Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes

Com mais de 15 milhões de exemplares vendidos no mundo inteiro, o livro Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes é sem dúvida um fenômeno editorial. Traduzido para 38 idiomas, esse best-seller de desenvolvimento pessoal e organizacional vem ajudando as pessoas a encontrarem o equilíbrio para solucionar questões do cotidiano.

Resumo do Livro

Para alcançar mudanças reais em sua vida e no seu desenvolvimento pessoal é necessário trabalhar em seu próprio caráter: formar novos hábitos e alterar as crenças fundamentais que formam a sua visão do mundo, afinal o crescimento pessoal real não pode ser alcançado através de atalhos (sem atalhos, estamos entendidos?! rs).

Essa é a proposta desta rica leitura ao trazer para você os sete hábitos das pessoas altamente eficazes.

Se você se interessa pela criação de novos bons hábitos e em alterar a sua própria visão do mundo, te convidamos para ficar até o final e aproveitar esse conteúdo incrível. Boa leitura!

Forças poderosas

É isso mesmo. Os seus hábitos indicam quem você é o seu nível de eficácia – e ineficácia também. No entanto, um hábito não é algo que está “impregnado” em você pra sempre. Ou seja, você pode mudar, eliminar ou aprimorar um hábito e, até mesmo, adquirir novos.

Assim, se você estiver pensando no seu crescimento pessoal e profissional, aprenda a olhar para dentro e faça uma autoavaliação. Supere alguns hábitos negativos estabelecidos, como a procrastinação, egocentrismo ou ansiedade, por exemplo.

Além disso, conheça e pratique os sete hábitos das pessoas altamente eficazes, relacionados por Stephen Covey. Eles certamente terão impacto imediato e duradouro em quem você é e na sua produtividade, proporcionando uma integração harmoniosa com o mundo ao seu redor.

Você está pronto pra seguir adiante? Vamos, então, conhecer um pouco mais sobre esses hábitos poderosos.

Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes

Hábito 1 – Seja proativo

“Eu não sou um produto das minhas circunstâncias. Eu sou um

produto das minhas decisões”.

Ser proativo significa assumir o leme da sua vida, antecipando-se para identificar e eliminar possíveis barreiras. Para isso você precisa expandir duas habilidades fundamentais: desenvoltura e iniciativa.

Ou seja, pessoas proativas não perdem tempo culpando Deus e o mundo pelas suas atitudes e desempenhos. Pelo contrário, elas pegam para si a responsabilidade rumo aos seus objetivos e escolhem seus comportamentos, não se deixando afetar por fontes externas.

Como se tornar mais efetivo

Segundo o livro Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes, as fontes externas criam estímulos, mas cabe a você usar o seu maior poder, que é a liberdade de escolher as suas respostas. Essa autonomia se baseia em:

- Autoconhecimento: para que você consiga entender seus sentimentos e pensamentos;
- Imaginação: para você ser capaz de ir além da sua realidade presente;
- Consciência: sua capacidade de distinguir o bem do mal;
- Livre arbítrio: para que você consiga alterar suas emoções e pensamentos percebidos pelo seu autoconhecimento.

Mudando o seu futuro

Uma vez que você se aceita como o senhor do seu destino, você se torna capaz de mudar o seu futuro, garante o autor de Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes. Uma das melhores maneiras de mudar isso é por meio da forma de se comunicar.

O autor orienta usar uma linguagem coerente com a sua nova realidade mental. Ou seja, se você usa frases passivas, como

por exemplo “Fulano me tira do sério”, é hora acabar com isso. Não seja reativo, e mude o discurso para algo do tipo: “Estou permitindo que fulano me enlouqueça. O que eu poderia fazer para resolver essa situação?”

Outra sugestão do livro Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficaze é esquecer de vez expressões como “Eu tenho que fazer algo”. No lugar delas, diga, “Eu quero fazer algo”. Ou seja, direcione suas energias para as coisas que você pode controlar.

Hábito 2 – Comece com um fim em mente

“As pessoas estão trabalhando mais do que nunca, mas porque elas não têm clareza e visão, elas não estão indo muito longe”.

Muitas pessoas trabalham para objetivos sem sentido. Elas se preocupam em ser eficientes, ao invés de eficazes. Assim, de acordo com Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes, para mudar essa realidade, a orientação aqui é atuar sempre focado em resultados, não importa se é um grande projeto ou uma reunião.

Stephen Covey defende que primeiro você deve colocar a sua imaginação pra funcionar e ser capaz de enxergar além do que os olhos podem ver. Ou seja, você visualiza o objetivo de cada ação e somente num segundo momento parte para a ação. Isso significa planejar primeiro e executar depois.

Uma dica de Stephen Covey é definir uma declaração de missão pessoal direcionada para o que você quer ser e fazer, memorizá-la e anotá-la. Na prática, isso funciona assim: 1) defina suas crenças e objetivos; 2) liste os valores e princípios em que você acredita e os objetivos maiores que você deseja alcançar em sua vida.

A declaração de missão é como uma bússola, dando-lhe um senso

de direção e segurança, para tomar as melhores decisões baseadas nos seus princípios. E o livro Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes mostra porque isso fará de você uma pessoa mais eficaz. Veja:

1. Você toma a decisão de maneira proativa, com base no seu livre arbítrio e não porque alguém o está empurrando para alguma direção;
2. Você sabe que sua decisão é adequada, porque está amparada em princípios com resultados previsíveis em longo prazo;
3. Sua própria decisão contribui para reforçar seus valores fundamentais;
4. Você pode comunicar-se honestamente com todos os envolvidos, explicando seus princípios;
5. Você se sente confortável com sua decisão, seja ela qual for.

Enfim, a sua declaração de missão faz de você o comandante da sua vida. Você escreve o seu próprio destino e garante o futuro que planejou.

Hábito 3 – Colocar as primeiras coisas em primeiro lugar (First Things First)

“Colocar as primeiras coisas em primeiro lugar significa organizar e executar em torno de suas prioridades mais importantes. É viver e ser guiado pelos princípios que você mais valoriza, não pelas agendas e forças que o cercam”.

Já deu para entender que a orientação é focar nas atividades mais importantes, isso é, aprender a priorizar. Você não será muito eficaz se tentar executar tudo o que aparece. O máximo que conseguirá com isso é ficar sobrecarregado, cansado e totalmente perdido.

Nesse caso, de acordo com o livro Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes, não existe problema algum em dizer “não” a todas as distrações que podem aparecer entre você e o seu objetivo. Isso lhe permitirá direcionar o seu tempo e esforços para as suas prioridades.

Em contrapartida, para priorizar de verdade, é necessário aprender a dizer “sim” a tudo que faz parte do seu objetivo final. Em outras palavras, o hábito 3 fala em ser capaz de controlar o seu tempo com maestria, em torno do que realmente é importante para você, sempre.

Hábito 4 – Pense no ganha-ganha (Win Win)

“Em longo prazo, se não é uma vitória para nós dois, ambos perdemos”.

Focar no ganha-ganha não significa ser bonzinho. A proposta aqui é trabalhar de maneira eficaz com os parceiros. Nesses casos, a competição e comparações desnecessários dão lugar à interação e colaboração, visando melhores resultados para as

partes envolvidas.

Por outro lado, se você entra numa parceria pensando num jogo de ganha-perde, já começa errado. Esse modelo parte do princípio de que toda vez que alguém ganha algo, alguém tem que perder, como nos jogos de soma zero.

Assim, Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes aposta na cooperação e não na competição para se obter resultados e benefícios mútuos. Segundo Stephen Covey, se não for para obter um resultado ganha-ganha, é preferível não fechar o negócio.

Os acordos ganha-ganha possuem as seguintes dimensões:

- Caráter: só quando você conhece bem os seus valores, saberá o que significa ganhar.
- Relações: desenvolva sua credibilidade ao longo do tempo, investindo em relações focadas no sucesso de ambas as partes.
- Acordos: um acordo deve ser claro e amarrar os resultados desejados, regras ou parâmetros dentro das quais se obterão esses resultados, recursos disponíveis para conseguir os resultados, medidas para avaliação dos objetivos alcançados e as consequências que perseguem os objetivos.
- Sistema regulador: para avaliar e regular os acordos.
- Processo: o primeiro passo é ver a situação sob a perspectiva do outro, identificando os aspectos e preocupações-chave dele. Em seguida, devemos listar os resultados que consideraríamos uma solução aceitável para ambos e, por fim, devemos buscar o acordo ou novas opções para obter estes resultados.

A pessoa ou empresa que soluciona conflitos com uma abordagem ganha-ganha possui três características marcantes: integridade, maturidade e mentalidade da abundância.

Hábito 5 – Procure entender primeiro, para depois ser entendido

Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes aborda aqui uma habilidade essencial: a comunicação. E isso não significa apenas saber falar. Pelo contrário, tão importante quanto pronunciar as palavras certas, na hora certa, é saber ouvir.

Saber ouvir lhe permitirá entender o outro, no entanto, nós não somos preparados para isso. E, de acordo com Stephen Covey, temos a tendência de primeiro colocarmos os nossos pontos de vista, numa tentativa de sermos entendidos.

O autor explica que é raro encontrar pessoas que escutam com a intenção de entender. Geralmente as pessoas escutam com a intenção de responder. Ou seja, durante uma conversa você ouve a si mesmo, enquanto se prepara para o que vai responder, questionar etc.

Escutar com empatia

Stephen Covey compara um relacionamento a uma conta bancária emocional, que registra exatamente quanto cada pessoa tem investido nele. Quanto maior o equilíbrio, maior a confiança entre as partes. Para se chegar a esse equilíbrio, é preciso entender o outro. Para entendê-lo, é preciso saber escutar.

E como já foi dito, você tem que escutar com atenção e empatia, e não ficar viajando nos pensamentos e preparando as suas intervenções, enquanto o outro está falando. Ou seja, ao invés de filtrar o que a pessoa fala pelo filtro com o qual você vê o mundo (ou o escuta), tente entender como a outra pessoa o vê.

Ao escutar com empatia, você pode influenciar a outra parte e trabalhar junto com ela numa solução ganha/ganha. É preciso tempo e esforço para dominar esta habilidade. Porém, garante o autor, as recompensas são grandes.

Hábito 6 – Aproveite-se da sinergia

Sinergia significa que o todo é mais do que a soma das suas partes. O hábito de criar sinergias implica, então, na cooperação criativa e no trabalho em equipe: as pessoas com mentalidade ganha-ganha e que escutam com empatia aproveitam suas diferenças para gerar opções que não existiam antes. Juntas, elas podem produzir resultados significativamente melhores do que individualmente.

Você certamente já ouviu falar que “duas cabeças pensam melhor do que uma”. Pois, sinergia é exatamente isso. Afinal, quando as pessoas se interagem de maneira autêntica, as novas ideias fluem com mais rapidez e em maior número.

Assim, reunir várias perspectivas diferentes, no espírito do respeito mútuo, traz como resultado a sinergia. Porém, sinergia não é fazer com que todos concordem. É extrair o melhor de cada um, mas nunca confundindo uniformidade com unidade.

Enfim, o livro Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes ressalta que o objetivo não é que todos concordem e cheguem a uma solução uniforme. O que se busca é uma solução única que aproveita o melhor de cada parte envolvida. Afinal, são as diferenças que realmente impulsionam a sinergia.

Hábito 7 – Afie a sua serra sempre

O foco aqui é a melhoria contínua e progresso profissional e pessoal sem data para acabar. Isso significa investir o máximo que puder no seu maior patrimônio: você. Vale para todas as dimensões, como física, social/emocional, mental ou espiritual.

Veja alguns exemplos de como fazer isso na prática, em cada uma dessas dimensões, promovendo mudanças positivas em sua

vida:

- Física: atividades físicas regulares, alimentação saudável, relaxamento e boas noites de sono etc.
- Social/Emocional: desenvolver relacionamentos interpessoais saudáveis e prazerosos, prevalecendo a empatia e o pensamento win-win; reservar momentos para atividades que combatem o estresse etc.
- Mental: leituras, escrita (nem que seja um diário), escultura, passar adiante o que você aprendeu etc.
- Espiritual: música, orações, meditação, arte, literatura, contato com a natureza, voluntariado etc.

Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes explica que a ideia é simples. Você deve ser capaz de trazer novos hábitos, mas se reorganizar também para manter os hábitos atuais funcionando adequadamente.

Porém, é frequente que as pessoas estejam muito ocupadas produzindo (serrando a madeira) para prestarem atenção na manutenção do seu meio de produção (afiar a serra). Isso faz com que elas se vejam produzindo pouco, por estarem com uma serra sem amolação.

O mesmo acontece com seus hábitos. Se eles não estão afiados, sua produção cai. Isso ocorre, pois, muitas vezes, a manutenção não traz grandes ganhos imediatos.

Conclusão

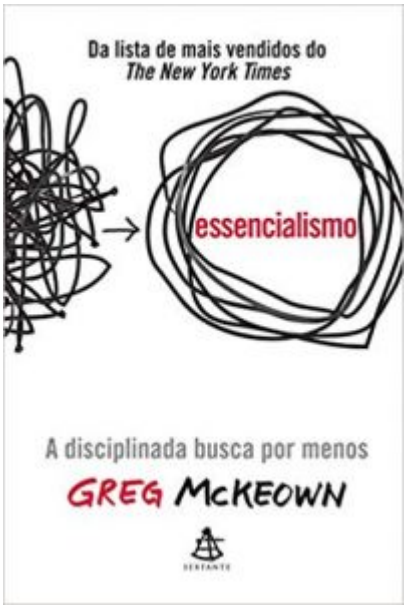
Você pode assumir o comando da sua vida, praticando os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes, relacionados por Stephen Covey. Paralelamente, jogue fora os hábitos negativos, como a procrastinação, por exemplo, que levam os seus resultados e sua imagem profissional ladeira abaixo.

A ideia é que você comece a praticar esses ensinamentos já. Os

7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes, você pode acessar no 12min. Como plataforma de desenvolvimento pessoal, o 12MIN tem outras excelentes opções de microboocks, nas mais variadas categorias. Vale a pena conhecer!

Nós selecionamos uma fantástica sugestão pra você.

Essencialismo – Greg McKeown



Esse microbook mostra como equilibrar trabalho e vida pessoal. Você vai aprender a eliminar o que não é essencial e maximizar o tempo disponível com o aquilo que realmente vale a pena. Imperdível!

Então, você curtiu o resumo do livro Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes? Deixe aqui os seus comentários e compartilhe esse post com os seus amigos!

Boa leitura e sucesso!