Resumo do Livro Como Ter Um Dia Ideal, de Caroline Webb,

Você certamente já teve dias ruins. Todo mundo tem. A diferença é que algumas pessoas conseguem diminuir ou até mesmo superar o estresse e as dificuldades que nos levam a essa situação. Quer saber como? Isso é o que nos ensina a escritora Caroline Webb, em seu livro Como Ter Um Dia Ideal.

Ela se apoia na Ciência Comportamental, Psicologia e Neurociência para entender melhor o funcionamento do nosso cérebro e o nosso processo de decisões. Afinal, garante, esse é um passo fundamental para aprendermos a lidar com os desafios do nosso cotidiano – os pequenos e os grandes também.

Em outras palavras, trata-se do caminho certo para você transformar um dia ruim em um dia bom. Então, você ficou interessado em saber mais sobre o assunto, ter dias melhores e maior produtividade? Fique com a gente!

Sobre a autora

Caroline Webb é a CEO da Sevenshift, uma empresa que ensina as pessoas como usar insights de ciência comportamental para

melhorar a sua vida no trabalho. Ela é também consultora, economista e coach de liderança, com passagem por várias empresas, ajudando os funcionários a serem mais produtivos, enérgicos e bem-sucedidos.

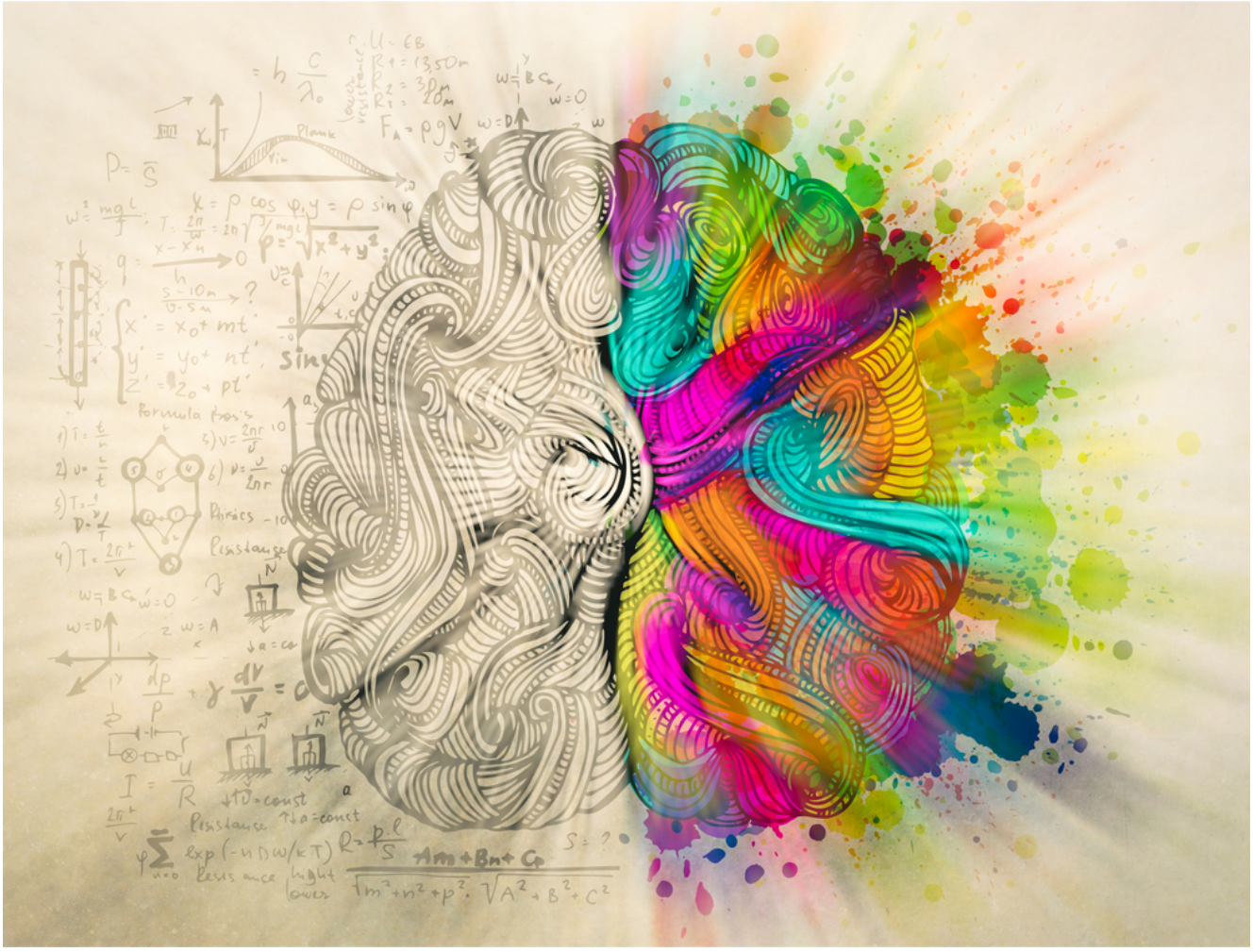
O livro Como Ter Um Dia Ideal

Essa é uma obra fascinante, com linguagem de fácil entendimento. Assim, ninguém precisa ser um especialista para entender os ensinamentos de Caroline Webb. Como Ter Um Dia Ideal foi classificado pela Forbes como um "livro de negócios de leitura obrigatória". Segundo a Fortune, Trata-se de um dos principais livros de "auto-aperfeiçoamento por meio de dados". Já a Inc incluiu a obra de Caroline Webb entre os melhores livros de desenvolvimento.

O livro recebeu outros reconhecimentos de peso. Por exemplo, foi elogiado pelos escritores Susan Cain como "extraordinário" e Cass Sunstein como "sábio e humano". Já Tom Peters se referiu a ele como "magisterial" e Dan Pink como "inteligente, completo e eminentemente prático".

Como Ter Um Dia Ideal foi publicado em 14 idiomas e em mais de 60 países. Então, deu pra perceber que trata-se de uma obra, realmente, imperdível, não é mesmo!

Os avanços científicos



A autora de Como Ter Um Dia Ideal explica que alguns avanços na Ciência nos deram percepções importantes sobre como criar dias melhores. Alguns desses avanços são:

O nosso cérebro é baseado em dois sistemas opositores

O sistema deliberado é nosso pensamento consciente, lento e racional. Já o sistema automático é o subconsciente, rápido e instintivo. Por exemplo, o sistema deliberado calcula uma gorjeta de 15%, enquanto o sistema automático nos faz correr, antes que um carro nos atropele na rua.

Nossa mente e corpo estão interconectados

Por exemplo, sabíamos que a felicidade nos leva a sorrir, mas não sabíamos que sorrir nos deixa mais felizes.

O eixo de descoberta-defesa

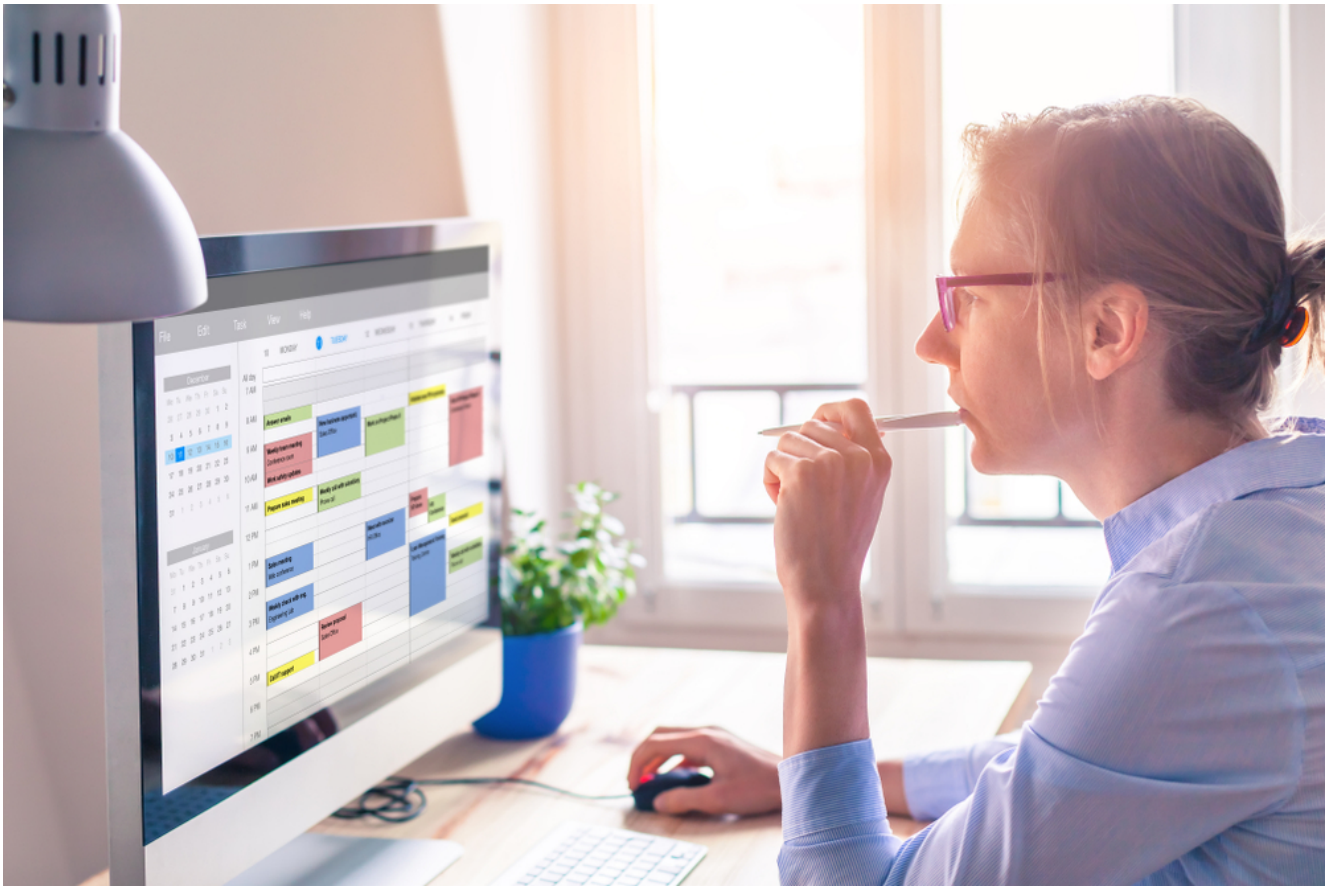
Estamos sempre nos movendo em um eixo, ancorados em uma ponta por uma perspectiva defensiva, esperando um ataque a qualquer momento. Ao mesmo tempo, na outra ponta, estamos ancorados por um estado de descoberta, procurando experiências recompensadoras.

7 conceitos importantes para que você tenha um dia bom

Além das descobertas científicas mencionada anteriormente, o livro Como Ter Um Dia Ideal garante que para ter um dia bom, você precisa estar atento aos seguintes conceitos:

- Prioridades: definindo a direção intencional do seu dia.
- Produtividade: utilizando suas horas do dia da melhor maneira.
- Relacionamentos: mantendo interações produtivas e positivas.
- Pensamento: fazendo boas escolhas, sendo criativo e esperto.
- Influência: maximizando o impacto do que você fala ou faz.
- Resiliência: superando obstáculos e aborrecimentos.
- Energia: gerando entusiasmo e satisfação.

Objetivos, organização e planejamento



É muito ruim chegar no final do dia com a sensação de ter desperdiçado longas horas com trabalhos improdutivos. Mas o livro Como Ter Um Dia Ideal ajuda você a minimizar esse sentimento. Veja as dicas da autora:

1. **Saiba claramente o que você quer alcançar ao final do dia**. Depois, elimine todas as atividades que estiverem entre você e seus objetivos. Trata-se de hábitos de distração, como por exemplo, checar emails e mensagens a todo instante, visitar sites etc. Ou seja, foque em suas metas diárias.
2. **Organize os seus objetivos**, utilizando linguagens positivas, também chamadas de metas de abordagens. Elas afirmam o resultado positivo que você quer conquistar, como por exemplo “tornar meu produto irresistível”. De acordo com o livro Como Ter Um Dia Ideal, o contrário disso seriam as metas evitáveis, como “parar de perder clientes”.
3. **Faça um plano “então, quando..”** para se preparar para obstáculos que podem aparecer no caminho para seus

objetivos.

Organizando o caos

Agenda superlotada e desorganização consomem a energia de qualquer um e, é claro, afeta a produtividade. Então, o livro Como Ter Um Dia Ideal dá dicas de como fazer um plano e decidir por onde começar o combate ao caos. Veja:

1. Pare e sente em algum lugar para se concentrar no seu objetivo. Coloque o foco em sua respiração para se acalmar e, assim, pensar com clareza.
2. Comece o seu planejamento. Ou seja, escreva tudo que você precisa fazer nos próximos dias ou semanas, em vez de apostar na memória. Afinal, o cérebro tem uma capacidade de armazenamento limitada e ele precisa de energia sempre que precisamos buscar por uma informação, mesmo que seja uma coisa simples.
3. Marque as tarefas mais importantes e tome uma atitude para completá-las no prazo estabelecido – não importa o

tamanho delas.

4. Você pode separar as tarefas maiores em passos menores e gerenciáveis, evitando assim ansiedades e, consequentemente, a procrastinação.
5. Programe pausas para cada uma hora e meia, para recolocar o foco na direção certa. Afinal, a autora de Como Ter Um Dia Ideal explica que, no curso de 90 minutos, nosso cérebro passa de altamente focado para desatento. É por isso que, nos momentos que exigem concentração por mais tempo, acabamos nos distraindo com o celular ou uma rede social, por exemplo.

Invista nos relacionamentos

Você não terá um dia bom se estiver cercado de pessoas chatas, com as quais você não consegue conviver. Então, a outra dica do livro Como Ter Um Dia Ideal é: ponha foco também nos relacionamentos. Veja o que você pode fazer, na prática:

1. Construa relacionamento ao interagir com alguém do

trabalho. Em outras palavras, não apenas esbarre em alguém na cozinha do escritório e se limite a um “bom dia”. Envolva-se em conversas e faça perguntas sinceras, como por exemplo, “o que você vai fazer no feriado”?

2. Busque por interesses comuns, demonstre curiosidade genuína pelas pessoas. Afinal, desenvolver esse senso de conexão cria uma cultura de confiança e colaboração. Nesse caso, a autora destaca outras vantagens, ou seja, segundo ela, os empregadores são mais propensos a contratar alguém que seja semelhante a eles.
3. Resolva qualquer tensão com seus colegas de trabalho, caso contrário, o seu entusiasmo e até mesmo a produtividade podem ir ladeira abaixo. A melhor maneira de lidar com isso é ser aberto. Explique a seu colega o que você está sentindo e o porquê. Seja firme, mas educado.

Utilize uma árvore de problemas, para ajudar na resolução

Sempre que você se sentir muito sobrecarregado, a ponto de interferir na tomada de decisões importantes, siga os conselhos do livro Como Ter Um Dia Ideal e quebre um problema complexo em uma “árvore de problemas”.

Essa árvore funciona assim:

- Anote o problema central – que será o tronco da árvore.
- Escreva as duas opções possíveis, que formarão os ramos da árvore.
- Pense em ações concretas que ajudarão a realizar essas opções.

Essas sugestões podem gerar mais ramos na árvore de problemas, até que eventualmente você terá mapeado muitas ações possíveis para resolver seu problema.

Outra dica de Caroline Webb é criar uma rotina versátil, válida em todas as situações. Não se trata de nada complexo, pelo contrário, essa rotina pode ser algo simples, como por exemplo, perguntar-se “quais são as alternativas e as

desvantagens potenciais dessa escolha?”

Outra opção pode ser a rotina de buscar por feedbacks de pessoas próximas a você. Lembre-se que bons conselhos podem vir de qualquer um, não só de especialistas.

Leve as pessoas a escutarem você

Alguma vez você fez uma apresentação e percebeu que tinha gente “viajando”, enquanto você falava? Isso certamente pode acabar com o seu dia. Mas, nesse caso, você também pode adotar técnicas simples para envolver o seu público nas próximas vezes. Conheça as dicas do livro Como Ter Um Dia Ideal!

1. Faça seu público saber que ele tem algo valioso a aprender com a sua apresentação.
2. Enriqueça a sua apresentação com vídeos ou pôsteres que prendam a atenção do público. Procure ter sempre um quadro branco à disposição. Afinal, garante a autora, as pessoas vão internalizar melhor a sua mensagem, se você desenhar e escrever em tempo real, ao invés de só usar slides preparados.
3. Use frases simples e curtas, de maneira fluida para prender a atenção do público. Além disso, enfatize

porque o público deve se importar com o que você tem a dizer.

Fique motivado

Imagine que no dia seguinte você terá uma reunião com um cliente insatisfeito. O que fazer?

1. Mantenha a calma e a distância da situação. Imagine que não é você, mas um amigo que precisa enfrentar o cliente. Qual conselho você daria a ele? Você pode também falar com você mesmo em segunda pessoa para ganhar alguma perspectiva distante.
2. Pense em uma situação passada, em que você resolveu bem e se pergunte quais recursos o ajudaram a obter o resultado esperado. Talvez tenha sido sua destreza, temor ou amigos que o apoiaram. Tudo isso, provavelmente, pode ajudá-lo de novo.
3. Transforme a situação em pensamentos positivos.

Tente alguns desses truques quando estiver em uma situação complicada:

1. Identifique os padrões mentais, físicos e temporais e como eles afetam a sua energia. Por exemplo, é possível que você sempre se sinta letárgico depois do almoço.
2. Descubra como aumentar sua energia nessas fases. Pode ser, por exemplo, dar uma volta rápida na rua.
3. Tentar um exercício de gratidão. Pense em três coisas que aconteceram no seu dia para agradecer. Faça isso mesmo que sejam coisas pequenas.

Desenvolver rotinas positivas e aprender com o passado pode ajudar você a ter um dia melhor. O autoconhecimento também é uma opção para você recarregar suas energias e transformar um dia ruim em um dia bom.

Enfim…

Dias bons e dias ruins sempre vão existir. Você não tem como fugir totalmente dessa realidade. Mas é possível controlar a mente e o corpo e, assim, assegurar um dia melhor, mesmo em circunstâncias ruins.

Ou seja, “mesmo com o pior que a vida pode nos causar, temos uma capacidade notável de nos adaptar às novas circunstâncias e voltar aos nossos níveis anteriores de felicidade.”

Em Como Ter Um Dia Ideal, Caroline Webb dá dicas simples para você promover transformações em sua vida. O livro, inclusive, é recheado de exemplos que podem ajudá-lo a entender melhor cada situação. Confirma no microbook, no 12min.

Frases do livro Como Ter Um Dia Ideal

Aprendizado contínuo

Então, você gostou dos ensinamentos de Caroline Webb, em Como Ter Um Dia Ideal? Deixe aqui os seus comentários.

E se você quer seguir o caminho do crescimento e do desenvolvimento pessoal e profissional, aposte nos livros. Eles serão sempre seus fortes aliados.

Mas você pode está pensando que não tem tempo de ler tudo o que gostaria, não é mesmo? Se esse é o seu caso, a plataforma 12min disponibiliza para você os microbooks das mais fascinantes obras e renomados autores.

Toneladas de conhecimento

Todos os microbooks podem ser lidos em até 12 minutos. Isso lhe permitirá absorver toneladas de conhecimento sobre carreira, negócios e desenvolvimento pessoal, entre outras categorias, na velocidade que o mundo atual exige.

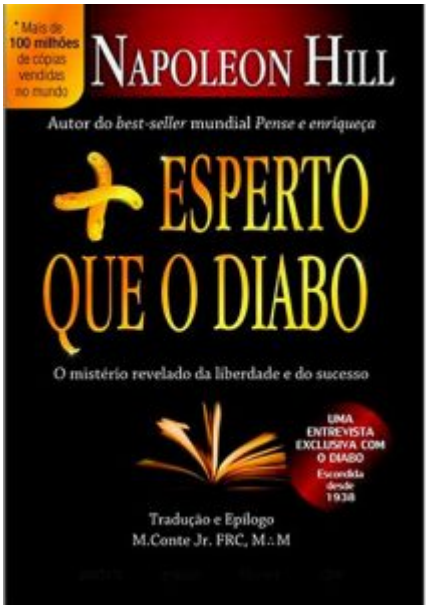
Se você preferir, pode optar pela versão audiobook, para ouvir os resumos dos livros no carro, na academia, enquanto faz a

sua caminhada, isso é, onde e quando quiser.

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.

Agora, vai aí a sugestão de leitura que selecionamos hoje pra você!

Mais Esperto que o Diabo – Napoleon Hill



Se você quer vencer os seus medos e limitações, então, esse livro é uma indicação perfeita. Escrito em 1938, continua atual e inspirador. Nele, o autor Napoleon Hill destaca a importância de amarmos a nós mesmos e vivermos em harmonia com a nossa consciência.

A premissa inicial desta obra consiste em um interessante diálogo com o diabo, o mais terrível e maligno espírito que o mundo conhece. No entanto, segundo Hill, ele não tem chifres e nem uma cauda longa. Mas trata-se, na realidade, de uma presença malévola… em sua mente.

Outras sugestões:

Você deve gostar de ler também um post recente em nosso blog: "Resoluções de Ano Novo? 8 Livros Para Garantir o Hábito de

Leitura em 2020“. E, ainda, o resumo do Livro Você Pode Curar sua Vida, de Louise Hay.

Boa leitura e ótimos aprendizados!

Se você curtiu o resumo do livro Como Ter um Dia Ideal pdf, e as nossas dicas de leitura, compartilhe esse post em sua rede social!