

É o Momento de Aprender Como Investir em Bitcoins?

Os bitcoins estão se tornando a cada dia mais populares, apresentam valorização histórica e prometem se consolidar como alternativa para investidores que procuram aplicações fora da curva.

Neste post, iremos apresentar os prós e contras e, de maneira o mais didática possível, lhe dar ferramentas para aprender como investir em bitcoins e analisar se vale a pena ou não colocar dinheiro nesta moeda virtual.

A primeira pergunta que sempre me fazem sobre o fenômeno da valorização dos bitcoins é o porquê da valorização tão rápida da moeda nos últimos meses. O primeiro evento causador desses ciclos de valorização foi a aprovação, em abril de 2017, de uma lei no Japão que reconhece as moedas digitais como meio de pagamento. Com a previsão de milhares de estabelecimentos começarem a aceitar bitcoins na terceira maior economia do mundo, a criptomoeda ganhou força. Lembrando que, desde os primórdios, uma moeda surge quando um grupo de pessoas atribui valor a determinado instrumento e começa a adotá-lo como meio de troca. O homem já utilizou gado, animais domésticos, sal, metais e agora surgem as criptomoedas como meio de troca.

A segunda razão para a sequência de valorização do bitcoin foi o fato de grandes instituições financeiras começarem a dar espaço para a nova tecnologia. Já observamos grandes bancos testando o blockchain, ferramenta que permite que as moedas virtuais saiam de uma conta e cheguem a outra por meio de um código único. Se vemos grandes bancos apostando nesse tipo de tecnologia é um sinal que esse tipo de transação deve se tornar popular.

Paralelamente, estamos assistindo o bitcoin servir de alternativa para nações em crises políticas. Observamos o crescimento de demanda em países como Venezuela, China e Grécia, cujos governos restringiram transferências e saques em

dinheiro. Dessa forma, o bitcoin tem servido como reserva e fuga para esses países com problemas nesse sentido.

Como investir em bitcoins e quais cuidados tomar

Um dos principais pontos de atenção ao aprender como investir em bitcoins é entender e estar ciente de que o preço das criptomoedas é muito volátil. É comum acontecerem, em um mesmo dia, variações de mais de 10% para baixo ou para cima.

A volatilidade da moeda se explica pela falta de valor intrínseco a ela. Ou seja, sua flutuação fica à mercê da relação entre oferta e demanda. Relembrando um pouco uma das funções de uma moeda, o valor intrínseco de uma moeda está relacionado a sua função de ser uma reserva de valor. Ou seja, é o poder de compra atrelado a ela, que se mantém no tempo, e uma forma de se medir a riqueza.

Uma dica para quem quer se aventurar e começar a saber como investir em bitcoins é tentar minimizar os riscos. Muitos investidores guardam o valor investido inicialmente em sua carteira digital, e faz novas apostas somente com os bitcoins que embolsa com os rendimentos. Dessa forma, se realizar alguma transação que tiver prejuízo, o máximo que irá acontecer é ficar no zero a zero.

Este tipo de estratégia, de investir somente os rendimentos, não prejudicar o capital inicial, é o que geralmente recomendamos para os entusiastas que querem investir em qualquer tipo de aplicação com risco mais elevado. Serve tanto para transações de risco quanto para criptomoedas.

Vantagens de investir em bitcoins

Muito se fala sobre os riscos dos bitcoins, mas ele possui diversas vantagens, além da promessa de render muitos lucros. Uma delas está o custo das transações, que é bem menor do que o sistema financeiro tradicional. A tarifa de transação média

do bitcoin é cerca de 5 vezes menor do que em bancos tradicionais.

Outra vantagem é que os bitcoins podem ser usados em qualquer país e, por não ser controlado por um governo específico, não podem ser congelados ou confiscados. É, definitivamente, uma moeda global, proporcionando economia em tarifas de conversão e eliminando as fronteiras comerciais.

Uma terceira vantagem é que os bitcoins não sofrem com colapsos de sistemas financeiros dos países. Por exemplo, as atuais moedas são moedas fiduciárias. O que isso significa? Não são lastreadas a nenhum metal (ouro, prata). Seu valor provém da confiança que as pessoas têm em quem emitiu o título, geralmente os Bancos Centrais dos países. Quando a economia de um país entra em colapso, por diversas razões (políticas, incidentes ambientais, escândalos de corrupção), as moedas convencionais perdem valor.

Teoricamente, o bitcoin e as criptomoedas vêm para resolver este problema, pois não são regulados por nenhum órgão centralizador e não dependem da confiança no mercado financeiro tradicional. Permitem que as transações possam ser feitas sem precisar fornecer dados pessoais para os bancos, ou justificar a origem e destinação do dinheiro. Isso pode ser usado tanto para o bem, como doações, por exemplo, ou para o mal, como compra e venda de drogas.

Principais riscos de investir em bitcoins

Antes de saber como investir em bitcoins, tenha em mente alguns riscos. Indicamos aqui não colocar todos os seus investimentos em bitcoins. Não se coloca todos os ovos em uma única cesta, seja [qual for o investimento](#). Os três principais riscos que considero em relação aos bitcoins são:

- Flutuação dos preços;
- Vulnerabilidade da tecnologia das transações: ainda não

vimos o sistema ser corrompido, mas já é visado por hackers;

- Segurança das corretoras que realizam as transações: cuidado ao escolher a corretora, algumas podem quebrar ou serem fraudadas. É sempre bom lembrar que não existe FGC (Fundo Garantidor de Crédito) para bitcoins. Se algo acontecer, você pode perder todo o seu dinheiro investido.

O FGC é uma entidade privada, ligada ao Banco Central, que administra um mecanismo de proteção aos correntistas, poupadores e investidores, e permite recuperar os depósitos ou créditos mantidos em instituição financeira, até determinado valor, em caso de intervenção, de liquidação ou de falência.

Se você tem o desejo de entender melhor como funciona as moedas digitais, o aconselhável é aplicar uma quantia que, se perdida, não irá causar grandes abalos financeiros e emocionais. Como é um mercado altamente especulativo, para os iniciantes a melhor forma de aplicar é comprar os bitcoins, manter eles em carteira, esperar a valorização que você estipulou como meta e vender para embolsar os ganhos. Lembrando sempre que grandes ganhos sempre vêm acompanhados de grandes riscos.

[Bitcoin – a moeda na era digital](#)

Esse texto foi escrito pela Bárbara Andrade, da [FriendsLab](#).

O que é Kindle: Tudo o que

você precisa saber antes de comprar um (+ hacks)

Você se imagina carregando uma mala cheia de livros quando vai viajar? Nós achamos que não. Então queremos que você saiba tudo sobre Kindle para ter mais praticidade nesses momentos.

Por mais que os livros físicos não tenham sumido completamente, ler ficou muito mais prático depois do surgimento dos e-readers. O leitor Kindle da Amazon, ainda é o mais conhecido de todos. Lançado em 2007, o dispositivo se tornou indispensável para leitores ávidos. Com diversas versões disponíveis no mercado, pode ser um pouco difícil escolher sem antes pesquisar um pouco.

Por isso, facilitamos para você e preparamos esse guia completo com tudo o que você precisa saber antes de comprar Kindle!

Kindle: Como funciona?



Um Kindle é um dispositivo eletrônico portátil, portanto pequeno, para leitura de livros, via tecnologia sem fio. As obras são compradas como versões Kindle de “e-books” no site da Amazon.

Além disso, você pode baixar no Kindle todo tipo de documento em PDF. Isso faz dele um dispositivo ideal de leitura, seja como entretenimento ou para o trabalho também. Para baixar os livros, geralmente, as pessoas usam uma conexão Wi-Fi. Mas os últimos modelos vêm com tecnologia avançada de telefonia móvel, o que possibilita o download de livros, onde você estiver. Você também pode baixar livros para um PC ou Mac e transferi-los para o Kindle, usando um cabo USB.

O leitor digital Kindle oferece uma plataforma que funciona como uma loja virtual, bem parecido com o [Google Play](#) e o [iTunes](#), por exemplo. Ali, você pode realizar buscas pelos títulos de sua preferência ou por categorias.

Por que um Kindle?

Na era da popularização dos tablets, ter um e-reader parece até desnecessário. Na verdade, tudo depende da sua necessidade e do seu objetivo. Os tablets são funcionais para diversas ações, inclusive para leituras. Mas o Kindle acaba levando vantagens sobre outros quesitos. Veja alguns exemplos:

- **Bateria.** Para quem gosta de passar horas lendo, a bateria do Kindle é muito mais longa. Ela chega a durar mais de um mês. Você não terá problemas, como por exemplo, naquele voo mais longo precisar parar sua leitura porque a bateria do aparelho descarregou;
- **Leitura.** Tudo no Kindle é próprio para a leitura, desde o tamanho e peso até uma das características principais: a luz interna;
- **Iluminação da tela.** A iluminação e as cores de um e-reader são feitas para a leitura e costumam ser mais gentis com os olhos, evitando a vista cansada por mais tempo. Se você quiser ler em espaços abertos e muito iluminados, com um tablet é quase impossível.
- **Várias opções de modelos e preços.** Você pode escolher aquele que melhor se encaixa em suas necessidades e no seu bolso. Você encontra desde um modelo simples e básico até os modelos mais sofisticados, com luz embutida, maior resolução, tampa de carregamento e outras vantagens.
- **Você pode escolher conexões Wi-Fi ou Wi-Fi + 3G.** A exceção é o Kindle padrão, que é vendido apenas em uma versão Wi-Fi.
- Os Kindles são projetados para o tipo de leitura digital, imitando um livro físico. Eles oferecem contraste de texto nítido e permitem que os usuários visualizem a última página que leram, mesmo depois de uma pausa.

Você encontra muitas outras funções do Kindle. Veja as dicas

desse vídeo:

Kindle Life Hacks

Agora que você já descobriu um pouco mais o que é Kindle, queremos apresentar os modelos disponíveis no mercado.

Modelos Kindle: Qual é o melhor?

Hoje a Amazon disponibiliza [4 modelos diferentes de Kindle](#). Neste momento que queremos que você saiba tudo sobre Kindle, conhecer cada um deles é essencial. O poder de leitura, durabilidade e as funções se diferenciam um pouco.

Os preços variam de R\$ 299,00 a R\$ 1.149,00 e, além de estar disponível no site da Amazon, o Kindle pode ser adquirido em outras grandes lojas como [Ponto Frio](#) e [Walmart](#).

O tamanho da tela, a capacidade de armazenamento e o acesso Wifi são características presentes nos quatro modelos. Algumas outras características mudam e queremos destacá-las mais abaixo.

[**Kindle – R\\$299**](#)

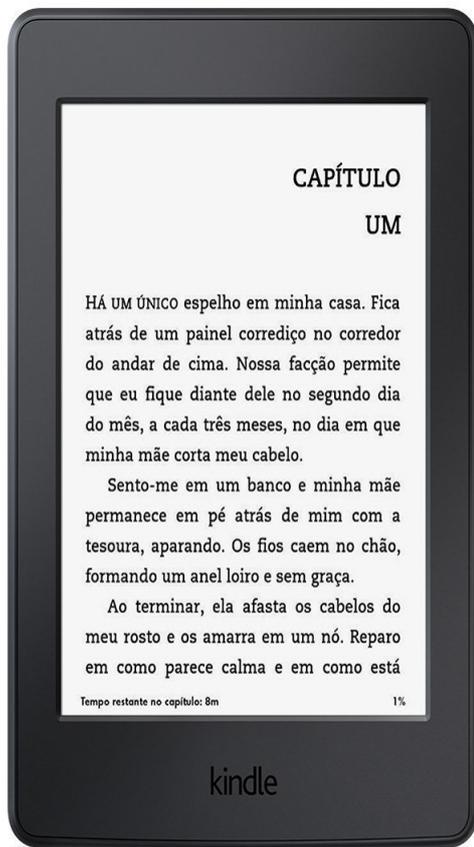


O modelo mais clean da Amazon, lançado em 2016, não deixa a desejar. Entre as principais características, destacamos:

- Tela de 6 polegadas, com densidade de 167 pixels por polegada (ppi);
- O aparelho não tem iluminação de tela, parecendo mesmo o papel;
- Por não ter iluminação embutida, é indicado somente para leitura durante o dia;
- Sem reflexo, mesmo sob a luz do sol;
- A bateria desse modelo é uma das mais duráveis – segundo a Amazon, dura “semanas”;
- A tela é sensível ao toque;
- Função Page Flip, para folhear o livro sem desmarcar a página que está lendo;
- Armazenamento de 4 GB e conectividade via Wi-Fi;
- Ele pesa apenas 161g;
- Disponível nas cores preta e branca;

- Segundo a Amazon, tem mais de 1,6 milhão de títulos por menos de R\$ 10.

Kindle Paperwhite R\$479

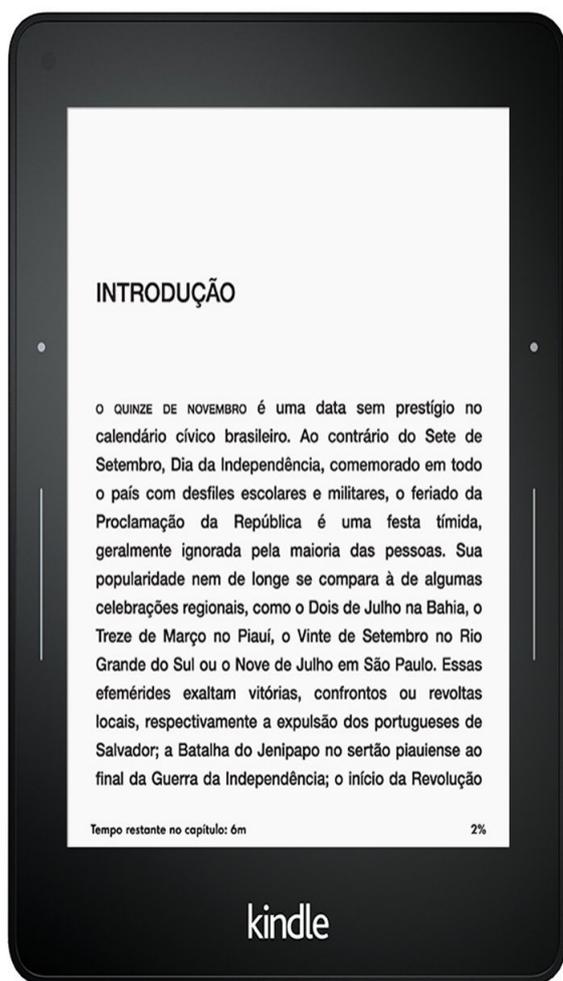


Paperwhite hacks:

- É o modelo mais pesado, com 217g na versão 3G;
- O aparelho tem dimensões de 169 x 117 x 9,1 mm;
- Sensível ao toque;
- A luz interna conta com 4 LEDs, possibilitando a leitura em ambientes escuros;
- Tela de 6 polegadas que não reflete a luz;
- O controle de brilho é feito manualmente;
- Tem quase o dobro da densidade de pixels, que resulta em letras mais bem definidas;
- A conexão com a internet viabiliza o download de ebooks diretamente no Kindle;

- Existem duas versões: só com Wi-Fi e com Wi-Fi e 3G;
- O Paperwhite tem uma função só dele que é o 3G gratuito;
- Possui o diferencial que é a resolução de 300 ppi, contra 167 do Novo Kindle;
- Existem duas opções de cores: preta e branca.

Kindle Voyage R\$899



O Voyage também vem com características exclusivas:

- É o mais fino entre os modelos relacionados – 7,6 mm;
- Ele tem mais LEDs do que o Paperwhite – são 6 lâmpadas, que detectam a luz ambiente e se adaptam para exibir a quantidade ideal de brilho;
- Display touch e não reflete luz;
- É equipado com a iluminação automática, que muda conforme o ambiente;
- Para virar as páginas, ele tem a tecnologia PagePress –

- basta pressionar a borda do aparelho para mudar;
- É o primeiro Kindle à prova d'água;
 - Armazenamento também de 4 GB;
 - É vendido na cor preta, com conexão Wi-Fi.

[Novo Kindle Oasis – R\\$1.149](#)



Modelo mais caro dos quatro, o Kindle Oasis também tem a bateria mais potente, além de outras características:

- Modelo mais avançado no Brasil;
- Tela de 7 polegadas;
- 12 LEDs da tela, com sensor que adapta o brilho automaticamente;
- Tem botões para facilitar a mudança de páginas;
- Armazenamento de 8 GB;
- Bateria de 1.000 **mAh**, com duração de até seis semanas, como os demais modelos;

- Seu peso é 20% menor do que o Voyage, com 131g;
- Modelo à prova d'água – resiste até dois metros de profundidade, por no máximo 60 minutos, em água doce;
- Cor preta.

Agora que você conhece tudo sobre Kindle, é preciso considerar, além do limite de preço, quais são realmente suas necessidades. Não tem muito acesso a redes WiFi e vai precisar da função de 3G? Compre um Paperwhite. Quer o modelo mais leve possível? Escolha o Oasis.

Para qualquer um que você escolher, não deixe de comprar uma capa para proteger sua aquisição. Só o Kindle Oasis já vem com uma, mas é possível adquirir [capas para Kindle, na loja da Amazon](#).



Você é comprometido com o seu desenvolvimento?

Você só precisa de 12 minutos para aprender conceitos-chave dos melhores livros de desenvolvimento pessoal e negócios!

Testar gratuitamente

Duração da bateria e iluminação de fundo

Com um Kindle, você não vai precisar ficar com o aparelho preso na tomada ou recarregando constantemente. Como citamos antes, a durabilidade da [bateria](#) do aparelho pode chegar a um mês, dependendo da sua frequência de leitura e de como se usa o Kindle.

Se você, por exemplo, ler 30 minutos por dia, com o brilho no

nível 10 – para aqueles aparelhos com tela com brilho – e com a internet desativada, a duração pode chegar a 8 semanas.

A iluminação de fundo só não está disponível no Novo Kindle. Versões mais novas dos outros modelos trouxeram a iluminação na parte superior da tela, ao invés de ser atrás, o que evita ainda mais a vista cansada.

Formatos suportados e como fazer conversões

Quando você compra um e-book na loja da Amazon, ele já vem com o formato do Kindle. Dentro do próprio site é possível enviar diretamente para o Kindle, sem precisar conectar o cabo USB.

Para quem já tem livros em outros formatos e quer visualizá-los no e-reader, o Kindle suporta os arquivos do tipo *.mobi*, *.prc*, *.txt*, e *.tpz*. O Kindle lê *.pdf* ou *.epub*, por exemplo, mas somente após você realizar uma conversão.

O melhor programa atualmente para fazer isso é o [Calibre](#). Além de conversões, ele é um gerenciador de e-books que trabalha com quase todos os formatos e para todos os e-readers disponíveis. O programa ainda oferece uma biblioteca em nuvem que você pode acessar de qualquer lugar, além da possibilidade de baixar artigos da web e transformá-los em e-book.

Outras formas de transferir arquivos

Além de comprar ebook Kindle na loja da Amazon e transferir com o Calibre, você pode passar os textos para seu Kindle com o cabo USB ou direto da biblioteca da Amazon.

Mas o que nem todo mundo sabe é que quando você se cadastra na Amazon é criado um e-mail do seu Kindle. Você pode enviar arquivos para esse email e eles são adicionados na biblioteca automaticamente. Para descobrir qual é o seu, [clique aqui](#).

O e-mail também permite a transferência a partir de outras plataformas. O [12min](#) possui uma biblioteca de microbooks que também podem ser lidos a partir do seu Kindle. Se o Kindle é bom, com o 12min fica melhor ainda!

Biblioteca gratuita e Kindle Unlimited



A Amazon ainda oferece um clube de associados, o [Kindle Unlimited](#), onde você paga apenas 20 reais por mês e tem acesso aos mais variados títulos, muitos gratuitos, inclusive. A Amazon oferece 30 dias grátis para experimentar o serviço.

Além desse clube, o site já possui uma coleção de e-books gratuitos para você começar a montar a sua biblioteca no Kindle.

Os ebooks ficam disponíveis para o usuário em qualquer dispositivo que tenha o aplicativo Kindle. Desta forma, é possível ler os seus livros também em celulares e tablets, por

exemplo.

Se você ainda não conferiu a lista gratuita da loja da Amazon, dê umas voltas por lá. Com certeza, vai encontrar obras incríveis. Obras como [A Bíblia do Crowdfunding](#), do Scott Steinberg, e [How to Work for Yourself](#), do Brian Cohen, podem ser lidos sem pagar nada.

Lá você também encontra obras na lista das mais vendidas com preços muito baixos. Por exemplo: [O Empreendedor Diário](#), do S. J. Scott, por apenas R\$1,99 e [Foco de Mestre](#), I. C. Robledo, por R\$5,99.

Explorando ainda mais o seu Kindle

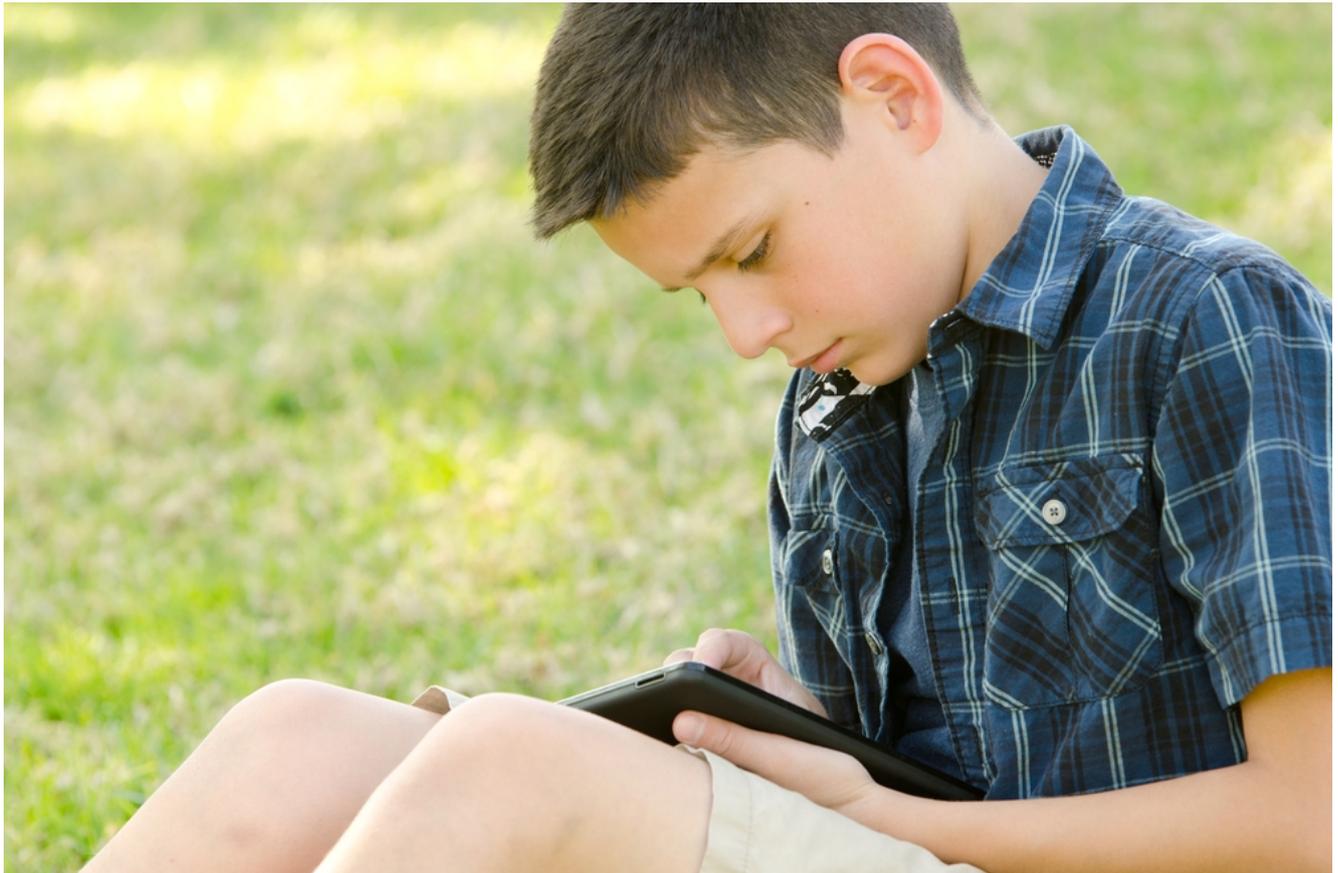
Kindle X-Ray

O recurso X-Ray permite que você examine idéias, tópicos, figuras históricas, personagens fictícios e lugares, de forma rápida. Basta tocar na parte superior da tela para exibir a barra de ferramentas de leitura secundária. Depois, toque no botão Raio-X para fazer a sua pesquisa. Esse recurso não está disponível para todos os livros.

Recomendações Goodreads

O Goodreads é como um clube de livros. No Kindle, toque no botão Goodreads, na barra de ferramentas e crie a sua conta Goodreads. Os livros que você colocar em sua lista “Goodreads Want to Read” aparecem na página inicial do seu Kindle, facilitando assim o acesso a eles. Você ainda pode visualizar o que os amigos estão lendo, suas opiniões sobre os livros e ler um resumo antes, para se certificar se aquele conteúdo de fato lhe interessa.

Leitura em família



O Kindle oferece a opção da Biblioteca da Família. Ou seja, você pode compartilhar livros com o pessoa de casa. Para isso, vá para Menu> Configurações> Biblioteca de famílias e famílias> Adicionar uma nova pessoa> Adicionar adulto. Digite seu endereço de e-mail e senha para a Amazon e autorize as duas contas a compartilharem informações de pagamento. No caso de crianças, vá em Biblioteca de família e família> Adicionar uma nova pessoa Adicionar> criança. Digite a senha de controle dos pais, o nome da criança, aniversário e sexo.

Empréstimo de livros

Você pode emprestar livros Kindle para seus amigos, mesmo que eles não tenham um dispositivo. Cada empréstimo tem um prazo de 14 dias. Mas fique ligado, porque nesse período, o título não fica disponível para você. Para emprestar, entre na página do livro e clique em “Empréstimo deste livro” no canto superior esquerdo> menu de três pontos (...) no lado esquerdo> “Emprestar este título” na janela pop-up. Coloque o endereço

de e-mail do destinatário e clique em “Enviar agora”. No entanto, nem todos os livros do Kindle estão disponíveis para empréstimos.

Adicionar ou excluir livros em sua coleção

Para isso, pressione o ícone da coleção. Assim, aparecerá uma janela pop-up. Toque em Adicionar / Remover Itens. Além disso, você pode excluir uma coleção inteira.

Captura de tela

Toque simultaneamente no canto superior direito e no canto inferior esquerdo. Quando a imagem for salva, haverá um flash. Para vê-la, conecte seu Kindle ao seu computador.

Bônus: hacks do Kindle

Quadrinhos e mangás

Uma das vantagens do Kindle é poder visualizar arquivos de imagens, como mangás e quadrinhos. Quem é fã já deve saber que o Kindle é quase do mesmo tamanho das edições físicas e sua cor também favorece o trabalho artístico da obra.

Ainda é possível otimizar mais a experiência com um programa chamado [Mangle](#). Ele formata os arquivos de mangá e quadrinhos, em que você tenha que nomear cada imagem para organizar no Kindle.

Descanso de tela personalizado

Para personalizar seu descanso de tela, você terá que desbloquear seu Kindle. Alguns sites oferecem instruções para isso, como o [EbookBR](#). Depois de fazer isso, você pode selecionar o descanso de tela que quiser. Se quiser escolher

um, sugerimos [o blog Kindle Wallpaper](#).

Easter eggs do Kindle

Acha que já descobriu tudo sobre Kindle? Essa dica poucos sabem.

Se você está lendo um livro muito denso e precisa relaxar um pouco, o Kindle tem alguns jogos escondidos. Na tela principal, pressione ALT+SHIFT+M e depois de aberto o primeiro jogo aperte G para carregar o outro.

Ler artigos da internet no Kindle

O Calibre oferece essa opção, como já falamos antes, mas o próprio Kindle também tem uma função de leitura de artigos da internet.

Vá até o **Menu** -> **Experimental** -> **Web browser** e coloque o link para o artigo que deseja fazer upload.

A leitura provavelmente será melhor do que se você fosse ler no celular, com as imagens atrapalhando o carregamento da página.

Tudo sobre Kindle

E aí, o que achou de conhecer tudo sobre Kindle? Já sabe se comprar um Kindle vale a pena? Ficou alguma dúvida? Deixe seu comentário!

E agora, que tal conferir um [guia de como encontrar bons livros para ler](#)?

Ou então, comece aprendendo um pouco com o livro [Leitura Dinâmica, que você encontra no 12min](#):

[Leitura Dinâmica](#)

Speed Reading: 0 Guia Definitivo de Leitura Dinâmica

Se você conseguisse ler 1000 palavras por minuto, quantos livros leria por ano? Reservando meia hora de leitura por dia, a resposta é 137. Sim, 137 livros em um ano, lendo durante trinta minutos por dia. Quem pratica speed reading (ou leitura dinâmica) alcança esse índice, ou até mais.

Uma pessoa comum lê entre 200 a 400 palavras por minuto. Acima desse número, você já pode ser considerado um leitor ágil, mas existem casos de 3000 palavras por minuto. E é possível chegar lá.

Nos últimos tempos, o conceito de leitura dinâmica entrou em alta. Apesar de existir desde os anos 50, aplicativos como o [Spritz](#), [Spreed](#), [Outread](#), [Syllable](#) e muitos outros trouxeram uma atualização das técnicas, que não são poucas.

Juntamos neste *post* tudo o que você precisa saber sobre leitura dinâmica, quais são as técnicas de leitura dinâmicas mais utilizadas, o que fazer para aumentar sua velocidade de leitura e muito mais.

Entenda como é a sua leitura



Para você entender rapidamente como funciona a leitura, pense como o seu olho enxerga uma imagem. Ele precisa parar por um tempo para conseguir absorvê-la, certo? É a mesma coisa com as palavras.

Repare em como você está passando os olhos por esse texto agora. Você quase não percebe, mas lê em blocos de palavras e não de forma contínua. Cada vez que você precisa dar essa parada é chamada de [fixação](#).

Para então formar uma linha de raciocínio, os olhos passam de uma fixação para a outra, em um movimento que chamamos de sacadas. Esse é o processo que os praticantes de speed reading querem simplificar e tornar mais rápido.

Leitura dinâmica vs leitura tradicional

Alguns estudiosos, como o pesquisador [Keith Reyner](#), acreditam que não é possível alcançar uma velocidade maior do que 500

palavras por minuto.

Imagine, se você mexer os olhos de um lado para o outro muito rápido, tudo vira um borrão. Por isso, a conclusão é de que a anatomia da retina impede a leitura muito rápida.

Já os especialistas em speed reading, como o [Tim Ferriss](#) (mais sobre o método dele abaixo), acreditam que o segredo é o treinamento. Basta que você tenha em mente alguns objetivos, como aumentar o número de palavras absorvidas em cada fixação, diminuir o tempo de duração das sacadas e evitar ao máximo a releitura.

Tudo depende um pouco do que você quer ler. Para documentos que precisam ser analisados ou uma grande quantidade de notícias, leitura dinâmica pode ser a melhor escolha.

Mas, para o caso de livros complexos e artigos, nem sempre speed reading é o ideal. Isso porque você pode querer parar de vez em quando e refletir sobre o conteúdo.

De qualquer forma, pouca coisa na vida funciona sem metas. Então reflita. Qual tipo de texto você pretende consumir? Qual a velocidade que quer alcançar? Vamos entender melhor como descobrir isso a seguir.

Como medir sua velocidade de leitura

Antes de definir suas metas, você precisa descobrir qual é a sua velocidade de leitura atual. Existem alguns testes disponíveis na internet, mas todos em inglês.

Um dos mais interessantes é o da [Staples](#). Nele, você lê um texto cronometrando o tempo e depois de finalizado, responde a algumas perguntas sobre o que acabou de ler.

Além de dizer quantas palavras você lê por minuto, o teste

ainda compara o seu resultado com a média geral e diz quanto tempo demoraria para ler O Senhor dos Anéis, o Apanhador no Campo de Centeio e outros.

Mas como sua leitura em inglês deve ser um pouco mais lenta do que na língua nativa, pode ser interessante realizar o teste manual.

É simples: abra um documento (no Google Drive ou Word) e cole um texto que ainda não tenha lido. Não precisa ser grande, no máximo 500 palavras. Usando o celular, inicie o cronômetro e comece a ler.

Evite fazer uma leitura só global, pulando algumas palavras. Quando acabar, finalize o cronômetro. Agora é só aplicar uma regra de três simples e descobrir quantas palavras você normalmente lê por minuto.

Com essa informação, você já pode traçar metas para o seu speed reading. Pense que um livro comum, como o [Inteligência Emocional](#), de Daniel Goleman, por exemplo, tem cerca de 80 mil palavras, ou 400 páginas. Quantos livros desse você consegue ler na velocidade atual? Quantos deseja ler?

Leia sem vocalizar o conteúdo

A maioria das pessoas fala mentalmente o que está sendo lido. Se esse é o seu caso, é hora de abandonar esse hábito, que funciona como um obstáculo para uma leitura rápida. Isso porque, ao “pronunciar” em sua mente as palavras, antes de compreender os significados delas, você desacelera.

Quebre essa barreira, lendo mais rápido e sem pronunciar mentalmente as palavras. Assim, esse novo hábito será reescrito em seu cérebro. É o que garante a autora do livro [10 Days to Faster Reading](#).

Para ajudar no alcance da sua meta, selecionamos os métodos mais usados para você treinar em casa. Escolha o que funcionar

melhor para você!

Métodos para alcançar o speed reading

Skimming

O *skimming* é o que conhecemos também por leitura global. Consiste em passar os olhos pelo texto em busca dos conceitos centrais, sem reparar muito nos detalhes. É o que fazemos muito na internet, sem perceber.

Com a quantidade de dados que chegam ao nosso *feed* todos os dias, o *skimming* pode ser uma boa para absorver de tudo um pouco.

Alguns estudos ainda ensinam a fazer o *skimming* e depois ler o texto completo, com detalhes. Nesse caso, você garante maior entendimento do assunto, sem ter que reler cada sentença.

Meta guiding

Esse método de speed reading é bem antigo e você mesmo já deve ter usado quando ainda estava na escola.

Use uma caneta ou outro tipo de objeto com ponta e siga cada palavra enquanto lê. Assim, você guia as palavras uma por uma, quase eliminando a possibilidade de distrações.

Praticando o *meta guiding*, você consegue aumentar sua capacidade de foco para quando precisa analisar cada palavra de um texto.

Ler um artigo complexo, por exemplo, pode ser mais rápido utilizando esse método.

Rapid Serial Visual Representation (RSVP)

O RSVP foi o que trouxe o speed reading para o mundo digital. Funciona assim: o aplicativo mostra uma palavra por vez do

texto. Dessa forma, não é preciso movimentar os olhos para alcançar as palavras. Mas sua atenção precisa ser esforçada.

Esse método de speed reading parte do princípio de que seus olhos focam em um ponto central da palavra para poder compreendê-la. Por isso, além de colocar uma atrás da outra, o aplicativo alinha as palavras, para que esse centro fique sempre na mesma posição.



Figure 1. RSVP alignment of words



Figure 2. Spritz alignment of words

Aos poucos, você aumenta a velocidade e quando menos espera, está lendo mais de 1000 palavras por minuto.

As técnicas de speed reading foram desenvolvidas com base nesses métodos e procuram combiná-los para criar treinos específicos e bem direcionados. Vamos ver algumas:

Técnica da Terceira Palavra

Essa técnica é uma espécie de evolução do *skimming*. Ela parte do princípio que nossa visão periférica dá conta de compreender o que está fora do “centro” do seu olhar. Por isso, você pode pular as duas primeiras e as duas últimas palavras de cada frase, sem afetar sua compreensão do texto.

Ou seja, ao invés de simplesmente escanear o texto, você define um limite de palavras que pode desconsiderar de cada

frase. Claro que, se você precisa compreender cada detalhe de um texto, speed reading não é uma boa. Mas é suficiente para pegar a ideia geral de maneira mais rápida.

Uma dica é formatar o texto em colunas bem estreitas. Com elas, você consegue navegar de uma sentença a outra bem rapidamente.

Técnica de leitura dinâmica de Tim Ferris (Projeto PX)

A técnica é um conjunto de princípios que o escritor americano, empresário e [investidor anjo](#), Tim Ferriss ensinou a estudantes de graduação da Universidade de Princeton, em um seminário, o [Project X](#) (Projeto X).

Utilizando alguns métodos de speed reading combinados, ele chegou em um modelo que pode aumentar em 386% a sua velocidade de leitura.

Testada em vários idiomas, a técnica de speed reading de Ferris já ajudou leitores a pular de 400 para 3000 palavras por minuto. Para isso, ele define o tempo e o modo como você deve treinar todo dia para conseguir absorver mais texto em cada fixação e diminuir o tempo das sacadas.

Outro objetivo do Projeto X é eliminar de vez a releitura. Por isso, o foco é muito importante. Absorver o que cada parte do texto diz é essencial para não ter que voltar nele mais tarde.

Depois que você já definiu a sua meta e qual é a sua velocidade atual, Ferris propõe duas técnicas de speed reading.

A primeira, chamada de “Trackers and Pacers”, é quase um *skimming*. Funciona assim: você lê o texto bem rapidamente, levando menos de um segundo por linha e vai subindo a velocidade a cada página.

Continue então se condicionando a ler rápido, sem se preocupar com a compreensão, até atingir meio segundo por linha. Fazendo isso, você cria um ritmo acelerado para a leitura, que será aproveitado mais tarde, quando seu objetivo for compreender o texto.

A segunda técnica de speed reading apresentada por Ferris, "Perceptual Expansion", foca a otimização das fixações. É como a regra da Terceira Palavra. A diferença é que você começa pulando duas palavras no início e no fim e, quando estiver condicionado, pula três.

Repetição, velocidade **condicionamento,**



Resumindo, para saber como fazer leitura dinâmica, siga o protocolo:

- Aprenda as duas técnicas de speed reading;

- Aprenda a implantar a técnica com rapidez por condicionamento (repetições);
- Leia novamente compreendendo o texto;
- Teste-se para saber quando chegou ao objetivo.

Nos primeiros treinos, em que você não precisa se preocupar tanto com a compreensão do texto, Ferris sugere treinar até atingir uma velocidade três vezes maior do que a sua meta.

Mais tarde, quando você se dedicar a realmente compreender o texto, o ritmo pode cair automaticamente, mas para um nível mais alto do que o que você se encontrava.

Aplicativos de Speed Reading

Os aplicativos de speed reading quase sempre utilizam o método RSVP. Além dos citados acima, selecionamos alguns outros:

[Leitura Dinâmica](#) – feito em português, é compatível com aplicativos de leitura, como Pocket, Zite, Feedly, Google Keep e ColorNote.

[Spreeder](#) – é pago, mas bem mais completo, com versão para desktop e iOS, criação de contas múltiplas e mini cursos de speed reading.

[ReadQuick](#) – não utiliza o RSVP. A ferramenta “quebra” artigos salvos para que você capte a ideia sem precisar ler tudo.

[ReadMe!](#) – usa mesma tecnologia do Spritz e integra seus livros em uma biblioteca com layout excelente.

[Reedy](#) – extensão do Chrome para quem prefere ler no computador, transforma em RSVP qualquer texto que você selecionar no browser.

Se além de ler rapidamente, você ainda quer ler mais livros (quem sabe finalizar a lista até o fim do ano?) confira o [app 12min](#).

Aprendizado contínuo

Disponibilizamos um acervo incrível das melhores obras sobre empreendedorismo, negócios e desenvolvimento pessoal – todos resumidos para leitura em 12 minutos. Aproveitando, já segue uma excelente sugestão de leitura, que você pode ouvir por aqui mesmo:

[A Arte de Fazer Acontecer](#)

E nós selecionamos outra obra que pode ajudar você nesse desafio de acelerar a sua leitura. Ela fala sobre a força transformadora dos hábitos. Veja:

[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.

Segundo o autor, o nosso cérebro funciona como uma máquina. A todo instante ele busca maneiras de reduzir os esforços e automatizar as rotinas. Tudo isso para economizar energia.

O funcionamento de um hábito segue um fluxo de três etapas, que são:

- **Gatilho**: alguma coisa que acontece e o cérebro entende como um chamado para entrar no modo automático e escolher qual a rotina usar;
- **Rotina**: é uma ação física, emocional ou mental, que é automaticamente acionada pelo gatilho;
- **Recompensa**: um estímulo positivo que ocorre e diz ao seu cérebro que aquela rotina funciona e por isso deve ser armazenada.

É imprescindível entender como os gatilhos dos hábitos são acionados e como funcionam as recompensas. Ao desenvolver essa habilidade, você estará apto a alterar, adaptar e criar novas rotinas.

Boa leitura e ótimos aprendizados! E lembre-se de compartilhar esse post com os seus amigos!

Como realizar a contratação de funcionários ideais para sua empresa?

Você sabia que uma pessoa contratada de forma equivocada pode gerar um prejuízo de 2,5 vezes o seu salário? Mesmo que o erro seja corrigido dentro de seis meses, essa é a taxa que esse erro pode gerar. Esses gastos envolvem o tempo perdido na contratação e no processo seletivo, além dos possíveis acertos que você terá que fazer com a pessoa que foi contratada.

Por isso, a contratação de funcionários precisa da sua máxima atenção. Você precisa de pessoas que tenham o perfil da empresa e realmente estejam alinhadas à sua cultura. Nunca conte apenas com um elemento, como a qualificação. Isso porque algumas vagas precisam apenas de uma pessoa que tenha vontade de aprender, por exemplo.

Para realizar contratações inteligentes, é preciso contar com estratégias assertivas. Claro, mesmo contando com especialistas em recrutamento e seleção e tomando todo o cuidado do mundo, pode ser que você acabe fechando um mau negócio. Mas não custa tentar, certo? Confira, a seguir, algumas dicas para contratação de funcionários.

Descrição de vaga

Tudo começa na divulgação da vaga. É preciso detalhar bem tudo

o que você espera da pessoa e quais tarefas ela vai executar na empresa. Assim, além de filtrar os candidatos desde o início, você evita que o novo funcionário chegue e tenha suas expectativas frustradas.

Algumas dicas: inclua características ideais de comportamento, alinhadas aos valores da empresa e utilize como referência contratações anteriores que tiveram sucesso. Não se esqueça de incluir os benefícios da empresa para ser mais competitivo.

Networking

Além de escrever um bom anúncio de vaga, conte com a sua rede de networking. Podem existir talentos que não estão ativamente procurando trabalho, mas poderiam se interessar. Converse com colegas da área, participe de eventos, publique em suas redes sociais pessoais. Peça também para outros colaboradores compartilharem e indicarem pessoas.

Toda essa rede de relacionamentos pode facilitar muito a contratação de funcionários e aumenta as chances de encontrar aquela pessoa que vai transformar os caminhos da empresa.



“Trabalhe conosco”

Pode parecer uma técnica antiga, mas ter uma área para as pessoas enviarem seus currículos pode ser vantajoso. Afinal, quem utilizar essa sessão realmente tem vontade de trabalhar na sua empresa.

Você ainda pode incluir informações sobre a cultura e os valores da empresa, em busca dos candidatos ideais. Veja, por exemplo, a página de vagas da empresa de entretenimento [Buzzfeed](#). Fica claro o quanto a companhia é centrada em pessoas – além da lista de posições em aberto, se vê uma sessão dedicada a demonstrar os colaboradores e escritórios.

Empresa dos sonhos

Por falar em cultura, é muito importante para a contratação de funcionários que você demonstre como é trabalhar aí. Trata-se de uma estratégia de marketing específica, que se empenha em colocar sua empresa nos sonhos dos grandes talentos.

Dessa forma, você verá pessoas alinhadas com o seu propósito se alistando. Essa reputação positiva acaba, por fim, demonstrando também para clientes que fazer negócio com você é incrível.

Currículos

Essa talvez seja a parte mais complexa e que exige mais análise minuciosa no processo de contratação. Mesmo que você siga as dicas que indiquei acima, muitas pessoas vão se candidatar sem estar realmente alinhadas ao que a vaga pede. Isso é normal e compreensível – quem está fora do mercado de trabalho pode precisar de uma oportunidade urgente.

Olhe primeiro o nível de experiência, as qualificações e formação. Depois de realizar a primeira triagem, dê atenção aos seguintes pontos:

- **Experiência:** o candidato ou a candidata já trabalhou em empresas do mesmo segmento? Isso pode ser significativo em algumas indústrias.
- **Cultura anterior:** quem teve contato apenas com uma cultura mais rígida pode não se dar tão bem no seu ambiente descolado. Ainda assim, talvez o interesse da pessoa seja mudar de ares. Se gostar das qualificações, procure deixar isso claro na entrevista.
- **Lacunas no currículo:** existem muitas pessoas que ficaram um tempo sem trabalhar. Investigue um pouco essa questão na entrevista. Enquanto estava sem trabalhar, procurou por uma oportunidade? Ou precisou de umas férias? Dependendo da resposta, você consegue conhecer melhor a possível contratação.
- **Projetos pessoais:** quem se dedica a projetos fora do trabalho integral demonstra pró atividade e

características empreendedoras. Se você está procurando alguém nesse perfil, procure por isso no currículo.

Observando esses e outros atributos, você consegue selecionar muito melhor os candidatos mais fortes e alinhados com a sua proposta, realizando, assim, uma contratação de funcionários de sucesso.



Entrevista e testes

A hora da entrevista é crítica. Depois de conferir currículos e entrar em contato, é o momento em que você realmente vai conhecer o candidato ou candidata e sentir se, pessoalmente, ela parece estar alinhada ao perfil da sua empresa.

Você pode começar as entrevistas com profissionais especializados em RH ou com o gestor direto da pessoa. Evite realizar entrevistas com muitas pessoas – imagine que esse momento já é de muito nervoso para o entrevistado! Você precisa deixá-lo confortável para oferecer o melhor de si.

Para o autor do livro [Administração de Alta Performance](#), Andy Grove, ao entrevistar candidatos, você deve focar sempre em medir seu conhecimento, sua performance anterior e identificar potenciais discrepâncias culturais com os valores da empresa.

Esses três pontos são principais.

Depois das entrevistas preliminares, você pode precisar realizar um teste de aptidão que determine se a pessoa é qualificada para o trabalho. Aqui, evite testes muito complicados. O que você precisa é alguém com vontade de aprender, com os conhecimentos básicos para realizar as tarefas. Muitas empresas lançam mão de testes de perfil, como o [DISC](#).

Em seguida, você pode fazer outra entrevista, com os donos da empresa, por exemplo. Aqui depende da sua preferência.

Dicas de leitura

E aí, o que achou das dicas? Aprenda mais sobre contratação de funcionários nos livros:

- [Potencializando a Excelência](#), Robert I. Sutton e Huggy Rao: entenda porquê, para crescer, você precisa de funcionários que sejam “donos do negócio”.
- [Como o Google Funciona](#), Alan Eagle, Eric Schmidt e Jonathan Rosenberg: o jeito de contratar da maior empresa de tecnologia do mundo.

[Como o Google Funciona](#)

Gosta de livros de não ficção? Não deixe de encontrar outros títulos no [12min!](#)

Truques Para Você Desenvolver seu Poder de Persuasão

Um pouco de poder de persuasão pode ajudá-lo a conseguir muita coisa mais rápido. Pode até mesmo significar a diferença entre sucesso e falha, e significa mais chances de executar o que você deseja livremente.

Se você deseja ganhar mais apoio e respeito dos outros, sejam seus clientes, chefes, colegas ou amigos, é importante saber como persuadir pessoas. A parte boa é que você não precisa nascer um mestre da persuasão.

Essa habilidade pode ser aprendida e é possível treinar para influenciar e motivar os outros a fim de resolver problemas e atingir metas. Veja abaixo uma lista com as melhores técnicas de persuasão e saiba como convencer alguém melhor do que todos.

Preocupe-se em ter um bom momento inicial

A primeira impressão importa, sim. Pelo menos é isso que Robert Cialdini explica em seu livro [Influência](#). Ele é um pesquisador reconhecido da Psicologia e nesta obra fala sobre como é possível conseguir um “sim” antes de ter que pedir qualquer coisa.

É por isso que devemos nos preocupar tanto com a primeira impressão. É durante os primeiros momentos de um encontro que você forma um campo para pedir algo e conseguir uma resposta positiva.

Ele explica que a melhor forma de conseguir uma boa primeira impressão é construindo confiança. Mas não precisa pedir para o outro confiar em você: encontre maneiras de conquistá-la,

despertando o instinto das pessoas.

No livro, ele conta a história de um vendedor de detectores de fumaça que em todas as vendas fingia esquecer algo no carro e pedia permissão para ir buscar. Assim que a pessoa permitia, ela estava dizendo um “sim” para ele e automaticamente confiando. Assim, ele conseguia fazer mais vendas que a média.

A técnica de Jake traz uma importante lição: a confiança é um instinto humano primário e encontrar maneiras de aumentá-la vai afetar a influência que você exerce em uma pessoa.

Mudanças na comunicação promovem avanços

“Se você quer mudar o mundo, mude a metáfora” Essa é uma lição importante, vinda do mitologista e escritor [Joseph Campbell](#). É extremamente valiosa quando o assunto é aumentar o seu poder de persuasão.

Por exemplo, um experimento mostrou que os médicos que são expostos a palavras agressivas são mais propensos a tratar seus pacientes de maneira dolorosa. Em outro caso, os funcionários que recebem anotações em papéis com fotos de atletas ganhando uma corrida são mais propensos a lutar por resultados ambiciosos.

Preparar nossas mentes com palavras e imagens que criam uma associação positiva de que estamos lutando por alguma coisa, faz com que seja mais fácil para nossos cérebros passarem da metáfora para a realização desejada.

Descubra a geografia da influência

Ainda nas técnicas de persuasão de Robert Cialdini: o lugar em que você está e as pessoas que o cercam no momento em que tenta persuadir fazem diferença.

O próprio Cialdini escreveu algumas partes do livro em casa e na universidade. Quando lia o resultado, percebia que o que escreveu em casa era mais despojado e no estilo de seus leitores. Isso porque na universidade estava cercado por prédios intimidadores e colegas com muitas conquistas acadêmicas.

Por isso, quando for realizar uma reunião muito importante, garanta que seja em um lugar que irá favorecer o seu poder de persuasão. E esse princípio não precisa ser utilizado apenas nesse sentido – procure observar lugares e pessoas que o fazem mais produtivo e feliz.

Ou seja, esse princípio chamado de ‘Geografia da Influência’ se revela de maneiras diferentes em sua vida. Palavras, imagens e lugares podem criar associações e levar a mudanças previsíveis.

Conheça os 6 princípios da influência

Essa dica é do outro livro de Robert Cialdini, [As Armas da Persuasão](#). Segundo ele, “Influenciar pessoas não é mágica, é ciência”. Ou seja, nós não decidimos nada, usando a lógica, coletando o maior número possível de informações. Pelo contrário, a nossa mente trabalha com base em 6 princípios, visando agilizar o processo de decisão.

Cialdini explica que “cada princípio é analisado em sua capacidade de produzir nas pessoas um tipo singular de consentimento automático e impensado. Ou seja, uma disposição em dizer “sim” sem pensar primeiro.

Os seis princípios são:

1. Reciprocidade: é muito mais fácil conseguir o “sim” quando mostramos para as pessoas que elas vão receber

algo em troca.

2. Empatia: faça os outros gostarem de você e se identifiquem por acharem traços de personalidade em comum.
3. Autoridade: se quiser ganhar influência, mostre que é especialista na área.
4. Prova social: as pessoas olham para o que os outros estão fazendo e copiam. Para persuadir, mostre como há pessoas fazendo ou comprando aquilo.
5. Escassez: quando mostramos que algo está acabando, mais gente quer. É por isso que muitos produtos populares lançam versões limitadas.
6. Consistência: a maioria das pessoas gosta de mostrar consistência entre seus comportamentos passados e presentes. Influencie o comportamento dos outros comparando suas ações atuais com as passadas.

Preste atenção à sua linguagem corporal

Segundo Nicholas Boothman, autor do livro [Como Convencer Alguém em 90 Segundos](#) e outras obras que ensinam a [como lidar com as pessoas](#), é preciso se preocupar com o que a sua linguagem corporal está falando.

Você deve demonstrar segurança. Mantenha uma postura ativa, um semblante alegre mas com segurança. Faça contato visual e tenha atitudes positivas, que irradiem uma energia positiva. Aprenda mais sobre [linguagem corporal no trabalho](#).

Aprenda as três fases de uma boa negociação

Nicholas Boothman também ensina uma fórmula chamada de KFC. A sigla quer dizer:

- K: Know what you want/Saiba o que você quer.
- F: Find out what you're getting/Observe o resultado obtido.
- C: Change what you do until you get what you want/Mude até você atingir o resultado desejado.

Ou seja, para realmente ter poder de persuasão você deve aplicar técnicas de tentativa e falha. Com o tempo, você vai aprendendo a realizar melhores negociações e ficando especialista nisso. Comece testando até achar o resultado certo para cada situação.

Treine para afinar suas habilidades de negociador

Algumas coisas só se aprende com experiência. E para chegar lá você precisa saber quais habilidades mais vão favorecê-lo. Em [Never Split the Difference](#), escrito por Tahl Raz e Chris Voss, esse último ex negociador do FBI, os autores explicam quais são essas habilidades:

- Saber quais são as hipóteses e variáveis de cada situação
- Conseguir estar presente no momento
- Evitar suposições reunindo o maior número de informações
- Ser emocionalmente flexível, sabendo separar as impressões que vêm da emoção daquelas que são reais
- Ser positivo e saber demonstrar isso nas atitudes

Procure trabalhar cada uma dessas habilidades para aumentar cada vez mais seu poder de persuasão.

Entenda como os relacionamentos se formam

Jack Shafer, autor de [Manual de Persuasão do FBI](#) (muitas técnicas de persuasão vêm de lá, não é apenas coincidência!),

você precisa entender de onde vêm as relações para saber como persuadir as pessoas.

Para sistematizar, ele divide em 4 blocos, os “blocos da amizade”:

- Proximidade: pessoas que passam muito tempo juntas têm mais chance de se aproximarem.
- Frequência: quanto mais encontros em determinado período de tempo, mais chance de aproximação.
- Duração: representa quanto tempo esses encontros duram. Quanto mais tempo, mais influência uma pessoa tem sobre a outra.
- Intensidade: mostrar que você se importa com a outra pessoa aumenta a intensidade da relação.

Utilize essa lógica para construir relacionamentos duradouros e saber quando influenciar.

Aumente seu poder de persuasão

Conhecer técnicas de persuasão em vendas, negócios e relacionamentos não é sempre uma questão de “levar vantagem”, mas de saber lidar melhor com as outras pessoas. Aprendendo a aumentar seu poder de persuasão, você vai começar a ouvir mais e melhor, ler as pessoas e compreender qual é sua real necessidade e intenção.

Confira os livros que citamos neste texto:

[Influência](#) – Robert Cialdini

[As Armas da Persuasão](#) – Robert Cialdini

[Como Convencer Alguém em 90 Segundos](#) – Nicholas Boothman

[Never Split the Difference](#) – Tahl Raz e Chris Voss

[Manual de Persuasão do FBI](#) – Jack Shafer

Leia ou ouça o microbook dessa obra por aqui mesmo!

[Manual de Persuasão do FBI](#)

Não deixe de ler os microbooks de cada uma dessas obras incríveis no [app 12min](#). Você com certeza vai aprender mais sobre técnicas de persuasão e como aplicá-las em todas as partes da sua vida.

As versões em áudio também estão disponíveis e você pode ter o 12min à mão todo o tempo com os aplicativos para Android e iOS. [Baixe agora!](#)

Como Diminuir a Ansiedade: Descubra 10 Maneiras

A sua ansiedade “pega pesado” no local de trabalho? Temos duas notícias para você: uma boa e outra ruim.

A notícia ruim é que ansiedade pode prejudicar, não apenas a sua saúde, mas a sua [imagem profissional](#) e até mesmo a sua carreira.

Ansiedade passa a impressão de insegurança e medo diante do novo e dos desafios. Pode parecer que você não está preparado para determinada situação. Infelizmente, no ambiente profissional, muitos enxergam isso como incompetência.

Agora, vem a notícia boa. Existem técnicas e atitudes focadas em como diminuir a ansiedade, mantendo a sua [produtividade](#) e ajudando a melhorar a forma como as pessoas enxergam você.

Outra coisa importante de se saber é que ansiedade é um sentimento normal. Quase todo mundo passa por isso. O que é prejudicial para você e sua carreira é um elevado nível de ansiedade, sem controle, o tempo todo.

Vale a pena refletir

Relatório divulgado pela Organização Mundial de Saúde, em 2018, mostrou que nos últimos 10 anos o número de pessoas deprimidas subiu 18,4%. Isso significa que existem hoje 322 milhões de pessoas afetadas, ou seja, 4,4% da população do Planeta.

Esses dados são realmente preocupantes. Mais ainda para nós, brasileiros, uma vez que o Brasil apareceu liderando esse ranking mundial. Ou seja, 9,3 % da população sofre com a ansiedade. São dados que merecem uma profunda reflexão.

Informações que você precisa saber

- Ansiedade é a forma mais comum de doença mental, superando até mesmo a depressão.
- Pessoas ansiosas são propensas a sofrer de depressão simultaneamente.
- Ansiedade afeta uma pessoa fisicamente também. Por exemplo, numa crise de pânico, pode haver falta de ar, náuseas, tonturas e muitos outros problemas.
- Quando falamos de ansiedade, você deve considerar o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), Ansiedade Social, Transtorno do Pânico, Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC) e as mais diversas fobias.
 - As fobias não são medos simples. As pessoas sofrem intensamente, têm ataques de pânico e elas podem prejudicar a sua vida social e profissional, uma vez que as pessoas buscam evitar a todo custo ter qualquer tipo de contato com o objeto da sua fobia.
 - Estreitamente relacionadas ao TOC estão várias “manias”, entre elas a piromania (impulsos incontroláveis para iniciar incêndios) e tricotilomania (impulsos incontroláveis de

arrancar os cabelos, as sobrancelhas ou os cílios).

- A ansiedade é mais comum entre as mulheres, no entanto, qualquer pessoa pode ser afetada por essa doença.

Altamente prejudicial

Tem gente com dificuldades no trabalho, simplesmente, por não saber como lidar com a ansiedade. Chega ao ponto de recusar uma promoção, por exemplo, só de pensar em [falar em público](#)...

Normalmente, as pessoas com ansiedade elevada apresentam dificuldade em situações de crise. Elas não conseguem definir metas claramente e nem cumprir os prazos. As relações interpessoais também são abaladas.

Deu aquele friozinho na barriga? Tenha atitude

Se você quer realmente saber como diminuir a ansiedade, a primeira atitude é reconhecer os sintomas e estar disposto a agir.

Querer controlar a ansiedade sem fazer nada não ajudará você. A ansiedade vai continuar e o seus problemas também.

É como uma pessoa que quer emagrecer, por exemplo. Ela sabe que precisa de uma alimentação balanceada e atividade física. Mas não faz nada disso. Assim, vai continuar reclamando do peso para o resto da vida.

A melhor estratégia de como lidar com a ansiedade é não jogar na defesa. Entre em campo disposto a vencer. Parta para o ataque e enfrente o “adversário”, nesse caso, o medo.

O gatilho

São várias situações comuns do cotidiano das empresas que desencadeiam a ansiedade entre os funcionários.

As situações mais comuns são o medo de falar em público, inclusive reuniões; o medo de errar e o medo do fracasso.

A lista inclui, ainda, o medo dos desafios e das mudanças. Nos dias atuais, é comum pensar que não conseguirá acompanhar a tecnologia. Junto com tudo isso, vem o medo de que os outros estejam pensando de você.

Perfeccionismo também leva à ansiedade.

Então, se as batidas do coração aceleraram, as mãos começaram a suar ou se veio aquele friozinho na barriga, é hora de controlar a sua ansiedade.



As 10 dicas de como diminuir a ansiedade

A proposta é parar a ansiedade antes que ela paralise você. Se possível, até mesmo evitá-la. Veja algumas dicas:1

1. Reconheça que você está ansioso

Somente se você souber identificar a ansiedade e admiti-la como um sentimento que pode ser controlado é que alguma coisa poderá ser feita a seu favor.

2. Tenha atitude

Quando perceber que alguma coisa saiu dos trilhos, comece a agir. Não deixe que a ansiedade fique sugando a sua energia por muito tempo.

3. Controle sua respiração

Existem vários [exercícios de respiração](#) para diminuir a ansiedade. Antes de praticá-los, escolha um local tranquilo, onde você não será interrompido.

4. Bata um papo com você mesmo

É claro que é pra falar de coisas boas, de encorajamento. Por exemplo, “eu sou forte e posso superar esse momento”. Você estará se energizando com pensamentos positivos.

5. Questione-se

Mais uma vez, converse com você mesmo. Pergunte se o problema é grande suficiente para lhe causar tanta ansiedade. Por exemplo: “Minha preocupação é real?” As suas respostas podem lhe mostrar que a situação não é tão feia quanto parece.

6. Converse com um amigo também

Abrir-se com alguém da família ou um amigo de sua confiança e de alto astral é uma boa ideia. Fale dos seus sentimentos. Essas pessoas podem ajudá-lo a adquirir segurança para enfrentar os seus medos.

7. Deixe o futuro pra depois

Pensar no que pode acontecer no futuro vai deixar você ainda mais maluco. Então, por enquanto, concentre-se no presente e fique atento à movimentação ao seu redor. Isso pode ajudá-lo a gerenciar melhor a situação.

8. Deixe a sua mente “viajar”

Mas vá para um lugar tranquilo, relaxante. Dedique alguns minutos para [meditar](#), pensando em alguma situação ou uma paisagem que lhe acalme. Tem gente que gosta de mar, outros de montanha e existem aqueles que se acalmam pensando em pássaros, olhando para o céu...

9. Trabalhe, pare, trabalhe...

Trabalhar feito um louco não ajuda a diminuir a ansiedade. Pare, dedique alguns minutos do seu dia para respirar e alongar o corpo. Levante-se, ande pela sala ou no corredor, relaxe. Vá ao banheiro, tome água...

10. Invista na prevenção

Você não precisa focar apenas em como diminuir a ansiedade. Ou seja, não espere que o problema bata à sua porta. Antecipe-se e atue na prevenção. Veja algumas dicas:

- Planeje o seu dia. Anote de tudo o que você precisa fazer e estabeleça prazos que realmente possam ser cumpridos, sem estresse.
- Comece pelas atividades mais importantes e concentre-se no que realmente interessa.
- [Mantenha a sua mesa e o seu computador organizados](#). Você economizará raiva durante o expediente, procurando por papéis e informações.
- Elimine todos os dispositivos que possam tirar sua atenção do trabalho: CELULAR, televisão, rádios, fones

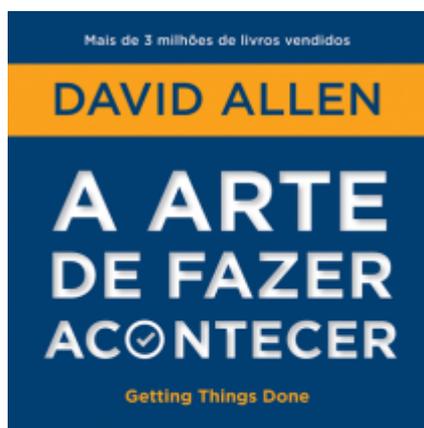
de ouvido, alertas do computador etc.

- Corra para bem longe dos sugadores de energia. Toda empresa tem aquelas pessoas negativas e que adoram uma fofoca. Evite essa turma se você não quiser ser “contaminado”.
- Celebre as conquistas, por menor que elas lhe pareçam. A alegria das comemorações fortalece a autoconfiança.
- Cuide da sua saúde e bem-estar. Isso inclui [dormir bem à noite](#), alimentar-se corretamente e fazer alguma atividade física regular. Tente não levar trabalho pra casa.
- Atividades de relaxamento e meditação são sempre bem-vindas. Você pode pensar em yoga, massagens ou outra atividade de sua preferência.

Se você aplicar as técnicas de como diminuir a ansiedade e mesmo assim o problema continuar, busque outro caminho. Terapia pode ser uma boa ideia.

A leitura também pode lhe dar mais informações e ser uma grande fonte de inspiração e até mesmo de relaxamento.

Boas opções é o que não faltam. Experimente “A Arte de Fazer Acontecer”. O livro vai ensinar você a definir prioridades e a cumprir os prazos estabelecidos:



ESTRATÉGIAS PARA AUMENTAR A
PRODUTIVIDADE E REDUZIR O ESTRESSE



Você quer uma outra dica legal? Leia “Desperte o seu gigante

interior”:

[Desperte Seu Gigante Interior](#)

Ou faça a sua assinatura no [12min](#) e escolha os títulos da sua preferência, para ler ou ouvir onde e quando desejar!

Bulletproof Coffee: Tudo que você precisa saber

Quanto tempo você demora a realmente acordar depois que sai da cama? O café que é sensação no Silicon Valley promete te levantar em 15 minutos. Conheça o Bulletproof Coffee!

Café, manteiga e óleo. O Bulletproof Coffee, ou café à prova de balas, nada mais é que uma mistura dos três elementos. Parece ruim? Na verdade, nem um pouco!

Quem já tomou diz que além de ser delicioso, o Bulletproof Coffee serve para clarear a mente, aumentar a produtividade e de quebra te ajudar a perder alguns quilos.

A ideia é do empreendedor e “biohacker” David Asprey. Ele fez uma viagem ao Nepal, em que a intenção era aprender a meditar. Porém, o que mais chamou sua atenção foi o chá com manteiga que os habitantes das vilas tomam há séculos.



Asprey criou então uma dieta baseada na bebida e colocou suas teorias no livro [Bulletproof: a dieta à prova de bala](#). Ele também começou [uma startup](#) que vende o café próprio para fazer a receita, além de manteigas e vários tipos de óleo.

Mas o que está por trás do café mágico? Reunimos aqui tudo sobre o Bulletproof Coffee – a ciência, as vantagens e os mitos.

[Bulletproof: A Dieta À Prova de Bala](#)

A ciência do Bulletproof Coffee

Bulletproof Coffee o que é? Uma das principais chaves para entender o funcionamento do Bulletproof Coffee é a diferença entre os óleos ruim e o bom.

Um óleo comum, como o de girassol que usamos para fritar muita coisa em casa, é composto por triglicerídeos de cadeia longa. Para que o organismo absorva essa gordura, ele precisa passar por muitos processos, o que oferece pouca energia restante no final.

Já óleos como os recomendados por Asprey, como o de coco e de

palmeira, possuem triglicerídeos de cadeia média. Isso significa que em pouco tempo seu corpo os transforma em energia, pronta para te guiar durante o dia.

Esse processo ainda supre a necessidade de carboidratos do organismo. Assim, você para de desejar tantos doces e outras comidas pobres em nutrientes.

Já a função da manteiga é ser alimento. O Bulletproof Coffee foi feito para substituir o café da manhã por completo. Ela, então, evita que você passe muita fome até chegar a hora do almoço.

Ou seja, você faz praticamente um jejum na parte da manhã. Essa prática favorece um processo chamado de [autofagia](#). Ele consiste, basicamente, na renovação das células. Se a autofagia não acontece com frequência, você fica mais suscetível a doenças como artrose e diabetes.

A descoberta do mecanismo da autofagia, inclusive, é bem recente. O responsável é o japonês Yoshinori Ohsumi. Sua pesquisa começou nos anos 90 e culminou na vitória do prêmio Nobel [de Medicina e Fisiologia](#) em 2016.

O processo descoberto por ele é uma reciclagem, no qual as células digerem partes de si mesmas. Segundo ele, isso acontece quando estamos de jejum e pode nos dar mais anos de vida.

O café vendido pela companhia de David Asprey é meticulosamente produzido para oferecer a quantidade certa de energia e manter sua mente ativa. Ele ainda afirma que seu produto é livre de substâncias tóxicas, que estão presentes em outras marcas de café.

Essas substâncias são chamadas de micotoxinas e originam-se do mofo e fungos que aparecem na produção do café. Entretanto, muita gente afirma que, nesse sentido, David pode estar um pouco errado.

O problema das micotoxinas

Realmente, grãos de café são ricos em micotoxinas. A substância pode sim causar câncer, enfraquecer o metabolismo e gerar inflamações.

Presentes em grãos ainda verdes, essas toxinas são extraídas por meio de lavagem com água corrente em quase todas as indústrias. Ou seja, essa não é uma especialidade do Bulletproof Coffee.

Asprey ainda afirma que o gosto amargo do café comum é devido às micotoxinas. Mas isso não é exatamente verdade. O que causa a amargura no café é o processo de torrefação dos grãos e não as toxinas.

Por isso, se você garantir que o seu café está livre delas, escolhendo um pouco melhor a marca quando for ao supermercado, pode fazer a receita em casa.

Bulletproof Coffee receita: faça o seu em casa!



Para preparar a receita Bulletproof Coffee, o passo-a-passo é o seguinte:

- Separe 250 ml de café de alta qualidade, de preferência filtrado ou na prensa francesa, fresco e moído na hora (aproximadamente 2 $\frac{1}{2}$ colheres de sopa).
- Adicione 2 colheres de sopa de manteiga ghee ou sem sal.
- Adicione 1 ou 2 colheres de sopa de TCM ou óleo de coco extra virgem (comece com 1, pois é forte).
- Bata tudo no liquidificador por 20-30 segundos.
- Voilà, estamos prontos!

Com essa receita, você está pronto para começar e aos poucos você vai querer customizá-la para deixar seu café com a sua cara! Algumas pessoas gostam de adicionar outras coisas ao seu Bulletproof Coffee, e aí depende de cada um. Você pode colocar o que quiser, mas sempre lembrando de preparar o seu café com todos os macronutrientes necessários para ele ser um café à prova de balas. Algumas opções são:

- Bulletproof Coffee com Whey Protein;
- Bulletproof Coffee com Canela;
- Bulletproof Coffee com Manteiga Normal (use apenas

quando não tiver a Ghee. Dê preferência à manteiga clarificada).

0 Bulletproof Coffee funciona e transforma a rotina de muita gente

É fato que muitos consumidores do Bulletproof Coffee relatam que a atividade mental durante o dia ganha um boost. É quase como se o café fosse uma bateria poderosa.

Além disso, é gostoso. Para quem gosta de cafés fortes, é uma bebida excepcional. Adicionar manteiga pode parecer estranho no início, mas é um derivado do leite, assim como o creme, por exemplo.

Na mídia, a presença da marca é crescente. Jimmy Fallon já falou em seu programa, o cantor Ed Sheeran também já disse em uma entrevista que faz uso e Shailene Woodley foi uma das precursoras.

Mas a verdade é que nenhuma dieta é perfeita para todos. Algumas pessoas podem experimentar efeitos quase contrários ao prometido.

Na mídia, a presença da marca é crescente. Jimmy Fallon já falou em seu programa, o cantor Ed Sheeran também já disse em uma entrevista que faz uso e Shailene Woodley foi uma das precursoras.

Mas a verdade é que nenhuma dieta é perfeita para todos. Algumas pessoas podem experimentar efeitos quase contrários ao prometido.

A Dieta Bulletproof



O jornalista Chris Gayomale, do Fast Company, [fez o experimento por duas semanas](#). Em alguns dias, sua produtividade aumentou, mas sentiu muita fome na parte da manhã, por exemplo.

Por isso mesmo, o blog do Bulletproof Coffee recomenda outros alimentos combinados ao café. A dieta que David Asprey criou, um tanto inspirada na dieta paleo, divide os alimentos em três grupos:

- Verde: alimentos à prova de balas. Coma muito desses!
- Amarelo: suspeitos. Seja cuidadoso e perceba como eles fazem você se sentir.
- Vermelho: alimentos kryptonita. Evite!

Se for seguir esses preceitos, você pode adicionar um ovo ao seu café para evitar a fome, por exemplo. Outros indicam a ingestão de abacate, que é um dos alimentos mais inofensivos, pois possui uma boa quantidade de gorduras positivas.

O que é preciso evitar são os carboidratos e em alguns casos as proteínas. Eles podem atrapalhar a autofagia.

Se quiser saber como é o resto da dieta, acompanhe o [Guia para Iniciantes do Bulletproof](#).

Os cuidados necessários

Que a Dieta Bulletproof vem fazendo o maior sucesso, isso é fato. O livro de David Asprey também, é claro. Mas, quando se trata de dietas, todo cuidado é pouco. O mais sensato mesmo é procurar orientação do seu médico ou nutricionista.

Existem alguns especialistas que ainda estão com um pé atrás em relação à Dieta Bulletproof, sob o argumento de que é necessário mais tempo e mais pesquisas para se comprovar cientificamente a sua eficácia.

Por exemplo, para os endocrinologistas, é preciso moderação. Tem muita gente exagerando no consumo de óleo de coco, o que pode ser prejudicial para a saúde. Além disso, os especialistas afirmam que alguns dos ingrediente da dieta de Asprey são ricos em gordura saturada, oferecendo riscos de se desenvolver doenças cardiovasculares e coronarianas no futuro.

A Sociedade Brasileira de Cardiologia orienta que o consumo máximo diário de gorduras saturadas não deve ultrapassar os 7% do total ingerido.

Então, o melhor então é ler e entender corretamente como funciona a Dieta Bulletproof e conversar com o seu médico para saber se ela realmente beneficiará a sua saúde. Pessoas com diabetes devem sempre redobrar a atenção com os alimentos ingeridos e com qualquer tipo de dieta para emagrecimento.

A companhia de Asprey

A companhia de Asprey já conta com 20 funcionários. Segundo ele, cresceu cerca de 700% de 2011 até este ano. Ou seja, alguma coisa de especial pode ser encontrada no café-todo-poderoso.

Além de vender a receita quase pronta para o bulletproof coffee, a empresa também oferece suplementos, bebidas, comidas

e um roadmap completa para [a dieta bulletproof](#) para você seguir.

Tudo isso foi pesquisado pelo próprio David em vários lugares do mundo, como as montanhas do Tibet e os monastérios. É uma mistura entre os conhecimentos antigos e as novas tecnologias.

0 biohacking

David Asprey, além de precursor do bulletproof coffee é considerado um “biohacker”. Os praticantes de biohacking acreditam que podemos hackear nosso corpo para que possamos executar várias atividades com potencial alto, da mesma forma que fazemos com nossos dispositivos tecnológicos.

Quem se propõe a ser um biohacker une a biologia e a ética hacker, usando conceitos da cultura “faça você mesmo” e a capacidade de aprender conceitos científicos sozinho, sem a ajuda de professores.

Os praticantes acreditam que não precisamos nos contentar com o cérebro e o corpo que nos foi dado quando nascemos. É possível alterar o meio em que vivemos e controlar a nossa biologia, encontrando os hacks que mais funcionam para você.

Podemos, por exemplo, desacelerar o processo de envelhecimento, fortalecendo processos como o citado acima. Mas existem outras formas e outros objetivos que podem utilizar essa ideia de biohacking. Indicamos duas leituras, caso você queira saber mais:

[Hackeando tudo](#) – Raíam dos Santos

[Hackeando Tudo](#)

Raíam se formou na maior faculdade de economia do mundo, foi jogador de futebol americano pela seleção brasileiro e atuou no mercado financeiro de NY. Nesta obra, sua primeira, ele

compartilha sua pesquisa na busca por criar hábitos melhores a fim de chegar ao sucesso que alcançou. Está a fim de ter inspiração para aumentar seu potencial? Não deixe de ler.

[4 Horas Para o Corpo](#) – Tim Ferriss

[4 Horas Para o Corpo](#)

O Tim Ferriss também tem uma tendência ao biohacking. Ele escreveu esse livro na mesma pegada do [Trabalhe 4 Horas Por Semana](#), mas dessa vez se concentrou em escrever sobre como você pode emagrecer, ter uma vida sexual satisfatória e aumentar muito o potencial do seu corpo. São soluções fáceis e eficientes para essas e outras diversas questões que afetam a maioria das pessoas. Mas nada sem embasamento: o livro contém uma coleção de resultados de diversas pesquisas e experimentos pessoais com atletas profissionais, médicos e com o próprio autor.

Para saber mais, leia o resumo do livro de David Asprey no [12min](#). Você verá que o Bulletproof Coffee funciona! Quem sabe não muda sua rotina também?

E agora, que tal aprender como a [meditação também ajuda a crescer sua produtividade](#) drasticamente?

O que é ambição? É algo bom ou ruim?

Para muita gente, ambição é a força motora que nos leva ao sucesso. Ela é mais importante, inclusive, que o [talento](#). Mas tem aqueles que olham para os ambiciosos com certo cuidado. Isso porque, esse grupo considera que ambição e ganância andam

de mãos dadas.

Existe ainda um terceiro grupo que acredita que o ponto central dos debates não está na ambição em si. Para esse pessoal, o que deve ser levado em conta é a forma como os ambiciosos agem para se chegar aos seus objetivos.

Mas, afinal, o que é ambição?



No dicionário Aurélio, ambição significa “desejo desmedido pelo poder, dinheiro, bens materiais, glórias etc.; cobiça” e, também, “obstinação intensa para conseguir determinado propósito; vontade de alcançar sucesso; pretensão”.

Nesse post, vamos falar um pouco mais sobre ambição, talento, sucesso, ganância e sacrifícios. Acompanhe com a gente!

Os meios justificam os fins?



Pare um pouquinho e reflita: como você lida com a sua ambição? Você tem o domínio sobre ela e consegue administrar a sua vida ou é a ambição que dita as suas ações e os caminhos a seguir?

Para muitos estudiosos, quando uma pessoa se torna refém da própria ambição, ela perde o controle sobre suas atitudes. São aqueles indivíduos que fazem qualquer coisa para se chegar ao ponto desejado, passando como um trator por cima de tudo e de todos...

Popularmente, costuma-se dizer que essas pessoas “passam por cima da própria mãe” para conseguir o que querem. E não pensem que isso é coisa rara. Você certamente conhece histórias desse tipo, seja na família, no círculo de amizade e, inclusive, no ambiente de trabalho.

Quando ambição é positiva



A ambição pode levar uma pessoa a superar os obstáculos e desafios que estão no caminho dos seus sonhos. Nesses casos, vontade e coragem são recursos valiosos para se alcançar o sucesso, seja ele pessoal ou profissional.

É por isso que alguns autores garantem que ambição vale mais que o talento, quando o foco é chegar ao topo. Ou seja, suas habilidades não o levarão muito longe se não existir a ambição que o moverá de um ponto a outro.

Quem nunca viu pessoas extremamente talentosas que levam uma vida mediana? São pessoas que não aproveitam ao máximo o próprio potencial e ficam estagnadas, vendo os outros seguindo adiante.

Por outro lado, os ambiciosos sabem que precisam ter persistência e trabalhar duro. Desta forma, eles estão dispostos a fazer sacrifícios para ir cada vez mais longe e vencer. A ambição os motiva a lutar pelos sonhos e seguir o caminho oposto da mediocridade.

O ex-presidente americano, Thomas Jefferson, disse: “nada pode impedir o homem com a atitude mental correta de atingir seu objetivo; nada na terra pode ajudar o homem com a atitude mental errada”.

De olho no futuro



Você sabe onde quer estar nos próximos 10 ou 15 anos? Já pensou sobre o que precisa fazer para chegar lá? Já mediu o esforço e os sacrifícios necessários? E você está disposto a fazer essa travessia?

Lembre-se que apenas querer algo não é suficiente para se ter o que deseja. Você precisa querer mais que os demais, e esse desejo deve ser tão importante quanto viver.

Junto com o esse desejo intenso, você precisa [jogar a preguiça para escanteio](#), [vencer a procrastinação](#) e partir pra luta. Todos os dias haverá uma batalha nova a se vencer. Haverá baixos e altos, alegrias e sofrimentos. Mas você aprenderá e crescerá com todos os desafios.

Em sua obra “Turning Pro”, o escritor Steven Pressfield escreveu: “acredito que a ambição é o mais primitivo, sagrado e fundamental de nosso ser. Sentir ambição e agir de acordo com ela é abraçar o chamado singular de nossas almas. Não agir de acordo com ela é virar as costas para nós mesmos e para a razão de nossa existência”.

Onde mora o perigo?

Existe o outro lado da moeda. A ambição pode também provocar dúvidas, medos e inseguranças. Isso ocorre, por exemplo, quando alguém usa a ambição apenas para provar a si mesmo que é capaz de conseguir algo.

Ambição é problemática, também, quando usada como instrumento para satisfazer os outros. Por que? Simplesmente porque mostra que a pessoa está muito preocupada com o que os demais pensam sobre ela e não com os seus próprios sonhos.

Quer outro problema: quando a pessoas cruza a tênue linha que separa ambição e [ganância](#). Aí sim, os prejuízos podem ser grandes e dolorosos, tanto para o ganancioso como para as pessoas afetadas.

O ideal é quando a motivação para as conquistas está amparada em [um propósito de vida](#).

O perfil de uma pessoa ambiciosa



Tem muita gente que sabe usar a ambição para o bem e na dose certa. Esses gananciosos têm algumas características em comum, entre elas:

- Propósito de vida claro.
- Sonham grande e não se contentam com a mediocridade.
- [Foco](#).
- Autoconsciência.
- Coragem para romper a zona de conforto e enfrentar o desconhecido.
- [Mentalidade positiva](#) e confiança de que o sonho é possível. Não temem o fracasso.
- [Metas bem definidas](#) para se chegar ao ponto desejado.
- Planejamento para alcançar os sonhos.
- Disposição para o trabalho constante e para superar as barreiras no meio da travessia.
- Abertura para dicas e *feedbacks*.
- [Persistência](#) – não desanimam diante dos obstáculos.
- Aprendem com as falhas e fracassos.
 - Ética e senso de limites para não saírem atropelando e machucando as outras pessoas.
- Querem crescer e levar outras pessoas junto.

Então, você curtiu esse post? Compartilhe conosco a sua

opinião sobre a ambição!

E já que o assunto é chegar mais longe, vai aqui uma excelente dica de leitura, altamente inspiradora:

Sonho Grande – Cristiane Correa

O livro revela a trajetória de sucesso de Jorge Paulo Lemann, Marcel Telles e Beto Sicupira. Esses empreendedores correram atrás dos seus sonhos, fizeram fortuna e conquistaram projeção internacional no mundo dos negócios.

Sonho Grande

O resumo dessa obra imperdível está disponível para você na [plataforma 12min](#). Aproveite!

Boa leitura!

O que é Diagrama de Ishikawa, ou diagrama de causa e efeito

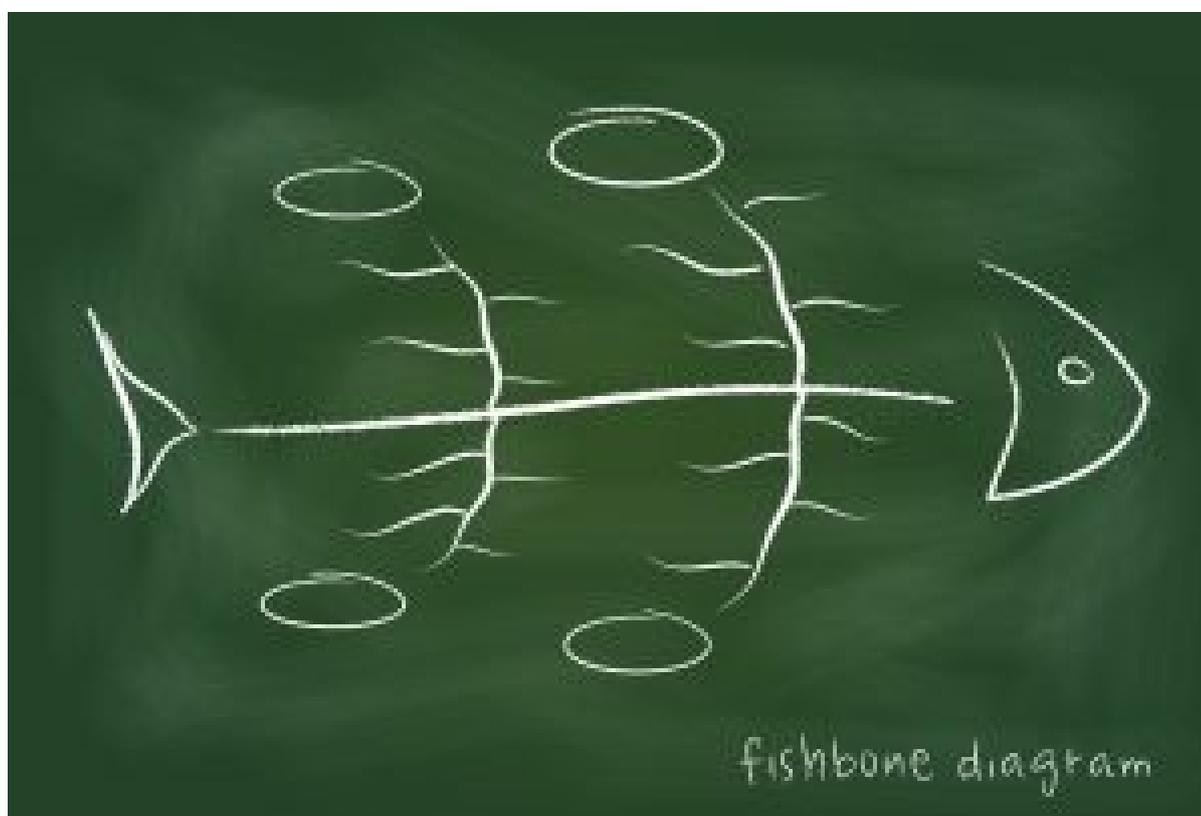
Atacar os sintomas e atuar diretamente na raiz dos problemas. Foi pensando nisso que o [japonês Kaoru Ishikawa](#) inventou uma ferramenta batizada de Diagrama de Ishikawa, na década de 1960. Na época, o objetivo era medir os processos de controle de qualidade na indústria de construção naval.

Também chamada de diagrama de causa e efeito ou diagrama espinha de peixe (por causa do seu formato), esse esquema criado por Ishikawa, que era um engenheiro de qualidade, extrapolou a proposta atual e vem sendo usada nos mais variados segmentos, em todo o mundo.

A metodologia do Diagrama de Ishikawa é uma forte aliada das equipes no gerenciamento e controle da qualidade em diversos processos. Permite encontrar soluções para os mais diferentes problemas e, também, aponta onde as falhas no controle de qualidade podem aparecer (prevenção).

O formato semelhante a um esqueleto de peixe tem na “cabeça” as [metas que se esperam alcançar](#) e as causas do problema formando as “costelas”.

Como fazer um Diagrama de Ishikawa



Agora que você já sabe o que é Diagrama de Ishikawa, vamos mostrar como desenhar o seu esquema.

1. Defina a equipe que irá construir o diagrama. Esse grupo deve concordar que existe um problema e qual é ele (o efeito).
2. [Realize brainstorming](#) das principais causas para esse problema. Por exemplo, método, equipamentos, pessoas, meio ambiente etc. Use a [técnica dos 5W2H para não](#)

[perder o foco](#). Faça muitas, muitas perguntas mesmo e divida tudo em níveis.

3. Ordene as informações de forma breve, apontando as causas mais importantes e eliminando as informações não relevantes.
4. Desenhe o diagrama, com o seguinte conteúdo:
 - Cabeçalho – título, autores e data.
 - Efeito – problema a ser analisado. No esquema, que tem o formato de um peixe, essa etapa seria a cabeça e ela é colocada em uma caixa, geralmente, à direita.
 - Eixo central – flecha horizontal, apontada para o efeito.
 - Categoria – mostra os grupos de fatores relevantes, relacionados com o efeito. Neste caso, as flechas partem do eixo central e são inclinadas.
 - Causa potencial – tudo o que pode dar suporte ao efeito. As flechas são horizontais e apontam para a flecha da categoria.
 - Sub-causa – aquela que pode contribuir com uma causa específica.

As categorias

No Diagrama de Ishikawa, as seis categorias mais usadas são:

1. Mão-de-obra: quando o problema é causado por um funcionário, por exemplo, que realiza uma atividade fora dos padrões, é negligente, tem pressa etc.
2. Meio ambiente: quando o problema está no local, não apenas internamente, mas os impactos externos também são considerados.
3. Material: quando a falha está na escolha inadequada dos materiais para determinada situação.
4. Método: quando se decide por uma determinada metodologia que, na prática, afeta negativamente o trabalho e/ou a

equipe.

5. Máquina: quando um equipamento não funciona como necessário, por causa de defeitos, falhas na manutenção ou, simplesmente, não é o mais apropriado para determinada atividade.
6. Medida: quando uma decisão inadequada provoca um problema.

Exemplos de Diagrama de Ishikawa

Diagrama de Ishikawa Espinha de peixe 4S

Geralmente usado no setor de serviços, organiza as principais causas em quatro categorias: fornecedores, sistemas, ambientes e habilidades.

Diagrama de Ishikawa Espinha de peixe 8P

Também muito usado no setor de serviços, com 8 categorias (Procedimentos, Políticas, Local, Produto, Pessoas, Processos, Preço e Promoção).

Diagrama de Ishikawa Homem, Maquinaria, Materiais, Fishbone

Mais usado nos processos de fabricação, organizando as possíveis causas nas seguintes categorias: Homem; Materiais; Máquina; Métodos; Medidas; Ambiente; Gerenciamento; Dinheiro e Manutenção.

Diagrama de Ishikawa Design de Experimentos Fishbone

Ajuda muito em projetos de um experimento.

Exemplo prático de aplicação do Diagrama de Ishikawa

A seguir, você vai ver como aplicar o Diagrama de Ishikawa no cotidiano. Nesse exemplo fictício, usaremos a metodologia na

solução de um problema simples, em uma confecção.



0 problema

Atraso nos prazos de entrega

- Uma vez identificado o problema, a empresa deve escolher as pessoas que atuarão na solução.
- Esse grupo fará um brainstorming, tentando identificar porque as equipes não estão concluindo os pedidos nos prazos contratados.

Categorias

Mão-de-obra, Meio-Ambiente, Materiais, Métodos, Máquinas e Medidas. Sua empresa pode ter uma categoria diferente, que não está nessa lista.

Causas

Avalie possíveis causas em cada categoria. As causas do problema podem estar em mais de uma categoria ao mesmo tempo.

Exemplos:

Causas de Medidas:

- Decisão de manter os estoques de materiais em um espaço separado, longe das costureiras e trancado a chave provoca perda de tempo durante a reposição.
- As informações sobre prazos são mantidas somente entre corpo gerencial e vendedores – costureiras não têm acesso a esses dados.

Causas de Equipamentos:

- Parte considerável das máquinas são antigas e quebram com frequência, o que resulta em paradas desnecessárias.
- Longa espera pelo profissional de manutenção, quando ocorre algum problema com o maquinário.

Ações que podem ser realizadas

Medidas

- Alterar o layout das salas, colocando o estoque mais perto das costureiras, com acesso fácil e rápido, sem prejuízo para o controle.
- Compartilhar as informações importantes sobre os pedidos, como prazo, com todos os funcionários envolvidos. Essa é uma medida que poderá gerar engajamento.

Equipamentos

- Promover uma revisão do maquinário: substituir aquelas extremamente ultrapassadas e criar um calendário de manutenção regular como medida preventiva.
- Manter um profissional de manutenção disponível para atendimento imediato.

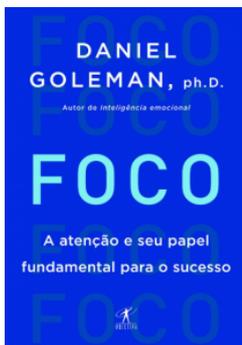
Plano de Ação

Uma vez identificados os problemas e suas causas, [é hora de elaborar um plano de ações](#), com prazos (início e término) e indicadores para que se possa monitorar os avanços.

Como você pode observar, um Diagrama de Ishikawa é simples, fácil de montar e traz resultados incríveis na solução e prevenção de problemas nas empresas.

Você quer continuar investindo no sucesso do seu negócio? Sugerimos conhecer as [15 dicas dos nossos autores preferidos](#).

E nós temos ainda uma sugestão de livro, cuja leitura é indispensável para todo empreendedor. Estamos nos referindo ao best-seller [Foco](#), escrito por Daniel Goleman. O resumo da obra está disponível na plataforma [12 Min](#), no formato de microbook.



Boa leitura!

Como uma cultura organizacional de uma empresa

pode transformá-la



Sabe aqueles cartazes legais que as empresas exibem com a missão, visão e valores? Nada disso gera resultados positivos se os conceitos definidos não forem incorporados por todos, do presidente ao faxineiro.

Incorporar significa entender, aceitar e praticar. É isso que consolida uma cultura organizacional de uma empresa. A compreensão de onde a empresa quer chegar e como vai chegar lá fará toda a diferença, gerando um “movimento” na mesma direção, impactando o clima organizacional, a [produtividade](#) e, até mesmo, os resultados.

Mas o que é cultura organizacional de uma empresa?

As crenças, valores, atitudes, hábitos, costumes, ambientes de trabalho e as políticas internas e externas das organizações determinam como os empregados e a diretoria interagem entre si

e como eles lidam com o cliente, fornecedores, acionistas, comunidade. Isso é cultura organizacional.

E a cultura organizacional inclui também logotipos, símbolos visuais, histórias de origem da empresa (a Apple é um bom exemplo), etc.

Componentes importantes da cultura empresarial

A Harvard Business Review divulgou alguns componentes importantes de uma cultura empresarial. De acordo com o informativo, a cultura “pode representar de 20 a 30% do diferencial no desempenho corporativo, quando comparado com concorrentes culturalmente não significativos”.

Esse já é um dado relevante para estimular as empresas a definirem corretamente a sua cultura institucional.

Alguns componentes elencados pela Harvard Business Review são:

1. Visão: uma grande cultura começa com uma visão e uma missão, que orientam os valores de uma empresa e definem os propósitos. Esses, por sua vez, direcionam cada decisão que os funcionários fazem. As organizações sem fins lucrativos, geralmente, destacam-se com visão convincente e simples.

A Associação de Alzheimer, por exemplo, é dedicada a “um mundo sem Alzheimer”. E a Oxfam considera “um mundo justo sem pobreza”. A visão é um elemento simples, mas fundamental da cultura.

2. Valores: são o núcleo da cultura organizacional. Enquanto uma visão articula o propósito de uma empresa, os valores oferecem um conjunto de diretrizes sobre os comportamentos e mentalidades necessárias para alcançar essa visão.

Os valores da Google estão consagrados em suas “dez coisas que

sabemos serem verdadeiras”. A originalidade dos valores é menos importante que a autenticidade.

3. Prática: os valores são de pouca importância, a menos que estejam consagrados nas práticas de uma empresa.

Se uma organização professa “as pessoas são o nosso maior trunfo”, ela deve estar pronta para investir visivelmente em pessoas.

4. Pessoas: nenhuma empresa pode construir uma cultura coerente sem pessoas que compartilham seus valores fundamentais ou possuem a disposição e a capacidade de abraçar esses valores.

É por isso que as maiores empresas do mundo investem em uma política de recrutamento mais rigorosa, que busca não apenas os mais talentosos, mas também os que se adequam melhor à cultura corporativa.

5. Narrativa: toda organização tem uma história única. E a capacidade de descobrir essa história e criá-la em uma narrativa é um elemento central da criação de cultura.

Os elementos dessa narrativa podem ser formais – como Coca-Cola, que tem um museu do World of Coke, em Atlanta – ou informal, como aquelas histórias sobre o fascínio precoce de [Steve Jobs](#) com a forma de caligrafia que se associa à cultura orientada pela estética na Apple.

As narrativas são mais poderosas quando identificados, moldados e recontados como parte da cultura em curso de uma empresa.

Confira o microbook do Steve Jobs:

[Steve Jobs](#)

6. Local: por que as empresas de tecnologia se agrupam no Vale do Silício e as empresas financeiras se agrupam em Londres e Nova York?

Obviamente, há inúmeras respostas para cada uma dessas questões, mas uma é que o lugar configura a cultura. A arquitetura aberta é mais propícia a certos comportamentos de escritório, como a colaboração.

O lugar – seja geografia, arquitetura ou design – afeta os valores e comportamentos das pessoas em um local de trabalho.

Clique se você quiser ler o [material original \(em inglês\)](#) da Harvard Business Review.

Por que investir na cultura organizacional?



Os benefícios para uma organização que investe em uma cultura corporativa são inúmeros. Veja alguns:

- **Engajamento:** funcionários que sabem onde a empresa quer chegar, qual o papel de cada um nesse processo e como deve ser realizado o trabalho tendem a ser mais

engajados. Geralmente, trabalham em time e focados em resultados.

- **Felicidade:** funcionários engajados, normalmente, identificam-se com a cultura da empresa e tendem a ser mais felizes. Por isso, permanecem por um tempo maior na organização (reduzindo o [turnover](#)).
- **Produtividade:** equipe engajada e feliz tende a ser mais produtiva. Como as pessoas trabalham em time, elas são comprometidas com o desempenho do grupo e não olham apenas para o próprio umbigo.
- **Imagem positiva:** se a empresa tem uma eficiente cultura organizacional e sua prática é coerente com o que está no papel, isso certamente refletirá na sua imagem perante o público em geral – empregados, clientes, fornecedores, acionistas, comunidade. Imagem positiva é sinônimo de credibilidade.
- **Atração de talentos:** quem não quer trabalhar para uma empresa conhecida pela sua excepcional cultura organizacional? Quem não quer fazer parte de um time de primeira? Os bons profissionais estão atentos. E lembre-se: os melhores têm a opção de escolha.
- **Investidores:** boas empresas atraem bons investidores. As [startups](#) são excelentes modelos. Na contramão, imagens negativas podem gerar dores de cabeça e grandes prejuízos. A Nike é um exemplo de empresa que foi abalada pela imagem de exploração de mão-de-obra escrava e infantil. Existem muitas outras por aí, dos dois lados.

Assim, uma cultura organizacional excelente não é apenas uma opção. É imprescindível para quem pretende alavancar o negócio e apostar na imagem positiva da empresa como aliada para o crescimento.

Exemplos de boa cultura corporativa

Google

Falou de cultura, o Google aparece sempre na lista. A empresa oferece aos funcionários várias vantagens e benefícios, como refeições gratuitas, viagens e festas, bônus financeiros, espaços para práticas esportivas e relaxamento e um monte de outras coisas. Além disso, a empresa encoraja o empregado a ajudar o colega que estiver com alguma dificuldade no trabalho.

Twitter

Iniciativas para manter o clima organizacional no Twitter nas alturas é o que não faltam. Na sede, em San Francisco, os empregados têm refeições gratuitas, aulas de Ioga, benefício diferenciado de férias, além de toda uma estrutura para manter o ambiente amigável.

Apple

A empresa [tem uma cultura que valoriza a criatividade, a qualidade e a autonomia no trabalho](#). Por causa disso, apesar da grande pressão e do estresse registrados entre os empregados, muita gente mantém o sonho de fazer parte desse time. Paralelamente, a empresa investe fortemente na marca, criando um sentimento de paixão entre usuários e colaboradores.

Laboratório Sabin

Eleita a Empresa do Ano em 2017 pela Você S/A, a Sabin oferece aos empregados qualificação profissional, plano de carreira, programa de qualidade de vida e política de meritocracia, além de privilegiar o pessoal interno para preenchimento dos cargos de liderança. O pacote de benefícios inclui ainda bolsas de estudo, auxílios para casamento e enxoval do bebê, Dia da Noiva, recompensa por tempo de casa, etc.

Magazine Luíza

A gigante rede de varejos, com mais de 21 mil empregados e todo país, destaca-se pela política interna transparente de compartilhamento de informações com a equipe. O “jeito Luíza de ser” dita as regras de relacionamento entre os empregados e com os clientes. Inclui o Conselho de Colaboradores, Reunião Matinal, Comunicação, Autodesenvolvimento, Disque-Presidente, posicionamento da marca, entre outros.

Zappos

A empresa vende sapatos online e vem se destacando pela sua cultura organizacional. Tudo começa na entrevista de emprego, que dá um peso de 50% para o quesito adaptação cultural, com incentivos financeiro para saída daqueles que não conseguem se encaixar. A empresa adota políticas que valorizam o conhecimento e desempenho, evitando apadrinhamentos. Também investe em um ambiente de trabalho informal e divertido.

Hotmart

Especializada em produtos digitais, a Hotmart entrou para o seleto grupo das melhores empresas para trabalhar, segundo o Guia Você S/A 2017. Um dos diferenciais é a crença de que os seus clientes nunca irão amar a empresa se a própria equipe não amá-la antes. A sua cultura está baseada nos princípios de autonomia, liberdade, meritocracia e diversidade. A empresa investe no ambiente de trabalho que ela classifica como “inspirador” e oferece serviços de manicure, barbeiro, acupuntura e massagista.

Esses são apenas alguns exemplos que comprovam como a cultura organizacional de uma empresa é relevante. Mas existem muitos outros cases fantásticos pelo mundo afora.

A cultura organizacional de uma empresa é única

Enfim, cultura é a identidade de uma organização. Não existe uma regra geral e nem sempre o que dá certo em uma empresa tem sucesso garantido em outra.

Mas bons exemplos são inspiradores. Esses casos de sucesso você certamente encontra nos livros.

O [12min](#) facilita a sua vida com os microbooks dos best sellers. Isso, porque os conteúdos das obras são sintetizados e otimizados, permitindo assim que você leia os conceitos e as ideias principais de cada livro em apenas 12 minutos.

A biblioteca do 12min é variada, rica e de fácil acesso. E nós selecionamos três opções fantásticas para você começar. Pegue aí!

[0 Poder do Hábito – Charles Duhigg](#)



Os seus hábitos ditam suas ações. Entendê-los é o primeiro e grande passo para tomar as rédeas do seu cotidiano, promovendo transformações significativas. No trabalho, os principais ganhos são na [produtividade](#) e, conseqüentemente, nos resultados.

Nesse best-seller, o autor aborda exatamente o impacto dos seus hábitos em quem você é nas suas conquistas, pessoais ou profissionais.

[Os Segredos da Mente Milionária – T. Harv Eker](#)



Provavelmente, você ouviu dos seus pais frase do tipo “dinheiro não nasce no fundo do quintal”. Se ouviu e

concordou, provavelmente você se programou para ser pobre. Outros, portanto, não aceitaram e foram atrás de acumular fortuna.

Esse é um dos exemplos que o autor usa para explicar porque algumas pessoas juntam dinheiro com facilidade e outras estão sempre no vermelho.

T. Harv Eker garante que as causas estão lá trás, ainda na infância. Mas a boa notícia é que você pode se reprogramar para aumentar o seus ganhos significativamente. Para isso, você precisa ser capaz de combinar seu jogo mental e suas ferramentas para se tornar realmente rico.

As Armas da Persuasão –Robert Cialdini



Por que persuasão é um assunto que interessa muita gente? Simples. Porque todos nós estamos sempre defendendo um projeto ou uma ideia, seja no trabalho ou até mesmo em nossas vidas pessoais. E para termos sucesso precisamos prender a atenção das pessoas e influenciá-las em suas decisões.

Essas influências podem ocorrer, por exemplo, durante um processo de compra e venda, numa apresentação de um projeto na empresa ou na escola... Podem ocorrer, ainda, durante um debate sobre política com os amigos e até mesmo na dia a dia do casal ou de pais e filhos.

No campo profissional, não interessa a sua área de atuação e o seu nível hierárquico. O domínio das técnicas de persuasão, certamente, abrirão portas para o seu crescimento. Pode ajudá-lo, inclusive, a pular degraus rumo ao [sucesso em sua carreira](#).

Boa sorte ☐