

# Geronimo Theml, “Produtividade para quem quer tempo” – Heroes Ep. 5

No quinto episódio do Heroes, o podcast do 12min, batemos um papo com o Geronimo Theml, autor do livro “Produtividade para quem quer tempo” e considerado um dos melhores coaches do Brasil! Gostou do podcast? Compartilhe. ☺



Ainda não faz parte do 12min? Experimente 3 dias grátis!  
<https://goo.gl/Ehf3SM>

Leia o microbook do “Produtividade para quem quer tempo”:  
<https://goo.gl/zAljFx>

Acompanhe o Geronimo!

<https://www.facebook.com/geronimo.theml/>  
<https://www.instagram.com/geronimotheml/>  
[https://www.youtube.com/channel/UCUp3R9DlbG\\_bwsL9FSBPr5g](https://www.youtube.com/channel/UCUp3R9DlbG_bwsL9FSBPr5g)

---

# **Leia isso antes de decidir largar seu emprego e abrir uma startup**

Abrir uma startup é excitante. Especialmente se você estiver cansado da rotina de sempre, do seu emprego importante (mas chato).

Mas acontece que infelizmente não existe uma forma básica para ter sucesso. E o peso da caminhada pode te assustar. Muitos acabam criando negócios e falindo mais de uma vez até desistir.

Antes de pensar em fazer isso, recomendamos que você leia as dicas abaixo. Afinal, aprender com a experiência dos outros é uma ótima saída. Está preparado?

## **Não escute as estatísticas**

As pessoas amam levar em conta estatísticas, como a alta mortalidade das startups. Procure não ouvir nada disso e concentrar no seu negócio. Mesmo se os números estiverem corretos, você não tem como saber o contexto de cada pessoa e se aquilo se aplica a você.

## **Vai ser difícil terminar o que começou**

Mas você precisa tentar. Sabemos que muitas vezes é mais fácil e mais divertido começar coisas do que terminá-las. Só que se você se deixar levar pela dificuldade em terminar, provavelmente não terá sucesso. Por isso, tenha foco e mesmo que aquilo não pareça estar dando certo, você precisa terminar.

## **Aprenda a liderar**

Mesmo que você comece sozinho, uma hora ou outra vai precisar

gerenciar pessoas. Por isso, comece desde já a trabalhar nas suas habilidades de liderança. Se você deseja fazer isso por meio da leitura, recomendamos as obras:

[Feitas para Durar](#) – Jim Collins

[Feitas Para Durar](#)

[O Poder dos Quietos](#) – Susan Cain

[O Poder dos Quietos](#)

[Decisive](#) – Cheap Heath e Dan Heath

[Decisive](#)

## **Não comece pedindo demissão**

Dependendo da sua situação financeira, talvez não seja uma boa pedir demissão logo que você decidir abrir uma startup. Pense que você deve precisar de três vezes mais dinheiro do que planeja e que no começo é melhor pesquisar e testar hipóteses, ao invés de sair correndo e fazer um CNPJ.

Saia do Facebook e do Netflix e use seu tempo livre para começar a traçar seu plano.

## **Leia muito**

Leia tudo o que puder sobre empreendedorismo e startups. Lembre-se de que nem todos os livros se aplicam à sua ideia, mas absorver ensinamentos de outras pessoas é uma ótima maneira de se preparar. Algumas sugestões:

[O Ponto da Virada](#) – Malcom Gladwell

[Launch](#) – Jeff Walker

[Launch](#)

[O Lado Difícil das Situações Difíceis](#) – Ben Horowitz

## O Lado Difícil das Situações Difíceis

[Venture Deals](#) – Jason Mendelson e Brad Feld

[Venture Deals](#)

### **Saiba que você vai precisar lidar com a pressão**

E não apenas a pressão para fazer sucesso. Sua família e seus amigos nem sempre estarão exatamente do seu lado e podem fazer pressão para que sua ideia dê certo. Seus pais, por exemplo, podem ficar muito assustados com a sua decisão de sair do emprego.

Lembre-se de que é você quem tem que acreditar no projeto em primeiro lugar. Eventualmente, eles seguirão seus ideais. E para isso não precisam nem mesmo entender exatamente o que você faz – talvez nunca entendam.

A pressão social também não fica muito atrás. Você vai ver que seus amigos provavelmente vão mudar. Talvez se sinta mais confortável encontrando outros empreendedores do que aqueles amigos de anteriormente. Não há nenhum mal nisso. Só evite ligar muito para o que todos pensam.

### **Tenha em quem se apoiar**

Muitas vezes, dividimos muito da nossa vida com nossos parceiros e parceiras. Garanta que essa pessoa está junto com você no caminho, pronta para apoiá-lo. Afinal, dividir uma vida significa também dividir essas responsabilidades.

### **Você vai ficar sem dinheiro antes do que imagina**

Não adianta planejar ao máximo. Suas finanças podem acabar antes do que você imagina. Lembre-se de que haverão gastos de emergência, não só da sua vida, mas também do trabalho – como computadores que quebram, por exemplo.

Lembre-se ainda de que você terá que lidar com o foco nesses momentos. Procure não se desesperar e ocupar a sua mente apenas com a preocupação financeira. Isso vai matar a sua disposição e, consequentemente, seu projeto.

Por isso, esteja preparado para ficar um pouco quebrado. Contar as moedas e ter que pedir emprestado. Se você realmente acredita no projeto, tudo vai valer a pena.

## Você vai precisar trabalhar muito

Esteja preparado para dormir pouco. Mesmo que você tenha pedido demissão, não pense que vai poder parar de acordar cedo. Ainda pior: provavelmente terá que acordar cedo e conseguir ser produtivo enquanto trabalha de casa.

Você sempre vai precisar fazer mais coisas. Sua lista de tarefas nunca vai chegar ao fim. Por isso, se não estiver a fim de se desgastar muito com essa vida, não comece.

## Empreenda

Mesmo com todas as dificuldades, trabalhar com o que se ama é uma vitória. Saiba que os frutos colhidos terão muito valor eventualmente. Não se esqueça dos conselhos, mas também entenda o quanto a sua situação se aplica.

Está preparado para abrir uma startup? Agora é hora de [validar a sua ideia!](#)

No [12min](#), você encontra livros que podem te ajudar e muito na sua vida de empreendedor. São obras de vários temas voltadas para negócios – e o melhor, podem ser lidas em poucos minutos. E como falamos acima, o seu tempo vai ficar curto. Por isso, conte com os aplicativos para [Android](#) e [iOS](#) e aproveite para melhorar as suas habilidades enquanto está no trânsito ou viajando. Happy reading!

---

# Como exercitar a sua produtividade no trabalho?

Já aconteceu de você começar uma atividade simples e não conseguir terminá-la no prazo esperado? Ou de perder a concentração por qualquer motivo? Talvez você seja uma vítima das conversas paralelas, redes sociais e cafezinhos. Conseguiu se reconhecer nessas situações? Então, saiba: é preciso melhorar sua produtividade no trabalho.

Segundo o [Dicionário Michaelis Online](#), a palavra produtividade no contexto do trabalho significa “quociente da produção pelo tempo utilizado para obtê-la”. Essa é uma explicação lógica e que cabe muito bem para algumas atividades. Para outras, especialmente aquelas voltadas para o lado intelectual, essa questão pode não ser tão “preto no branco”.

Afinal de contas, uma série de fatores podem interferir na execução das suas atividades. Mas acredite: há técnicas que ajudam a melhorar a produtividade.

É o que vamos apresentar neste post. Aqui, você verá como exercitar a execução das tarefas e ser mais eficiente. Assim, aquela sensação de que falta tempo durante o dia vai diminuir. Quer apostar? Então, continue lendo!

## As técnicas para aumentar a produtividade no trabalho

O questionamento sobre o que é ser realmente produtivo é um tanto controverso. Alguns acreditam que basta fazer mais atividades diariamente. No entanto, esse pensamento desconsidera um fator fundamental: o tempo que se leva para executar as tarefas.

Trabalhar todos os dias por uma grande quantidade de horas é inviável. Chega um momento em que você estará cansado e sua [saúde](#) será afetada. Ou seja, não vale a pena.

O ideal é conseguir fazer mais em menos tempo e com a mesma

qualidade. Como alcançar esse resultado? O principal é manter as tarefas bem organizadas e otimizar o tempo. Não sabe como fazer isso? Existem algumas técnicas que ajudam bastante. Veja:

## Pomodoro

Esse método é bem simples e é possível que já tenha ouvido falar nele. A ideia, aqui, é dividir o tempo em intervalos de 25 minutos. Cada um deles representa um pomodoro. Assim que esse período terminar, há um descanso de 5 minutos. A cada 4 blocos, você tem uma pausa de 30 minutos.

No entanto, a técnica não para por aí. A ideia é que durante os pomodoros você se mantenha totalmente concentrado. Por isso, é preciso trabalhar com um sistema de anotações para verificar se você está melhorando sua atenção.

O passo a passo da técnica Pomodoro, então, é a seguinte:

1. Faça uma lista das tarefas diárias;
2. Use um timer configurado para 25 minutos ou baixe um app desse método;
3. Inicie a primeira atividade;
4. Pare por 5 minutos quando o timer soar;
5. Reinicie a tarefa ou comece outra;
6. Descanse meia hora depois de 4 pomodoros.

Porém, atenção! Durante os 25 minutos de trabalho, esteja totalmente concentrado. Se algo te chamar a atenção, apenas anote e continue executando a tarefa. Cuide disso no intervalo.

A ideia dessa atitude é evitar as interrupções constantes e o estresse elevado devido à falta de uma válvula de escape.

## Matriz de Eisenhower

Esse método ajuda a priorizar as atividades pela definição do que é urgente e importante. Para isso, desenhe um quadrado grande e divida-o em 4 menores. A classificação das tarefas deve apresentar os seguintes critérios:

- No quadrante superior esquerdo são especificadas suas prioridades, o que deve fazer primeiro;
- No quadrante superior direito, coloque as atividades importantes, mas não urgentes. Essas podem ser agendadas para depois, desde que se observe o prazo de expiração;
- No quadrante inferior esquerdo, detalhe as tarefas que não são importantes, mas são urgentes. Essas devem ser delegadas a alguém da equipe;
- No quadrante inferior direito, liste as atividades que não são importantes nem urgentes. Essas devem ser esquecidas.

## Getting Things Done (GTD)

Essa metodologia visa fazer as coisas acontecerem, como o próprio nome indica. O objetivo é fazer você ficar desocupado enquanto realiza outras atividades.

Nesse caso também há um passo a passo a ser seguido:

- Coletar: liste suas tarefas para ter certeza de tudo que precisa fazer;
- Processar: classifique as atividades em sete categorias:
  1. Fazer agora mesmo, porque é bastante rápido;
  2. É um projeto, pois é uma atividade complexa;
  3. É um compromisso, porque possui uma data definida para acontecer;
  4. É delegável e, por isso, pode ser encaminhado e classificado como “aguardando”;
  5. Fica na categoria “próximas ações”, porque pode ser executada assim que possível;
  6. Será feito algum dia, porque não é possível executar agora;
  7. Deve ser deletado, porque é uma tarefa absurda.
- Organizar: verifique as atividades que sobraram e coloque na seguinte ordem: próximas tarefas, aguardando, algum dia e projetos;
- Executar: coloque as tarefas em prática;
- Revisar: reclassifique e revise as atividades para ver

se há novas tarefas.

## 0 passo a passo para acabar com a procrastinação

O ato de procrastinar é deixar todas as atividades para depois, ou seja, adiar ao máximo sua execução. Essa atitude é ruim, porque você está sempre pressionado pelo prazo. O resultado é a entrega de trabalho com baixa qualidade, que pode prejudicá-lo como profissional.

Então, o que fazer? Existe um passo a passo que ajuda a acabar com a procrastinação. Quando aliado às técnicas de produtividade vistas anteriormente, as suas chances de sucesso são muito maiores.

Veja as dicas para cada período do dia:

### Comece o dia

O primeiro passo é listar suas atividades. Essa prática se chama diário de 5 minutos, porque consiste em parar poucos minutos logo no período da manhã para organizar suas atividades. O objetivo é evitar a perda de tempo durante o dia. Essa também é uma forma de saber previamente o que o espera no trabalho.

Tenha em mente que esse também é o período do dia em que você deve fazer o que é realmente necessário, mesmo que as atividades não sejam realizadas com perfeição. A finalidade é permitir que o dia a dia corra conforme o esperado.

Quando estiver em dúvida sobre qual atividade deve executar primeiro, pense na mais desconfortável, como a tarefa que tem maior chance de incômodo ou fracasso. Depois de vencer esse obstáculo, será mais fácil seguir em frente.

Já para a atividade mais importante do dia, o ideal é reservar pelo menos 60 minutos. Nesse período, aproveite e leia seus e-mails.

## Mantenha a produtividade durante o dia

Essa pode ser uma tarefa complexa para quem tem o [hábito](#) de procrastinar. Porém, há quatro atitudes básicas que ajudam a manter a [produtividade em alta](#):

- Organize as tarefas por contextos: reúna as atividades similares para serem resolvidas conjuntamente e evitar a distração. Você pode fazer isso por meio da classificação dos assuntos em sua agenda, agendamento das [reuniões](#) para um mesmo dia e realização de uma triagem no seu email;
- Cronometre suas tarefas: veja quanto tempo leva para executar cada atividade. A técnica Pomodoro é eficiente nesse caso;
- Tire intervalos: trabalhar o tempo todo não é a melhor ideia. Isso reduz a sua produtividade. Prefira ter um tempo seu como nas técnicas indicadas ou desconecte-se por 15 ou 20 minutos a cada 60 a 90 minutos de concentração;
- Feche sua porta: mostre que está concentrado e que aquele não é o melhor momento para conversar. Se a sua sala não tiver divisórias, coloque um fone de ouvido e uma música para aumentar sua atenção.

## Use a tecnologia

Os adeptos do caderninho e das anotações à mão precisam se atualizar! A tecnologia facilita muito a sua vida quando o assunto é produtividade. Confira algumas sugestões de aplicativos que ajudam nesse processo:

- [Trello](#): baseado no sistema Kanban, esse app permite a criação de cartões para cada tarefa e de listas de coisas a fazer, em andamento ou finalizadas. A vantagem é oferecer uma ampla visualização das atividades e poder compartilhar os quadros (ou boards) com outros integrantes da equipe;
- [Boomerang for Gmail](#): é um sistema que permite escrever a

resposta dos emails e agendá-los para serem enviados posteriormente;

- **Emailga.me:** usa o método de gameficação para otimizar a gestão da sua caixa de emails. Assim, você gasta menos tempo com essa tarefa;
- **Pocket:** armazena tudo o que deseja ler ou assistir na internet para que você possa consultar posteriormente;
- **12minutos:** oferece microbooks que podem ser lidos rapidamente e ajudam a aumentar o seu conhecimento, aceleram seu aprendizado e permitem ter novas ideias.

## Outras dicas sobre produtividade no trabalho

Este post já deixou claro que fazer mais em menos tempo depende de organização e otimização do tempo. No entanto, ainda existem outras recomendações para ter melhores resultados. Confira:

### Conheça os inimigos da produtividade

As redes sociais, o email e a procrastinação são os elementos que mais prejudicam sua produtividade. Nos dois primeiros casos, é preciso entender que eles podem ser usados para o trabalho. Porém, é necessário cuidar para não perder muito tempo com isso.

Com as redes sociais, a dica é usar um navegador diferente e determinar um período para o uso voltado ao lazer. Para o email, prefira checá-los em períodos predefinidos. Já a procrastinação você entendeu como combater. É só seguir as dicas!

### Foque apenas uma tarefa

O ato de ser multitarefa é bem interessante na teoria, mas na prática pode ser complicado e minar sua concentração. Faça uma coisa de cada vez e só comece outra atividade quando a primeira estiver finalizada.

## **Compreenda seu ritmo de trabalho**

As pessoas podem trabalhar melhor durante determinados períodos do dia. Saber o que funciona para o seu caso é uma maneira de ter resultados melhores. Por isso, analise os períodos do dia em que é mais criativo e tem maior capacidade de execução. Esforce-se para trabalhar mais nesses horários e evite ser interrompido nesses momentos.

## **Tenha um bom sono e alimentação**

O que você come e a [qualidade do sono](#) interferem diretamente a produtividade. No caso da alimentação, opte por peixes e grãos, que melhoram a concentração, e deixe de lado os doces, que elevam a sensação de cansaço. Quanto ao sono, isso varia conforme a pessoa, mas é importante [dormir bem para recarregar as energias](#).

## **Pratique um exercício físico**

Essas atividades podem ser feitas antes ou depois do horário de trabalho, mas influenciam positivamente o seu trabalho. Tente se exercitar regularmente por, pelo menos, 30 minutos por dia. Lembre-se que “mente sã é corpo sã”.

Como você pôde perceber, manter-se produtivo no trabalho depende de organização, algumas [mudanças de hábito](#) e a ajuda da tecnologia. No entanto, seguindo as dicas que repassamos, tudo vai ficar mais fácil.

Agora que você já viu como exercitar sua produtividade no trabalho, que tal conhecer as [6 melhores ferramentas online para aumentá-la?](#) Aproveite e seja mais eficiente!

[Produtividade Para Quem Quer Tempo](#)

---



Artigo produzido pela equipe do blog Saia do Lugar.

---

# **Rodrigo Dantas, “Economia de Acesso – Heroes Ep.4**

No quarto episódio do Heroes, recebemos Rodrigo Dantas. Ele é fundador da Vindi e autor do livro “Economia de Acesso”.



Ainda não faz parte do 12min? Experimente 3 dias grátis!  
<https://goo.gl/Ehf3SM>

Saiba mais sobre o livro:  
<https://goo.gl/94UFTG>

---

# **Candice Pascoal, “Seu Sonho tem Futuro” – Heroes Ep.3**

No terceiro episódio do Heroes, recebemos a Candice Pascoal. Ela é fundadora e CEO da Kickante, e autora do livro “Seu Sonho tem Futuro”.



Ainda não faz parte do 12min? Experimente 3 dias grátis!  
<https://goo.gl/Ehf3SM>

---

## **Tallis Gomes, “Nada Easy”! – Heroes Ep. 2**

No segundo episódio do Heroes, o podcast do 12min, batemos um papo com o Tallis Gomes, fundador da Easy Taxi, CEO e founder da SINGU, e autor do livro “Nada Easy”!



Ainda não faz parte do 12min? Experimente 3 dias grátis!

<https://goo.gl/Ehf3SM>

Adquira o “Nada Easy”

<http://tallisgomes.com.br/>

---

## **Podcast 12' Heroes: conheça seus heróis**

Você gostaria de conhecer melhor as pessoas que mais admira? Saber sobre a vida delas e como conquistaram o sucesso? Então se liga nesta novidade: nós estamos lançando o nosso próprio podcast, para você conhecer seus heróis!

Afinal, no [12min](#), nós nos preocupamos muito com o seu aprendizado e crescimento. Não é à toa que estamos sempre aumentando nossa base de [microbooks](#) e audiobooks, e alimentando o blog. Então, por esse motivo também, decidimos lançar o [podcast 12' Heroes!](#)

Nele, vamos entrevistar uma série de pessoas fodas, desde autores a empreendedores e outras pessoas que admiramos!

## **Mas, espera, você sabe o que é um podcast?**

Antes de mais nada, vamos te explicar o que é.

Trata-se de uma mídia de transmissão de conteúdo através de áudio. Ou seja, funciona como uma rádio, mas com a diferença que você pode começar a ouvir e interromper quando bem entender.

Caso você se interesse por saber de forma mais aprofundada, veja [como criar um podcast](#).

## O podcast do 12minutos

Para estreiar o [12' Heroes](#), nós entrevistamos ninguém menos que [Vitor Peçanha](#), um dos fundadores e atual CMO da [Rock Content](#) – a empresa líder em marketing de conteúdo no Brasil. Peçanha também é autor do livro “Obrigado Pelo Marketing”, que será lançado em outubro e é um guia prático com todos os conhecimentos necessários para que você se torne um profissional em marketing de conteúdo.

[Confira a entrevista na íntegra aqui!](#)

E fique ligado! Toda segunda, às 08:00h, um podcast novo para você ☺

Quer sugerir quem você quer ouvir por aqui? Mande um e-mail para: [marilia@12min.com](mailto:marilia@12min.com)

[Obrigado Pelo Marketing](#)

---

## Os 10 melhores livros de presente para o pai

O Dia dos Pais está chegando e quer data mais especial que essa para você mostrar para seu pai o quanto o ama? Afinal, pai é alguém que devemos orgulhar, agradecer e, claro, presentear!

Mas, espera, você ainda não decidiu o que comprar? Não se preocupe, pois preparamos uma promoção especial que vai fazer seu paizão se encher de orgulho!

Você assina o [12min](#) e ainda GANHA uma outra conta de presente para o pai!

Dá uma olhadinha nesta lista de livros que você encontra aqui

no 12' e que seu pai vai se amarrar:

## **1. O Catador de Sonhos**

### O Catador de Sonhos

Este livro fala sobre Geraldo Rufino e toda a sua jornada – desde o tempo em que era catador de latinhas até quando se tornou um grande empresário, dono de uma das maiores empresas de reciclagem de peças de caminhão do Brasil.

Assim como o seu pai, Geraldo construiu sua carreira com base em valores muito sólidos, trabalho duro e humildade. Por isso, achamos que ele vai gostar!

## **2. Garra**

### Garra

Escutamos constantemente que devemos perseverar, mesmo se tudo parecer difícil. No entanto, apesar de toda essa ênfase no trabalho duro e na consistência, nós não acreditamos que isso vai nos levar ao topo. Em nosso coração sabemos que é o talento, e não a perseverança, que leva as pessoas ao topo. Mas esse pensamento é incorreto. O talento é superestimado. Precisamos de mais que isso!

Este é um livro sobre coragem e determinação – e acreditamos que isso, o seu pai tem de sobra!

## **3. O Poder do Hábito**

### O Poder do Hábito

Esta obra ressalta o impacto dos seus hábitos em quem você é e no que você é capaz de alcançar. Eles fazem parte da fundação das nossas vidas, nossas empresas e são responsáveis por uma grande parte dos resultados que você obtém.

Além disso, novos hábitos são criados a cada 21 dias. Seja o

futebol toda quarta, o almoço especial todo domingo ou qualquer outra coisa: quantos de seus hábitos não foram passados do seu pai pra você?

Criem o hábito de ler juntos! Dê este livro de presente a ele!

## **4. Os Segredos da Mente Milionária**

### Os Segredos da Mente Milionária

Você já pensou por que algumas pessoas parecem acumular riqueza com facilidade enquanto outras estão sempre quebradas? Será que é a educação que elas tiveram? Sua inteligência, habilidades, hábitos ou suas escolhas de carreira?

Este livro nos mostra um modelo através do qual as pessoas podem se reprogramar para aumentar seus ganhos significativamente e assim acumular riqueza. A ideia é que você seja capaz de combinar seu jogo mental e suas ferramentas para se tornar realmente rico. Temos certeza que o seu pai vai adorar!

## **5. Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas**

### Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas

Este é um guia clássico e definitivo sobre como melhorar sua capacidade de se relacionar com as pessoas.

Nele, Dale Carnegie fornece técnicas e métodos simples para que qualquer pessoa alcance seus objetivos pessoais e profissionais.

Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas vai ajudar o seu pai a extrair o melhor de um relacionamento com suas habilidades pessoais. Tá esperando o que para presenteá-lo?

## **6. A Arte de Fazer Acontecer**

### A Arte de Fazer Acontecer

Poucos livros são capazes de mudar a vida das pessoas. Este é um deles. E por isso indicamos ele ao seu pai.

Esta obra vai ensinar você a manter a vida organizada e se tornar alguém 10x mais produtivo. Mais do que um livro, o Getting Things Done é um método que vai te ajudar a planejar o seu dia, entregar os melhores resultados e ser sempre organizado.

## **7. O Poder do Agora**

### O Poder do Agora

Passamos a maior parte de nossas vidas pensando no passado e imaginando como nosso futuro pode ser diferente dele. Nesse meio tempo, nos esquecemos do momento presente, adiamos nossas conquistas para um dia distante e criamos sonhos que nos farão felizes se forem realizados. Então, para mudar nossas vidas, precisamos começar agora.

Seu pai, como um homem experiente, sabe que viver o momento presente é o melhor caminho para nossa felicidade e para o sucesso.

Este é um livro que combina conceitos do cristianismo, budismo e outras religiões, para nos ajudar a viver o presente. O seu pai vai adorar!

## **8. Trabalhe 4 Horas por Semana**

### Trabalhe 4 Horas Por Semana

Imaginamos que o seu pai já trabalhou demais. Por isso, pensamos que está na hora de diminuir o ritmo.

Este livro cunhou o termo lifestyle design para afirmar que

você tem a capacidade de projetar seu próprio estilo de vida. Tim Ferris – o autor – questiona o modelo tradicional de aposentadoria e acredita que você não precisa esperar se aposentar para criar seu estilo de vida. Seja para viajar o mundo, fugir de um emprego monótono, ganhar muito dinheiro ou apenas trabalhar menos e viver melhor, existem jeitos mais eficientes de lidar com seu trabalho e sua produtividade.

## **9. A Arte da Guerra**

### A Arte da Guerra

A Arte da Guerra é um dos livros de não ficção mais populares da história. Ele foi escrito por um general chinês chamado Sun Tzu, há mais de 2500 anos atrás. O livro é até hoje uma grande referência para sucesso das tropas em caso de guerra, mas também se tornou uma obra de negócios clássica, recomendada para empreendedores, investidores e executivos que estejam em ambientes altamente competitivos. É Guerra? Os conselhos de Sun Tzu continuam atuais. Por combinar sabedoria e experiência, achamos que este livro é perfeito para o seu pai!

## **10. Pai Rico, Pai Pobre**

### Pai Rico Pai Pobre

Se pudéssemos resumir este livro em uma palavra, diríamos que ele é essencial.

No mundo atual, as pessoas acreditam na falácia de que para ser rico, você precisa receber um alto salário. O livro ‘Pai rico, Pai Pobre’, desmente esse mito e te desafia a pensar sobre como você controla sua vida financeira. Aprenda sobre finanças pessoais e identifique as características comuns às pessoas ricas. Desafie as crenças de que sua casa é um ativo e de que seu salário é suficiente para comprar coisas supérfluas com o cartão de crédito. Os autores desse best-seller te desafiam a pensar fora da caixa e a mudar sua mentalidade

sobre o dinheiro. Aprenda com especialistas e faça o dinheiro trabalhar para você!

E, ah, nem precisamos falar porque este livro é perfeito para o seu pai, né?

Legal, não? Aqui no 12min, temos livros para todos os gostos.

Neste Dia dos Pais, chega de lembrancinha! Dê um presente para o pai de verdade e, de quebra, ganhe um pra você também!

Aproveite essa promoção! Vocês poderão curtir muito juntos! ☺

---

## Bons hábitos matinais para você aproveitar mais cada dia

Qual é a primeira coisa que você faz quando acorda? Escova os dentes? Alonga-se? Ou nem se lembra? Se respondeu a última opção, não se preocupe, você não está sozinho. Mas é bom que saiba que bons hábitos matinais podem salvar o seu dia – e a sua vida como um todo.



Provavelmente você ouviu, enquanto crescia, que o café da manhã é a refeição mais importante do dia. Essa informação é bem correta e ainda dizemos mais: tudo o que você faz pela manhã diz muito sobre como será seu dia. É por isso que desenvolver bons hábitos e uma rotina saudável é imprescindível para garantir um dia produtivo e uma vida melhor.

Mas assim como acordar cedo num dia especialmente frio, desenvolver uma boa rotina matinal pode ser bem difícil. Ainda bem que vamos te contar as melhores dicas para adquirir os melhores hábitos matinais na sua vida.

## Primeiro passo: mindset



A renomada psicóloga da Universidade de Stanford Carol Dweck passou anos estudando a maneira como as pessoas pensam e como alcançar o sucesso. Ela descobriu então o poder da nossa atitude mental, tema que ela aborda no best seller [Mindset](#).

### [Mindset](#)

Pensando nisso, antes de definir uma nova rotina para suas manhãs, pare para pensar: o que você pretende alcançar com ela? E você está pronto para se comprometer? Trabalhe primeiro a questão na sua cabeça antes de, de fato, partir para a ação.

## **Adquirindo bons hábitos**

Seres humanos são feitos de hábitos, basicamente. Rotinas assimiladas pelos nossos cérebros e vistas por ele como positivas e replicáveis se tornam hábitos – que levamos para todas as nossas tarefas e decisões do dia a dia. Essa é, aliás, a premissa do best seller [O Poder do Hábito](#).

Em *O Poder do Hábito*, fica claro pelas palavras do autor que um processo de assimilação pelo nosso cérebro não acontece de

forma fácil e não é esquecido facilmente, uma vez que o hábito é estabelecido. É justamente por isso que devemos, com esforço e disciplina, nos dedicar a obter [hábitos verdadeiramente positivos](#).

## [O Poder do Hábito](#)

# **Na prática: os rituais matinais e a metodologia SAVERS**



Até aí tudo bem, mas como adotar uma rotina de hábitos matinais que realmente vão mudar sua vida para melhor?

Uma metodologia indicada para pensar na melhor rotina para suas manhãs é a SAVERS, do autor Hal Elrod. Hal é a mente por trás do livro *The Miracle Morning* (O Milagre da Manhã, na versão em Português), no qual ele criou a metodologia SAVERS para ter a manhã perfeita. Na prática, ela funciona da seguinte forma:

**S – Silence (Silêncio):** ao invés de correr com seus dias, aprecie o silêncio e a tranquilidade. Não lamente o passado

nem sofra por antecipação com o futuro, apenas tire um tempo para ficar em silêncio no seu agora.

*Ações para implementar na sua manhã baseado no silêncio: meditação, oração, manter um diário pessoal.*

**A – Affirmations (Afirmações):** nessa etapa, não é preciso ficar falando em voz alta os seus objetivos ou mantras pessoais. Se quiser, claro, tudo bem, mas afirmações quer dizer mais estar de acordo com sua missão de ter uma boa manhã e ter isso claro em mente.

*Ações para implementar na sua manhã baseado nas afirmações: registrar, ler e reafirmar seu propósito de ter um bom dia. Ler quotes, livros e outros conteúdos que reafirmem seus objetivos para você mesmo.*

**V – Visualization (Visualização):** Ao fim do seu dia perfeito, como você se sentirá? E o que terá alcançado? Visualize seus objetivos para que a motivação ajude na execução das tarefas.

*Ações para implementar na sua manhã baseado em visualização: organize visualmente suas tarefas e objetivos. Aposte em vision boards ou no Trello, por exemplo. Organizar apenas mentalmente também pode ser uma boa ideia, se funcionar para você.*

**E – Exercise (Exercício):** Se exercite para entrar no ritmo do dia e focar corpo e mente nas tarefas a cumprir.

*Ações para implementar na sua manhã baseado em exercícios: correr, caminhar, nadar, fazer abdominais ao levantar.*

**R – Reading (Leitura):** A mais óbvia de todas. Desenvolva um bom hábito de leitura e use-o como estratégia para focar, aprender e expandir a mente.

*Ações para implementar na sua manhã baseado em leitura: ler, é claro. Livros sempre, ao invés de apostar muito em blogs, revistas e afins.*

**S – Scribing (Escrita):** Use da escrita para se organizar e registrar sucesso e sua gratidão por ele.

*Ações para implementar na sua manhã baseado em escrita:* manter um diário de conquistas, registrar tudo que é tarefa concluída e as prioridades para o dia.

## Os hábitos matinais dos ricos e bem-sucedidos

Se até agora você não se sentiu inspirado a desenvolver os bons hábitos para a sua manhã, temos a solução. Nada melhor que se motivar a partir de outros casos de sucesso. Por isso, vamos lá aos melhores exemplos:

- Richard Branson, fundador da Virgin e autor de [The Virgin Way](#) e [Losing My Virginity](#), tem alguns hábitos excêntricos. Toda manhã ele é acordado pelo sol batendo no rosto, já que dorme com as cortinas abertas. Pulando cedo da cama, ele vai nadar em volta de sua ilha, velejar ou jogar tênis. Tudo antes de tomar um super café da manhã. Você provavelmente não tem uma ilha própria, mas consegue adaptar a rotina e se exercitar logo cedo.
- Mark Zuckerberg é outro que dispensa introduções. O fundador do Facebook acorda às 8 horas, desde que não tenha trabalhado até muito tarde. Pela manhã, ele diz vestir sempre as mesmas camisetas, para não perder tempo nem mesmo escolhendo roupas.
- Ariana Huffington, empreendedora que fundou o Huffington Post, aposta no sono de beleza. Além de já ter escrito [sobre a importância do sono](#), ela também é fã de meditação. Todas as manhãs, reserva 30 minutos para a prática. Nos seus escritórios, o sono também é respeitado: empregados podem e são incentivados a dormir no trabalho.

- Tim Armstrong, Chairman e CEO da AOL, teve que mudar alguns hábitos para se adequar às outras pessoas. Ao acordar às 5 da manhã, ele costumava já sair enviando e respondendo seus emails. Agora ele espera até às 7 para que a agenda coincida melhor com a das outras pessoas. O tempo enquanto isso ele gasta lendo e se exercitando.

Você também vai gostar de aprender [como fazer do seu sono um aliado da produtividade!](#)

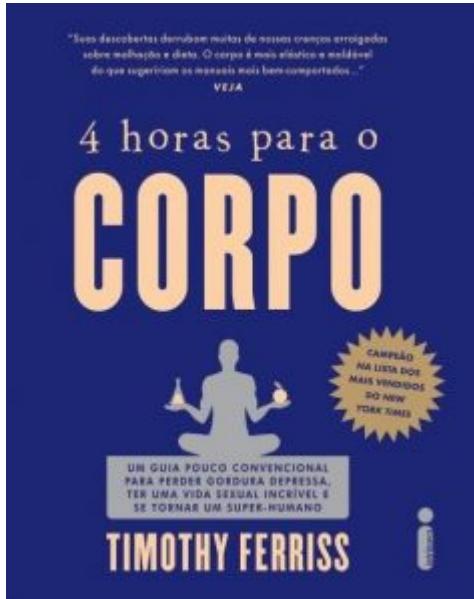
Assim como [Mark Zuckerberg](#) é e Ariana Huffington, você tem bons hábitos matinais que funcionam para melhorar sua vida? E qual hábito você quer adquirir a partir de agora? Conta pra gente nos comentários ☺

## Continue aprendendo

Existem muitas informações relevantes disponíveis para você. O [12min](#), por exemplo, tem uma variedade enorme de [livros sobre saúde e bem-estar](#), produtividade, psicologia e várias outras categorias. Os títulos mais fascinantes e os autores brilhantes estão na sua plataforma de desenvolvimento pessoal.

Nós selecionamos uma sugestão de leitura que pode ajudá-lo em seu desafio de adotar bons hábitos matinais. Anote aí.

## [4 Horas para o Corpo](#) – Timothy Ferriss



Esse é um guia para uma vida saudável. Para isso, o autor sugere dieta especial, boas noites de sono, atividades físicas e, até mesmo, um melhor desempenho sexual.

O autor parte do princípio de que “pequenas” mudanças podem gerar grandes resultados. E para ficar em forma e ter uma saúde de ferro, garante, ninguém precisa carregar uma boa genética e nem mesmo contar com a sorte. Ou seja, qualquer pessoa pode chegar lá.

Timothy Ferriss garante que todo o seu trabalho foi elaborado com base em uma ampla pesquisa e experimentos com atletas profissionais, médicos e com ele mesmo. Ou seja, não é coisa da sua do autor, apenas para vender livros. Imperdível!

Boa leitura e ótimos aprendizados!

E se as informações acima foram importantes para você, certamente serão válidas para os seus amigos também. Então, compartilhe esse post em sua rede social!

---

# 10 motivos para você aprender a escrever bem

Muitas pessoas concordam que escrever bem é uma arte. Mas talvez essa seja uma das principais barreiras para tentarem se aperfeiçoar e dominar essa habilidade.

Você provavelmente já ouviu frases como “escrever não é para mim” ou “para fazer isso é preciso ter o dom”, e pode ser que você até já tenha dito algo parecido.

Mas será que é realmente assim? Na verdade, a escrita é uma arte que pode – e deve – ser aprendida e aperfeiçoada.

Desistir de aprender a escrever bem significa fechar as portas para muitas oportunidades incríveis, tanto pessoais quanto profissionais.

Quer saber de que oportunidades estou falando? Então veja 10 motivos pelos quais vale a pena aprender a escrever bem!

## 0 que, exatamente, está envolvido em escrever bem?

Antes de nos aprofundar nas razões para você aprender a escrever bem, é importante esclarecer o que, exatamente, está envolvido nisso.

A ideia de escrever bem pode ter diferentes significados para cada pessoa, mas neste artigo ela tem o sentido de **contar histórias interessantes e relevantes**, que sejam úteis e agradáveis para os leitores.

É claro que isso envolve um bom uso das normas gramaticais, mas não se limita a elas. **Um texto pode ser gramaticalmente perfeito e ainda assim não ser bem escrito.**

## 10 motivos para você aprender a escrever bem

Agora que ficou claro o que significa escrever bem, vamos

pular direto para os 10 motivos que devem levar você a aprender essa habilidade que **pode mudar a sua vida**. Basicamente, ao aprender a escrever bem você encontra oportunidades que de outra forma seriam mais difíceis, ou até inviáveis, como:

## 1. Ganhar dinheiro com blog

Ganhar dinheiro e até [viver de blog](#), é um sonho profissional para muitas pessoas. Mas esse não precisa ser apenas um sonho! É perfeitamente possível [criar um blog](#) de sucesso!

Mas como você deve imaginar, escrever bem é um dos requisitos para ganhar dinheiro com blog. Afinal, a frase “conteúdo é rei” não foi cunhada à toa.

Por melhor que seja o layout, a pesquisa de [palavras-chave](#) ou a escolha dos temas, as pessoas não vão se engajar se o conteúdo for mal produzido e desinteressante.

Então, se você quiser transformar o sonho de ter um blog rentável em realidade, é indispensável aprender a escrever bem.

## 2. Trabalhar como freelancer

Outra oportunidade que se abre para quem sabe escrever bem é a de trabalhar como redator ou revisor freelancer.

Com a crescente demanda por conteúdo de qualidade, cada vez mais empresas estão buscando pessoal capacitado para exercer essas funções ([nós somos uma delas!](#)).

Mas [o trabalho como freelancer é muito amplo](#), e pode envolver uma série de atividades, incluindo algumas que não estão diretamente relacionadas com produção de conteúdo.

Nesses casos, é até possível atingir certa medida de sucesso. Mas você consegue se lembrar da definição de boa escrita que estamos usando nesse post?

Com uma boa habilidade de escrita, você poderá promover o seu trabalho de maneira mais completa e chamar a atenção de clientes melhores.

### **3. Fazer Marketing de Conteúdo com sucesso**

O Marketing de Conteúdo é uma das estratégias mais valiosas que qualquer empresa ou profissional pode usar hoje, e seus benefícios já não são mais segredo para ninguém.

Por conta disso, há grandes chances de que, em um momento ou outro, você tenha de trabalhar em uma estratégia desse tipo, seja produzindo conteúdo ou auxiliando de alguma forma quem faz isso.

Mas se não souber escrever bem, qual o real valor que você vai conseguir gerar para a empresa? Que resultados será capaz de apresentar?

Por outro lado, ter a escrita apurada aumentará muito suas chances de fazer um bom trabalho e até **se destacar nas tarefas recebidas**.

Por consequência, isso o habilitará a trabalhar com Marketing de Conteúdo em qualquer tipo de empresa, ou seja, aumentará muito suas chances de ter sucesso na carreira.

### **4. Encontrar melhores oportunidades na carreira**

Quem escreve com habilidade também faz melhor uso do marketing pessoal, que pode ser muito útil para criar oportunidades melhores na carreira.

Isso pode ser feito de várias formas, como manter um blog pessoal, criar um projeto interessante e torná-lo disponível para outros ou simplesmente por se destacar no dia a dia do trabalho.

O fato é que pessoas que sabem fazer um bom marketing pessoal e se aproveitam da escrita para isso **chamam mais facilmente a atenção** de quem está em posições de liderança nas empresas.

Isso pode representar promoções, ofertas de emprego, ofertas de cursos e treinamentos diferenciados e outros benefícios que levarão ao seu crescimento profissional.

### **5. Se comunicar melhor com outros**

Além dos benefícios profissionais, já bem destacados até aqui, é sempre bom levar em conta o que isso pode trazer de

benefício a nível pessoal.

De forma geral, saber escrever bem certamente vai ajudar você a se comunicar melhor com outros. Não sabe o que uma coisa tem a ver com outra?

Ao produzir conteúdo, seja ele qual for, precisamos pensar nas pessoas que vão consumi-lo. Como elas pensam? De que forma encaram o assunto? Por que entendem a situação assim?

Em outras palavras, **o escritor precisa de empatia**, a habilidade de se colocar no lugar de outra pessoa.

E quando isso se torna um hábito, é mais fácil demonstrar a mesma qualidade ao se relacionar com outros de forma direta.

## 6. Aumentar a capacidade de aprendizado

Se você já ouviu alguém dizer que uma das formas de aprender a escrever bem é por ler muito, saiba que é a mais pura verdade! Mas o que eu não sei é se você já ouviu que escrever também vai ser de ajuda na hora da leitura. Ficou surpreso? Pois é, quem tem o hábito de escrever consegue compreender melhor o que lê.

Aliás, você vai compreender melhor não apenas o que ler, mas **qualquer forma de aprendizado que consumir**, seja por meio de áudio, vídeo ou imagens.

A razão dessa melhora é que o hábito (tanto de ler quanto de escrever) torna mais fácil assimilar as informações recebidas e aplicá-las no dia a dia.

## 7. Lidar melhor com problemas

Resolver problemas, em especial quando estamos falando de marketing, muitas vezes requer um **pensamento analítico e, ao mesmo tempo, capacidade de inovar**.

Escrever ajuda a estimular essas duas habilidades, além de contribuir para que você mantenha a concentração necessária na solução, em vez de se deixar levar pelo problema.

Em um ambiente corporativo dinâmico, em que os prazos são sempre apertados e a cobrança por resultados costuma ser grande, permanecer calmo e pensar nas soluções com agilidade **é**

**um recurso e tanto.**

Mais do que isso, os problemas pessoais e imprevistos da vida pessoal também exigem inteligência emocional e equilíbrio, que vem de saber resolver problemas.

## 8. Aumentar o poder de persuasão

Quantas vezes por dia você precisa convencer alguém de algo? Passar um conceito novo que o chefe faria bem em implementar, ou aquele favor que um colega não está muito disposto a fazer, mas que salvaria o dia são algumas das batalhas diárias que temos de enfrentar.

Sabia que aprender a escrever bem pode ajudar você nisso também? Ao produzir conteúdo, estamos de uma forma ou outra **tentando convencer alguém de algo**.

Este artigo mesmo quer lhe convencer a melhorar sua capacidade de escrita.

E é preciso encontrar bons argumentos para levar os leitores a se convencerem de que a ideia proposta realmente vale a pena.

Pensando bem, **escrever é um exercício de persuasão**. Quanto melhor você se sair na escrita, mais habilidoso se tornará em convencer outros.

## 9. Estimular a criatividade

Se já é sabido que ler estimula a criatividade, por nos colocar em contato com diferentes universos e situações, nos fazer viajar por diversas épocas e lugares, escrever nos leva ainda mais longe.

Afinal, é você que tem a missão de fazer com que seus leitores raciocinem, imaginem ou se convençam da sua mensagem, e precisa criar formas interessantes de fazer isso.

A criatividade que vem de produzir conteúdo bem escrito pode ajudar em muitas situações, seja para resolver os maiores problemas de trabalho ou apenas para se divertir no fim de semana.

## 10. Melhorar o foco

Foco é uma das qualidades mais importantes que podemos desenvolver. Quer um exemplo?

Reveja as 9 dicas anteriores, e vai conseguir rapidamente perceber que o foco se encaixa em cada uma delas. Logo, fica evidente que a escrita ajudará você a melhorar seu foco.

Ele é essencial para definir metas, e mais ainda para cumpri-las. Foi importante para trazer você até este ponto da leitura, e será mais ainda para levá-lo a agir com base no que encontrou nela.

### Foco

Aprender a escrever bem leva tempo, exige muita prática e tem suas dificuldades. Mas vimos motivos mais do que suficientes para embarcar nessa jornada. O melhor de tudo é que você tem todas as ferramentas à disposição para alcançar esse objetivo.

E aí, aceita o desafio? Então veja este guia que vai ensinar alguns dos passos mais importantes para te ajudar a escrever bem e obter resultados com seu conteúdo!

---

---

Esse post foi escrito pela equipe do [Marketing de Conteúdo](#).