Resoluções de Ano Novo? 8 Livros Para Garantir o Hábito de Leitura em 2020

Levanta a mão quem já fez alguma promessa de mudança de hábito na virada do Ano! Você, certamente, está nessa lista ou conhece alguém, não é mesmo? Agora, pense bem: você realizou os seus desejos ou eles se perderam na correria do cotidiano? É por isso que preparamos esse post sobre como cumprir as resoluções de Ano Novo.

A proposta aqui é ajudar você a levar 2020 muito a sério e, assim, comemorar conquistas e mais conquistas. Ou seja, ano novo, vida nova de verdade. E, para isso, a dica de ouro é investir no hábito de leitura. Sabe por que? Porque os livros são ricos em informações e ensinamentos que podem ajudar você a dar uma reviravolta em sua vida.

Você pode estar pensando: mas por onde começar? Não se preocupe, porque a equipe 12min vasculhou a nossa biblioteca para selecionar as obras mais fascinantes e que lhe darão uma mãozinha rumo aos seus objetivos.

Ou seja, preparamos uma lista de livros reconhecidas pelo público, de autores renomados. São obras que já venderam milhões de exemplares pelo mundo afora e, com certeza, serão valiosas para você também.

Todos os livros selecionados estão no formato microbook e fazem parte da Playlist “Ano Novo, Novo Eu – Coloque suas resoluções de ano novo em prática”, que está disponível no app 12min.

Levando 2020 muito a sério

Todas as pessoas de sucesso apresentam algumas características comuns. Por exemplo, elas têm metas bem definidas e elas lêem muito – e leem de tudo. Você também pode lançar mão dessa receita e entrar para o time dos vencedores.

Ao fazer as suas resoluções de Ano Novo, você está indicando as mudanças que pretende implementar em sua vida e, ao mesmo tempo, apontando para onde quer seguir. A etapa seguinte é fazer acontecer. Ou seja, partir para a ação.

Os livros da playlist "Ano Novo, Novo Eu" serão seus fortes aliados nessa caminhada. Use-os a seu favor. Nós vamos falar um pouquinho sobre cada um deles, para que você tenha uma ideia da relevância dessas obras para todos nós, no nosso cotidiano.

Então, você está preparado para dar a largada rumo às suas metas? Vamos lá, conhecer os 8 livros que o ajudarão a cumprir as resoluções de ano novo 2020!

Resoluções de Ano Novo e Os Segredos da Mente Milionária, de 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 não aceitaram, rebelaram-se e foram atrás de acumular fortuna.

Esse é um dos exemplos que o autor do livro Os segredos da Mente Milionária usa para explicar porque algumas pessoas juntam dinheiro com facilidade e outras estão sempre no vermelho. T. Harv Eker garante que as causas estão no passado.

Segundo Eker, ser rico ou pobre não tem nada a ver com educação, inteligência, habilidades, hábitos ou carreira… O que faz a diferença é o modelo mental que usamos para pensar sobre dinheiro, que tem origem em nossas experiências de infância.

Esse modelo mental determina os nossos comportamentos e influencia na quantidade de dinheiro que conseguimos acumular ao longo da vida. E, segundo Eker, a pessoa dificilmente se desvia desses níveis automaticamente.

Isso significa que pobre está fadado a viver na pobreza para o resto da vida? Claro que não. A boa notícia é que as pessoas podem se reprogramar para avançarem de nível e se juntarem à galera do andar de cima. O caminho das pedras está no livro Os Segredos da Mente Milionária.

O livro começa abordando o condicionamento das pessoas em relação ao dinheiro – o nosso modelo mental. Em seguida, o autor apresenta relatos sobre como pessoas ricas pensam, agem e tocam a vida, que é exatamente o que devemos fazer, se quisermos acumlar riquezas.

Resoluções de Ano Novo e O Poder do Hábito, de Charles Duhigg

Você não vai usufruir do "Ano Novo, Novo Eu" se não mexer nos seus hábitos. E não caia na armadilha de pensar que tem o controle sobre a sua vida. Na verdade, na maior parte do tempo, você está apenas repetindo hábitos preestabelecidos.

Os seus hábitos ditam suas ações. Entendê-los é o primeiro e grande passo para tomar as rédeas do seu cotidiano, promovendo transformações significativas, seja no trabalho ou em sua vida pessoal.

No trabalho, os principais ganhos são na produtividade e, consequentemente, nos resultados.

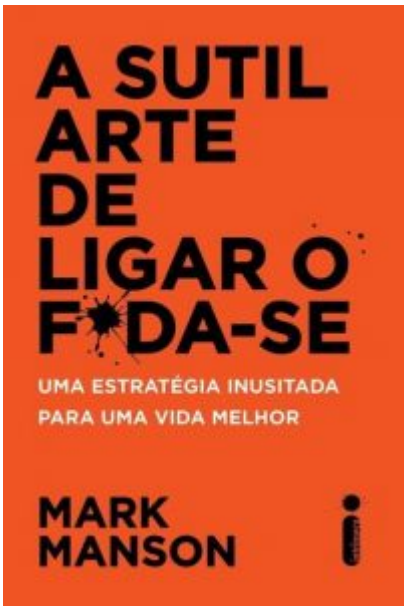
De acordo com o autor, o nosso cérebro funciona como uma máquina e a todo instante busca maneiras de reduzir os esforços e automatizar as rotinas. Tudo isso para economizar energia.

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.

Se você quer ter o controle sobre você mesmo, 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. Ou seja, você estará pronto para fazer valer as suas resoluções de Ano Novo.

Resoluções de Ano Novo e A Sutil Arte de Ligar o F*da-se, de Mark Manson



Se você quer realmente melhorar a sua vida, aprenda a aceitar os seus limites e falhas. Afinal, nem todas as pessoas são

excepcionais em tudo o que fazem. E o mais importante: não existe problema algum em não ser 100% perfeito.

Para o autor, ao assumir as suas imperfeições e medos, você encontra coragem e perseverança. E o que vale mesmo para todo mundo é descobrir o que realmente interessa e quais são os seus valores.

É claro que, de vez em quando, as coisa saem dos trilhos, mas você pode usar as falhas a seu favor. E, principalmente, não se sinta culpado, pelo contrário, orienta Manson, aprenda a se sentir confortável com essa situação.

Mas ele explica que não se trata de ficar "nem aí" para tudo e todos, levando uma vida apática. Não é nada disso. A recomendação é, em vez de ser indiferente, aprenda a se sentir bem com a diferença.

Em outras palavras, para seguir adiante com as suas resoluções de Ano Novo, pare de se importar com o que os outros pensam sobre a sua roupa ou a sua carreira, por exemplo, Defenda as suas escolhas frente às adversidades!

Para vencer a adversidade, você deve primeiro aprender a se importar com coisas maiores que a adversidade. Afinal, nós temos o controle sobre o que nos importa e é preciso escolher com o que queremos nos importar.

Em 2018, essa obra liderou o ranking do mercado editorial, na categoria de autoajuda, com 400 mil exemplares vendidos. E o livro se manteve no topo do pódio também no ano passado.

Resoluções de Ano Novo e O Milagre da Manhã, de Hal Elrod

Felicidade, saúde, dinheiro, liberdade, sucesso, amor… Parece um sonho? O autor do livro O Milagre da Manhã, garante que

você pode ter tudo sim. E suas conquistas não têm nada a ver com sorte.

Segundo Elrod, tornou-se um hábito para a maioria das pessoas contentar-se passivamente com o que a vida lhes oferece. Elas acreditam que ter uma vida mediana é aceitável e esperado.

No entanto, alerta, almejar o nível máximo de saúde, trabalho e relacionamentos deveria ser o desejo de todos nós. Ou seja, essa precisa ser a força que nos move a cada manhã.

Mas, na realidade, grande parte das pessoas (95%, segundo o autor) contenta-se com menos do que um dia sonhou. Por isso, elas sentem-se fisicamente exaustas, solitárias, deprimidas ou ansiosas.

Essas pessoas ganham menos do que gostariam, gastam mais do que deveriam e não conseguem manter as finanças e a vida em ordem.

Integrar o seleto grupo dos 5% restantes que maximizam o próprio potencial é uma escolha que só depende de você. Então, mãos à obra para comemorar o sucesso das suas resoluções de Ano Novo 2020.

Resoluções de Ano Novo e O Poder da Ação, de Paulo Vieira

Essa é uma leitura obrigatória para quem se sente acomodado ou vem culpando o azar, os contratempos e as outras pessoas por não ter chegado ao ponto que almeja. O livro O poder da Ação, destaca a importância do foco na autorresponsabilização por tudo o que acontece ao nosso redor.

Segundo Paulo Vieira, fomos criados para ter o que há de melhor no mundo. Para isso, foque no que realmente importa, olhe para frente e siga adiante. Afinal, é a capacidade de

tomar as decisões corretas, de crer no nosso potencial, de realizá-las e de trabalhar intensamente até conquistar as metas é o que define a vida de todos nós.

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

Em síntese, se você ficar parado, vai assistir o tempo passar e ver as suas metas se distanciarem cada vez mais. Para evitar tudo isso, aprenda com o livro O Poder da Ação a tomar atitudes em prol do seu desenvolvimento.

Resoluções de Ano Novo e Seja Foda, de Caio Carneiro

Nesse caso, FODA é um acrônimo com adjetivos que o autor considera indispensáveis para se ter sucesso. São eles:

- Feliz;
- Otimista;
- Determinado e

- Abundante.

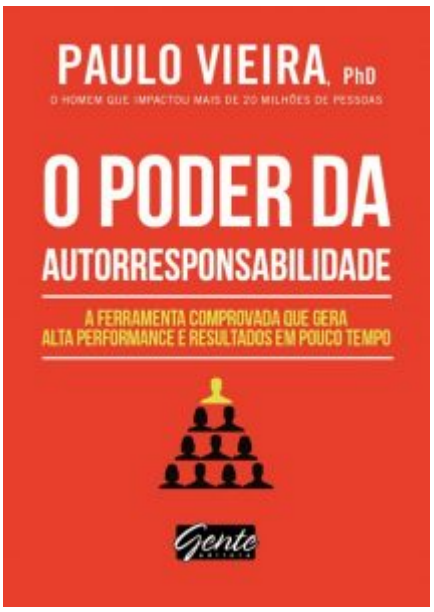
Desenvolver essas características requer um tipo especial de inspiração e você deve estar disposto a sair do padrão, recusar as obviedades, superar expectativas, questionar as próprias crenças, sair da zona de conforto e fazer mais do que o necessário para chegar lá.

Deu para perceber, então, que você não será um FODA em 2020 se ficar de braços cruzados. O sucesso exige trabalho, iniciativa, persistência… exige visão e coragem para assumir riscos…

Você deve ter em mente que mudanças sempre vão existir em sua vida, seja no âmbito pessoal ou profissional. E elas são valiosas para o seu crescimento, mesmo quando as coisas parecem estar indo bem, ressalta Caio Carneiro.

Enfim, nessa obra, o autor – investidor e palestrante – aplica uma boa injeção de confiança e ânimo que vão ajudá-lo a se focar em suas resoluções de Ano Novo e se tornar uma pessoa realmente FODA.

Resoluções de Ano Novo e O Poder da Autorresponsabilidade, de Paulo Vieira



Essa é mais uma obra do renomada autor Paulo Vieira que vai ajudar você a levar as suas resoluções de ano novo a sério. Aqui, ele nos convida a assumir o controle de tudo o que acontece em nossas vidas, lançando mão de uma ferramenta poderosíssima: a autorresponsabilidade.

O autor garante que a autorresponsabilidade gera alta performance e resultados em pouco tempo. Mas isso não acontece em um passe de mágica. Pelo contrário, você precisa agir, e principalmente, agir de maneira certa.

Segundo ele, pessoas com muita inteligência emocional têm maior capacidade para realizar sonhos, sejam eles pessoais ou profissionais. Tendem a ser mais felizes, já que a felicidade exige maior controle emocional.

Mas todos nós podemos aprender a praticar a autorresponsabilidade. E para guiar o leitor, Paulo Vieira criou uma metodologia específica. Com ela, você poderá sair de um estado não satisfatório para uma vida de muito sucesso e abundância, aprendendo a calar-se em vez de criticar, dar sugestões em vez de reclamar, buscar a solução em vez de buscar culpados, fazer-se de vencedor em vez de vitimizar-se, aprender com os erros em vez de justificá-los e julgar atitudes sem julgar pessoas.

Enfim, para o autor, o objetivo maior do ensino do controle da autorresponsabilidade é fazer com que todos possam descortinar suas fragilidades e ineficiências, tendo capacidade de assumir tudo o que é de sua alçada. Imperdível!

Resoluções de Ano Novo e Mindset, de Carol Dweck

E, agora, vai uma última sugestão de leitura que deve ter lugar garantido na biblioteca de todas as pessoas que apostam nos livros como parceiros em suas resoluções de ano novo. A autora, que é professora de Psicologia, afirma que a sua atitude mental determina o seu sucesso em todas as áreas, inclusive, nos relacionamentos.

A psicóloga explica como isso funciona na prática, de uma forma simples e didática. Assim, você vai entender a diferença entre as duas atitudes mentais – a fixa e a progressiva. Elas são mais decisivas para o sucesso do que as suas habilidades ou talento, segundo a autora.

Atitude mental fixa pode destruir você

Pessoas crescem e mudam todos os dias, mas uma pessoa com uma atitude mental fixa prefere acreditar que seus traços e talentos são fixos. Basicamente, ela pensa que não tem

habilidade para promover mudanças. Como a perfeição é o objetivo da atitude mental fixa, elas tendem a se prender àquilo que já sabem para alcançar o sucesso

A atitude mental progressiva

Uma atitude mental progressiva pode fazer você mais feliz e capaz de controlar sua vida, alcançando o sucesso. Ela permite que as pessoas aceitem os fatos e se concentrem em como crescer, desenvolver e melhorar o seu "eu" constantemente. Ao contrário, uma atitude mental fixa faz com que elas foquem nas coisas negativas.

Enfim, escolher entre as duas atitudes mentais pode fazer toda a diferença em sua vida.

Ano Novo, Novo Eu

Agora, você tem em mãos a playlist com uma rica coleção de livros que vão guiá-lo rumo às suas resoluções de ano novo. Ou seja, autores renomados e experientes vão ajudá-lo a promover as transformações necessárias no seu próprio Eu, para mudar também a sua vida como um todo.

Mas as notícias boas não param por aqui. Baixe o App 12min em seu smartphone e ganhe um desconto de 44% em sua assinatura anual. E aí, gostou da novidade? Aproveite a oportunidade para explorar todos os títulos que lhe interessam e, assim, investir em seu desenvolvimento pessoal!

12min

ANO NOVO, NOVO EU,
OU ANO NOVO, O MESMO EU?

Aproveite 44% OFF e leve suas resoluções a sério.

ASSINE AGORA

Clique aqui para saber mais sobre o desconto de 44% que o 12min preparou para você!

E lembre-se: o 12min tem centenas de títulos de não-ficção, com novidades todas as semanas. Escolha os assuntos que mais lhe interessam e boa leitura! Os microbooks do 12min estão disponíveis para leitura nos nossos aplicativos móveis para iPhone/Android e envio em PDF/EPUB/MOBI para o Amazon Kindle.

Boa leitura e ótimos aprendizados!

Se você curtiu as nossas dicas de leitura para cumprir as suas resoluções de ano novo, deixe aqui os seus comentários. E, se você tiver outras sugestões valiosas, que possam enriquecer a

nossa lista, compartilhe-as conosco!

Enfim, se essas informações foram relevantes para você, certamente serão importantes para os seus amigos também. Então, compartilhe esse post em sua rede social!