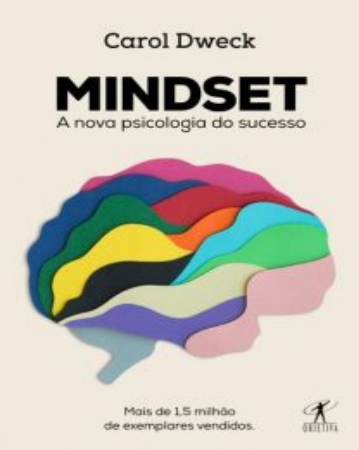
Resumo do Livro Mindset, de Carol Dweck,

Sua atitude mental determina o seu sucesso em todas as áreas, inclusive, nos relacionamentos. Mas como isso funciona? A psicóloga e autora do livro Mindset explica tudo de uma forma simples e didática.



Nesse post, você vai entender a diferença entre as duas atitudes mentais – a fixa e a progressiva. Segundo Carol Dweck, elas são mais decisivas para o sucesso do que as suas habilidades ou talento.

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

Uma atitude mental fixa pode destruir você

Pessoas crescem e mudam todos os dias, mas uma pessoa com uma atitude mental fixa ignora essa verdade e escolhe 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, esses indivíduos tendem a se prender àquilo que já sabem para alcançar o sucesso. De acordo com o livro Mindset, outros comportamentos comuns de uma pessoa com atitude mental fixa são:

- precisam sempre provar suas habilidades para elas e para o mundo inteiro, demandando diariamente elogios e palavras de afirmação;
- consideram o erro como um fracasso e este é um constrangimento inaceitável, a ser evitado a todo custo;
- pensam que devem ter talentos naturais para tudo que buscam e, se não têm, não devem sequer tentar;
- acreditam que se você precisa trabalhar duro e se esforçar para ter uma habilidade, então, é melhor nem tentar;

- acreditam que o potencial nunca muda e que elas podem ser avaliadas a qualquer momento;
- focam em prova, a todo instante, o quanto são espertas e em garantir superioridade sobre os outros.

O livro Mindset alerta que nenhuma das coisas que uma atitude mental fixa nos diz são verdades ou saudáveis. Ela nos impede de alcançarmos nosso potencial e de atingirmos os objetivos e sonhos.

O livro Mindset e a atitude mental progressiva

Carol Dweck garante: possuir uma atitude mental progressiva pode fazer você mais feliz e capaz de controlar sua vida, alcançando o sucesso.

O livro Mindset mostra como pensam e agem as pessoas com atitude mental progressiva. Veja:

- acreditam que praticamente qualquer coisa sobre elas mesmas pode mudar com esforço;
- reconhecem que algumas pessoas nasceram com dons ou habilidades que as permitem uma melhor performance em relação aos demais, no entanto, acreditam que habilidades inatas, interesse e talento podem ser adquiridos por meio de experiência e esforço;
- não têm medo de tentar e o fracasso é encarado como uma chance de aprendizado e crescimento. Ou seja, para elas, esforçar-se ao máximo significa que alcançaram o sucesso, mesmo se falharem;
- procuram por desafios, esforçam-se ao máximo e aproveitam sempre as novas oportunidades.

Enfim, segundo o livro Mindset, uma atitude mental progressiva 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.

Incentive a atitude mental progressiva nas crianças

Pais, professores, enfim, todas as pessoas que lidam com as crianças devem ficar atentas. Afinal, como alerta o livro Mindset, tudo o que dizemos ou fazemos deixam marcas nos pequeninos.

O caminho certo é encorajar a atitude mental progressiva, ensinando-as a aprender e a crescer. Mas, por exemplo, se um professor posiciona todos os seus estudantes de acordo com seus QI’s e então os trata de maneira diferente, ele está impondo uma atitude mental fixa. E isso não é bom.

Quando isso ocorre, as crianças entendem que precisam parecer inteligentes e se empenhar para serem as melhores. Ao mesmo tempo, elas começam a acreditar que não podem mudar sua inteligência ou posição e, assim, somente as crianças mais espertas têm privilégios e oportunidades.

Você consegue imaginar como fica a cabecinha da criança nessa situação? Pois, então, o que o livro Mindset orienta é ensinar a criança que se esforçar ao máximo é muito mais importante do

que qualquer outra coisa.

Acerte no jeito e na dose na hora de elogiar

Quando se trata de uma criança, o livro Mindest aconselha elogiar sempre o esforço dela e nunca o seu intelecto, talento ou sua velocidade para fazer ou aprender algo. Ou seja, as crianças precisam ser encorajadas a trabalhar duro.

O livro Mindest afirma ainda que o elogio constante deve ser evitado, porque ele estimula uma atitude mental fixa. Assim, a criança somente deve ser elogiada quando de fato merecer.

Se uma criança fracassa, é nosso dever como adultos mostrá-la como transformar esse fracasso em aprendizado. Quando tira uma nota baixa, devemos ajudá-la a enxergar que a razão para tal nota é o fato de que precisa se esforçar mais para aprender o assunto.

Por que alguns alcançam o sucesso e outros não?

A resposta não está no talento ou aptidão. E nem é sorte também. Sucesso não cai do céu e não nasce no fundo do quintal. Pelo contrário, segundo o livro Mindset, o segredo dos que chegam no topo está na atitude mental progressiva.

Se você pensa que possui o poder para mudar e aprender com cada experiência, então, é muito mais provável que você alcance o sucesso. Por outro lado, uma atitude mental fixa fará com que você se preocupe em provar-se repetidamente e não será capaz de se concentrar em ser melhor. Assim, você fica com o que sabe que consegue fazer, bloqueando o seu potencial de crescimento.

Carol Dweck afirma: “na mentalidade fixa, tudo é sobre o resultado. Se você falhar – ou se você não for o melhor – tudo foi perdido. A mentalidade de crescimento permite que as pessoas valorizem o que estão fazendo, independentemente do resultado”.

Sua atitude mental impacta os seus relacionamentos

“Em todo relacionamento, surgem problemas. Tente vê-los a partir de uma mentalidade de crescimento: os problemas podem ser um veículo para desenvolver uma maior compreensão e intimidade. Permita que seu parceiro apresente suas diferenças, ouça atentamente e discuta-as de maneira paciente e cuidadosa. Você pode se surpreender com a proximidade que isso cria”.

O livro Mindset mostra que pessoas com uma atitude mental fixa frequentemente têm dificuldades com relacionamentos (familiares, amizades, amorosos…), porque todo relacionamento exige trabalho, e uma atitude mental fixa não é compatível com grandes esforços. Em vez disso, as pessoas arranjam desculpas para os problemas e desistem quando a situação se complica.

Quando duas pessoas com atitude mental fixa estão em um relacionamento, elas precisam evitar o perigo de transformar o outro em um inimigo. Ninguém quer ser o mais fraco ou o inferior.

Já uma pessoa com atitude mental progressiva aceita facilmente as diferenças e reconhece que ela mesma está se esforçando todo o tempo para crescer, desenvolver-se e se tornar pessoa melhor. Além disso, elas curtem estar perto das pessoas que as ajudam.

De acordo com o livro Mindset, quando um problema ou divergências ocorre, a pessoa com atitude mental progressiva o

utiliza como uma oportunidade de crescimento.

Em um relacionamento, é preciso aceitar que vocês não irão concordar em tudo e ser capaz de olhar isso como uma experiência de aprendizado positiva. Uma comunicação clara e constante é fundamental.

Atitude mental progressiva no trabalho

Sua atitude mental também vai determinar o seu sucesso ou o seu fracasso no mundo dos negócios. Assim, o livro Mindset alerta que criar um time de pessoas talentosas não lhe trará resultados positivos se essas pessoas não possuírem atitude mental correta.

Ou seja, pessoas com atitude mental fixa podem estagnar e empurrar a empresa ladeira abaixo. Isso porque elas impedem os processos de aprendizagem e mudança necessários para se ter sucesso.

Quando se trata de liderança, o que uma empresa precisa é de alguém com uma mente progressiva para melhorar e preservar os processos. Esse líder deve comunicar-se com todos os níveis hierárquicos, para avaliar os problemas e pensar em maneiras eficazes de resolvê-los.

O livro Mindset cita Jack Welch, da General Electric, como um exemplo do líder de sucesso. Segundo a autora, ele mantinha conversas constantes com seus trabalhadores na fábrica e agia dando feedback. Welch não dependia do seu próprio talento para alcançar o sucesso, mas trabalhava todos os dias para os interesses da empresa.

Um exemplo oposto, ainda segundo o livro Mindset, foi o ex-CEO da Chrysler, Lee Iacocca. Ou seja, ele era um líder com uma atitude fixa, totalmente focado em si mesmo.

Para crescer, os negócios precisam de funcionários com uma atitude mental progressiva. Cada trabalhador precisa ser valorizado e autorizado a expressar sua opinião, quando necessário.

A atitude mental dos melhores atletas

Os melhores atletas sabem que podem melhorar sempre e estão constantemente praticando e desenvolvendo novas formas para isso. Eles nunca pensam que alcançaram o topo e que não há mais nada para aprender. São resistentes quando as coisas ficam difíceis.

Atletas campeões não arrumam desculpas e não fogem do fracasso. O livro Mindset mostra que eles utilizam cada jogo e treino como uma oportunidade para aprender e crescer, e cada derrota simplesmente os ensina sobre o que precisam melhorar.

É uma questão de muito esforço e aprendizado, encontrar a motivação na derrota e manter uma atitude correta.

Se você quer jogar um esporte, não pode ter medo de falhar e não pode fugir do trabalho envolvido em adquirir a habilidade. Você pode não ser um atleta nato, mas não significa que seu esforço não te ajudará a ser talentoso.

“A mentalidade de crescimento permite que as pessoas amem o que estão fazendo – e continuem a amá-lo diante das dificuldades…”, afirma Carol Dweck.

Segundo Dweck, “muitas pessoas com mentalidade de crescimento nem planejavam ir para o topo. Eles chegaram lá como resultado de fazer o que amam. É irônico: o topo é onde as pessoas de mentalidade fixa têm fome de estar, mas é onde muitas pessoas voltadas para o crescimento chegam como um subproduto de seu entusiasmo pelo que fazem”.

Você pode mudar sua atitude mental

O mundo não acabou para quem não tem uma atitude mental progressiva. Ou seja, uma mentalidade fixa não é uma coisa

fixa. Pelo contrário, a autora do livro Mindset garante que qualquer pessoa pode mudar essa realidade.

Isso significa que você não está preso a seu estado atual. É possível promover uma reviravolta em sua vida, facilitando o sucesso e o crescimento.

Mas lembre-se de que será um trabalho difícil e dependerá de muito esforço seu. Carol Dweck explica que não se trata de uma ou duas pequenas mudanças. Você precisará olhar para tudo em sua vida de uma maneira nova e progressiva.

Apesar do esforço, acredite, vale a pena investir nessa transformação. Mas a autora ressalta: “cada um deve decidir por si mesmo em que direção seus esforços de mudança seriam mais úteis”.

Veja 5 frases inspiradoras do livro Mindset

A opinião que você adota a respeito de si mesmo afeta profundamente a maneira pela qual você leva sua vida. Ela pode decidir se você se tornará a pessoa que deseja ser e se realizará aquilo que é importante para você.

Sucesso significa ser o melhor de você mesmo, e não ser melhor do que os outros; o fracasso é uma circunstância, e não uma condenação; o esforço é a chave do sucesso.

Só porque algumas pessoas são capazes de fazer uma coisa com pouco ou nenhum aprendizado, não significa que outros não possam fazê-la (é às vezes até melhor) com treinamento.

Sucesso significa fazer o melhor possível, aprender e se aperfeiçoar.

Ser alguém não depende de ganhar ou perder. É ser alguém que buscou a vitória com tudo o que tinha. Se você se dedicar com

todo o seu ser, você já será alguém.

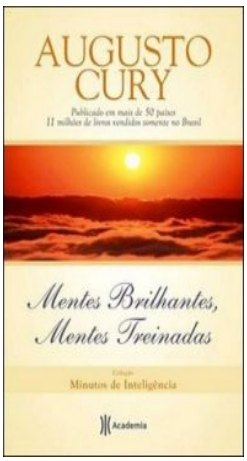
Então, você curtiu o resumo do livro Mindset, a nova psicologia do sucesso? Deixe aqui a sua opinião!

Continue aprendendo

O microbook do livro Mindset está no 12min, a sua plataforma de desenvolvimento pessoal. Aqui, você encontra uma variedade de outras obras fantásticas, dos mais renomados autores. E se você preferir, pode ainda optar pela versão audio book.

Nós selecionamos para você uma sugestão de leitura imperdível. Anote aí!

Mentes Brilhantes Mentes Treinadas – Augusto Cury



Esse é um livro perfeito para quem busca dominar a si mesmo. O autor destaca a importância de se cultivar um equilíbrio entre a razão e a emoção. E, para isso, ele nos mostra como é o funcionamento da nossa inteligência e a nossa forma de raciocinar e pensar.

Segundo Augusto Cury, geralmente, temos mentes destreinadas, que passam o dia todo como um barco acelerado, sem direção. Por isso, muitas vezes, somos escravos das próprias reações emocionais. Mentes assim, apagadas, desenvolvem transtornos psíquicos que controlam e asfixiam as pessoas ao redor.

Por outro lado, uma mente brilhante surge quando nos treinamos para construir um amor inteligente e uma mente saudável, regada ao prazer, livre, segura, resiliente e criativa.

Boa leitura e ótimos aprendizados!

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