmente manter o seu destino em suas mãos.

Criando uma nova identidade

As crenças e valores de uma pessoa são selecionados por meio

das referências. Ou seja, as experiências pessoais ou de outras pessoas que são vistas na mídia. Quanto maior o número e a qualidade de referências que uma pessoa tem, mais ela pode tomar decisões significativas em sua vida.

Para melhorar a qualidade da sua vida, faça esforços consistentes e conscientes para expandir as referências que lhe causam impactam. O autor de Desperte seu Gigante Interior garante que ler, por exemplo, é uma ótima maneira de expandir suas referências.

Seja em situações boas ou ruins, seu sentimento é baseado nas referências utilizadas. Você precisa ser capaz de aprender com o passado, mas não pode viver nele.

Novas ideias e referências não cairão do céu. É preciso fazer um esforço natural para expandir os limites da sua mente.

Os passos descritos para se criar uma identidade poderosa

- Faça uma lista de todos os elementos de uma identidade que você gostaria de ter. Deixe que sua imaginação corra e desenvolva um rascunho da sua identidade ideal – apenas da sua perspectiva.
- Observe a sua lista e adicione entusiasmo a ela. Adicione as características das pessoas que você admira. Pense em algumas ideias dinâmicas para sua lista de qualidades e escreva.
- Desenvolva um plano de ação. Como uma pessoa com esse tipo de identidade vive? Com quem ela deve se associar, e como seus amigos reforçam sua identidade? Como essa pessoa se vestiria, agiria e viveria? Seja detalhista, específico e escreva seus pensamentos sobre isso.
- Comprometa-se a viver sua nova e melhorada identidade, projetando sua nova personalidade em todas as pessoas.

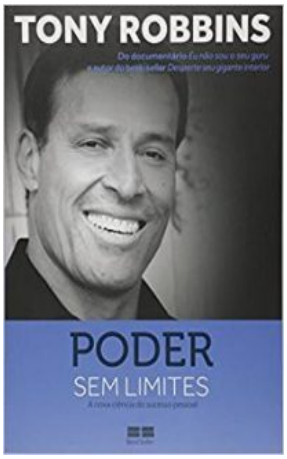
Leia sua descrição constantemente.

Conclusão

Tenha certeza de que você vive sua vida ao máximo. Experimente tudo e se divirta. Aproveite o processo, assim como o destino. Combine a espontaneidade da juventude com a sabedoria da experiência, e continue crescendo e aprendendo.

Os livros de Anthony Robbins são realmente fascinantes. Por isso, nós selecionamos no 12min outra obra pra você. Veja:

Poder Sem Limites – Anthony Robbins



Com o poder da sua mente, você pode fazer, ter e alcançar qualquer coisa em sua vida. Neste microbook, você vai aprender o passo-a-passo de como atingir sua performance máxima, enquanto ganha liberdade financeira, emocional e desenvolve sua autoconfiança e liderança. Poder Ilimitado é um guia para aumentar seu desempenho e alcançar o sucesso. Confira o microbook dessa incrível obra por aqui mesmo:

Boa leitura e ótimos aprendizados! E lembre-se de compartilhar esse post com os seus amigos! Afinal, sempre existe alguém perto de nós, precisando de um empurrãozinho para despertar o seu gigante interior.