O Poder da Ação

Essa é uma leitura obrigatória para quem se sente acomodado ou vem culpando o azar, os contratempos e as outras pessoas por não ter chegado ao ponto que almeja.

Resumo do Livro

O poder de reescrever, ou melhor de escrever, o seu futuro está em suas mãos e você pode começar a usá-lo a partir de agora!

Neste livro, você verá como é importante saber e entender que tudo o que você precisa está dentro de você. Tão somente assim, poderemos conquistar nossos sonhos e nossas metas.

Este livro é pautado em dicas, conselhos e motivações para que você mude o seu panorama atual e alcance o seu patamar mais elevado.

Segundo Paulo Vieira, fomos criados para ter o que há de melhor no mundo. Assim, foque no que realmente importa, olhe para frente e siga adiante. Afinal, é a capacidade de tomar as decisões corretas, de crer no nosso potencial, de realizar e de trabalhar intensamente até conquistar as metas é o que define a vida de todos nós.

E a principal intenção do livro O poder da Ação é levá-lo a provocar mudanças, para realizar aquilo que o move rumo aos seus objetivos. E, para isso, o autor foge dos tradicionais conselhos e exemplos e parte para uma metodologia diferenciada, que estimula a ação.

Se você anda precisando de motivação e busca uma leitura leve e inspiradora, siga com a gente porque essa é pra você. Aproveite!

Sobre Paulo Vieira

Escritor e conferencista internacional, Paulo Vieira é PhD em coaching pela Florida Cristhian University (FCU) e criador da metodologia do Coaching Integral Sistêmico (CIS). Trata-se de um treinamento de Inteligência Emocional, com ferramentas de coaching.

No final de 2018, Paulo Vieira passou a marca de 1 milhão de exemplares comercializados e viu seis de seus dez livros na lista dos mais vendidos, no ranking da Veja. Segundo a revista, “uma marca inédita” para um autor brasileiro.

Então, já deu para perceber que estamos falando de uma obra fantástica, de um autor extremamente conceituado. Você está pronto para conhecer um pouco mais sobre o poder da ação? Vamos lá!

Primeiro passo

A primeira atitude proposta pelo autor é: acorde para a vida. Ou seja, olhe ao seu redor, entenda o que está acontecendo, identifique onde você se encontra e para onde vai. E isso deve ser feito antes mesmo de qualquer outra ação.

Paulo Vieira lembra que você pode ter a abundância como destino. Aliás, de acordo com ele, se há algo diferente disso, você não está no caminho certo. Isso vale para a sua vida pessoal ou profissional. Ou seja, sempre é possível para todo mundo ultrapassar a linha da mediocridade.

Mão na massa pela sua felicidade

Para Paulo Vieira, você nunca deve acreditar que a sua felicidade é mais difícil de se alcançada do que a de outras pessoas. Pelo contrário, o livro O Poder da Ação mostra que conquistar a felicidade não é nenhum bicho de sete cabeças. No entanto, depois de entender quais os obstáculos que o impedem de ser feliz, você precisa partir para a ação, sem desculpas ou adiamentos.

Uma boa medida para agir mais é criar menos “historinhas”, alerta Paulo Vieira. Historinhas são estruturas linguísticas, verbais e mentais que validam, explicam e justificam os seus fracassos, falhas e insucessos.

Em resumo, tem poder quem age e, tem mais poder ainda quem age certo e massivamente. Ou seja, agir por si só não basta. É necessário atacar todos os pontos que não funcionam, depois de uma análise dos fatos e dados.

As seis práticas da autorresponsabilidade

A vida que você tem levado é sua responsabilidade é mérito exclusivamente seu. Tanto pelas suas ações conscientes ou inconscientes, pela qualidade de seus pensamentos, seus comportamentos e suas palavras.

No livro O Poder da Ação, Paulo Vieira enumera seis práticas que devem ser transformadas em hábitos diários. Quando isso acontecer, você será uma nova pessoa e novas oportunidades e possibilidades estarão batendo à sua porta.

As pessoas ao seu lado perceberão que coisas muito boas estão acontecendo sem explicação. E, então, você saberá que a mágica da autorresponsabilidade chegou até você.

As seis práticas da autorresponsabilidade são:

1. Não criticar as pessoas

Se for criticar as pessoas, conte até 10 antes de abrir a boca. Pode ser que ficar calado seja a melhor opção. Em outras palavras, se não há benefício em criticar, por que fazê-lo?

2. Não reclamar das circunstâncias

Se você não está satisfeito com a forma como as coisas andam, só deve expressar isso quando houver sugestões para reverter a situação.

3. Não buscar culpados

Ao invés de buscar culpados, busque a solução. Afinal, a solução dos problemas é mais importante e eficiente do que apontar o dedo na cara dos outros.

4. Não se fazer de vítima

Adote a postura de um vencedor em cada pequena ação e note os efeitos reais de como sua vida terá nas soluções uma constante, em detrimento dos problemas.

5. Não justificar seus erros

Quer algo mais improdutivo do que errar sistematicamente sem nenhum aprendizado? Leia os erros e tire deles lições para que não se repitam.

6. Não julgar as pessoas

Aprenda a olhar apenas as atitudes e não um ou outro costume que não nos agrada. Isso faz a diferença na busca de soluções para o que não anda bem.

Como usar as 6 práticas da autorresponsabilidade

A regra de ouro aqui é promover uma mudança de hábito. Com um pouco de esforço racional e disciplina, você chega lá. Para isso, o livro O Poder da Ação dá uma dica para encurtar o seu caminho.

O autor aconselha imprimir essas seis práticas e deixá-las nos lugares mais frequentados, fáceis de serem visualizadas. Por exemplo, cole no espelho do banheiro, pendure no retrovisor do carro, anexe à tela do computador etc. Ou seja, coloque-as em todos os lugares que possam ajudá-lo a se manter ligado.

Oportunidade se constrói, não se espera

Você é do tipo que fica sempre pensando “Ah, se eu tivesse tido oportunidade…” Na verdade, é comum encontrarmos pessoas que reclamam da falta de oportunidades, esperando que elas caiam do céu ou nasçam no fundo do quintal.

No do livro O Poder da Ação, Paulo Vieira lembra que oportunidade não aparece como uma mágica. Ou seja, quando você entender o poder de suas ações e sua importância para realizar o que deseja, passará a construir as oportunidades, criando-as da melhor forma possível.

Não tente mudar as pessoas

As pessoas autorresponsáveis sabem que, em médio e longo prazos, os resultados de tentar mudar pessoas e fazê-las atender às suas expectativas são, normalmente, desastrosos. Busque mudar a si próprio, pois, mudar os outros é uma missão quase impossível.

Foque

Focar significa aproveitar a energia disponível e concentrá-la em um único ponto, para que haja mudança, na direção que você deseja.

O livro O Poder da Ação alerta para a importância de se evitar as distrações que o tiram do seu foco. Segundo Paulo Vieira, as pessoas verdadeiramente realizadoras não se distraem. Assim, elas são capazes de agir e produzir até dez vezes mais e com mais qualidade que seus pares ou concorrentes.

A capacidade de manter o mesmo foco até que a mudança aconteça está intimamente ligada à maturidade emocional. Por outro lado, as pessoas imaturas começam e logo perdem a perspectiva do que de fato importa fazer ou conquistar. Elas ficam esperando ajuda de alguém ou da Divina Providência.

Rotina de excelência

A rotina de excelência significa querer ir sempre atrás do melhor de forma automática. Exatamente como a sua rotina de acordar cedo para ir trabalhar todos os dias.

Ser um focado de fim de semana, como aquele atleta que só treina de vez em quando, não o levará muito longe. Pelo contrário, se fizer isso, você estará jogando a realização dos objetivos por água abaixo.

Mas você precisa se desligar também

É isso mesmo. No livro O Poder da Ação, Paulo afirma que a felicidade se conquista de segunda a sexta-feira. O que ele quer dizer é que você deve reservar dois dias da sua agenda sem nenhum compromisso.

Essa pausa o ajudará a aguçar a criatividade e elucidar a mente depois da correria de toda semana. Ou seja, esse período é importante para se desligar rápida e prontamente de uma rotina pré-programada.

Foco múltiplo

Para entender como funciona o conceito de foco múltiplo, o livro afirma que você deve conhecer três características de como se manter centrado naquilo que quer. Essas características são:

Foco visionário

É saber com clareza quais são suas metas e seus objetivos, a ponto vê-los intencionalmente em sua mente com toda a nitidez.

Foco comportamental

Trata-se de dedicar tempo e atenção para produzir energia suficiente para gerar mudanças internas e externas. A ferramenta para isso é o uso repetido de três canais neurológicos: comunicação, pensamento e sentimento.

Foco consistente

É a capacidade de manter em mente o foco visionário e o comportamental por tempo suficiente para que sejam produzidas mudanças consistentes e massivas.

Imersão no aprendizado

Segundo Paulo Vieira, no livro O Poder da Ação, essa é outra maneira de chamar o foco consistente. Assim, é importante que você entenda que aprender é sinônimo de mudar. Ou seja, sempre que você aprende, algo em sua vida se transforma. Quando sua vida permanece a mesma, é porque não aprendeu nada. E isso, definitivamente, não é uma boa notícia.

Inteligência foco-temporal

Quando estudamos pessoas e seus resultados, tomando como base a estrutura Foco-Temporal, entendemos o sucesso de pessoas que vieram de baixo e o fracasso das pessoas que vieram de cima e tinham aparentemente tudo.

Além disso, também entendemos a depressão de pessoas que vivem em um contexto superpositivo e entendemos a felicidade e a plenitude de pessoas que vivem cercadas de graves problemas e aflições.

Enfim, reafirma o livro O Poder da Ação, é necessário entender a relação entre o foco e a linha do tempo como um primeiro passo para aprender a mover e qualificar o foco ao longo dessa linha.

Passado, presente e futuro

Passado

Uma vez armazenado, passa a ter grande potencial de realização no presente e de projeção do futuro. Afinal, dependendo do que foi registrado em sua memória, você terá o sentimento de esperança ou o contrário disso. A questão, portanto, é como usar o seu passado em prol dos objetivos.

Presente

Estamos falando aqui de algo quase infinitamente efêmero. Trata-se de um microssegundo que impiedosamente não cessa de se tornar passado. Enquanto o passado e o futuro acontecem unicamente dentro de sua mente, o presente acontece, principalmente, do lado de fora, no plano físico e sensorial.

Não tem como voltar ao presente, pois, ele já terá se tornado passado.

Futuro

Você percebe que se conectou com o futuro por meio de imagens mentais. Uma sequência de cenas criadas nos seus circuitos neurais do que quer que aconteça ou do que não quer – é visão de futuro. Ela tem poderes sobre você e o mundo real que o cerca.

Modelo de sucesso

Paulo Vieira apresenta um modelo para se alcançar os objetivos. Segundo ele, isso funciona da seguinte maneira:

- 65% de seu foco precisam estar voltados para o presente, com atitudes e planos que o façam mudar cenários desfavoráveis;
- 10% de suas ações devem ter como ponto de partida o que aconteceu no passado;
- 25% restantes devem ser voltados para os planos de um futuro melhor.

Assim, qualquer disfunção desse percentual tende a levá-lo para os caminhos da ansiedade e da depressão, que o afasta cada vez mais dos objetivos, alerta o livro.

Falar é tão importante quanto planejar

Paulo Vieira destaca também o poder da comunicação efetiva. Segundo ele, não adianta você ter foco e atitudes positivas se não souber transmitir suas ideias da melhor forma possível.

E no livro O Poder da Ação, o autor chama a atenção para que você nunca se esqueça de sorrir sempre que for transmitir suas

ideias e planos aos interlocutores. Isso demonstra atitude vitoriosa e faz toda a diferença a seu favor.

Além disso, lembre-se que perguntar não é proibido. E Você deve ser capaz de se questionar quanto aos rumos e metas sonhadas. As respostas, portanto, jamais superam as perguntas em importância, pois, elas costumam ser limitadas e temporais e as perguntas são ilimitadas e atemporais.

Acredite

Nada do que você aprendeu aqui terá valor se não acreditar de verdade no poder das suas ações. Crer nos objetivos, ainda que muitos os considerem impossíveis, é essencial para sua realização. Visualize-os todos os dias. Enfim, acreditar é crucial para realizar.

Livro O Poder da Ação no 12min

O microbook do livro O Poder da Ação está disponível no 12min, a sua plataforma de desenvolvimento pessoal. Se você preferir, pode acessar, também, a versão audiobook, para ouvir onde e quando quiser, inclusive por aqui:

Outros livros de Paulo Vieira no 12min são:

- Decifre e Influencie Pessoas
- Poder e Alta Performance
- Fator de Enriquecimento

Paulo Vieira escreveu também: Criação de Riqueza; O Poder da Autoresponsabilidade; O Poder da Ação para Crianças; Foco na Prática; O Poder Verdadeiro e Eu, Líder Eficaz.

Bem, você tem muito o que aprender com esse fantástico autor. Boa leitura!

E se você curtiu esse post, compartilhe-o com os seus amigos!