

# SEJA RESILIÊNCIA



A capacidade de se adaptar e superar desafios é o que nos torna mais fortes. Hoje, escolha a **resiliência** e enfrente as adversidades com coragem. O sucesso lhe espera.

# AVISO LEGAL

Este e-book foi escrito apenas para fins informativos. Foram feitos todos os esforços para tornar este ebook o mais completo e preciso possível. No entanto, pode haver erros na tipografia ou no conteúdo.

Além disso, este e-book fornece informações apenas até a data de publicação. Portanto, este ebook deve ser usado como um guia - não como a fonte final.

O objetivo deste ebook é educar.

O autor e o editor não garantem que as informações contidas neste e-book estejam totalmente completas e não serão responsáveis por quaisquer erros ou omissões.

O autor e o editor não se responsabilizarão por qualquer pessoa ou entidade com relação a qualquer perda ou dano causado ou alegado por ser causado direta ou indiretamente por este ebook.

# Sumário

Introdução .....	4
Importância da persistência .....	5
Segredo 1 Abrace a persistência .....	6
Segredo 2 Descobrir o que você quer .....	7
Segredo 3 lembre-se dos motivos .....	10
Segredo 4 Se concentre em melhorar seus hábitos .....	12
Segredo 5 Tenha um senso sincero de gratidão .....	14
Conclusão .....	16

# INTRODUÇÃO

Todos, em um ponto da vida ou em outro, estabeleceram metas que desejam alcançar. Infelizmente, mais vezes do que não, parecemos trabalhar incessantemente em direção a nossos objetivos, mas nunca os realizamos.

Eventualmente, podemos até começar a perceber o grande obstáculo que estamos enfrentando e desistir de alcançar nossos objetivos. Isso pode fazer com que você se sinta derrotado, sem valor e como um fracasso monumental.

Todo mundo que já alcançou sucesso em suas vidas o fez através da persistência. A persistência está na realização principal. Aqueles que conseguiram encontrar o sucesso sabem que, mesmo que falhem, precisam voltar e continuar.

Eles nunca desistem. Infelizmente, para a maioria de nós, permanecer persistente pode ser extremamente desafiador. Diante dos desafios, pode ser difícil permanecer persistente.

Ser capaz de imaginar o sucesso vividamente é uma maneira de permanecer persistente no seu caminho para o sucesso. E, como a persistência demonstrou estar no coração de toda pessoa de sucesso, não é preciso dizer que sua capacidade de visualizar claramente seus sonhos têm muito a ver com suas chances de sucesso.

# A IMPORTÂNCIA DA PERSISTÊNCIA

Se você deseja alcançar seus objetivos, precisa abrigar uma resolução inabalável para alcançá-la. A persistência é central para todos os objetivos que você tem na vida. Sem essa central, pode ser fácil desistir quando as coisas ficam difíceis.

Infelizmente, vivemos em uma sociedade onde a gratificação instantânea governa. Nós nos acostumamos a ter tudo sob demanda e esquecemos o quanto é necessário ter paciência para alcançar nossos objetivos. Paciência é uma habilidade que precisamos desenvolver ao longo do tempo, mas há muito que funciona contra nós quando aprendemos a ter paciência.

Apior parte disso acontece quando experimentamos falhas. Quando experimentamos o fracasso, o equiparamos a grandes quantidades de dor e, em vez de sofrer com essa dor; tendemos a seguir o caminho mais fácil e simplesmente desistir.

Todos nós tendemos a ter um medo intenso quando se trata do potencial de fracasso, que supera em muita nossa necessidade de permanecer persistentes em nossa busca pelo sucesso.

Como superamos o fracasso? Através da persistência. Enquanto permanecermos persistentes, podemos superar os desafios e superar o fracasso.

# SEGREDO 1 - ABRACE A PERSISTÊNCIA



Muita persistência se baseia no pré-requisito fundamental do foco. Quando você se concentra em algo, ele tem toda a sua atenção, o que permite abordá-lo persistentemente.

No entanto, é quando perdemos nosso foco que podemos perder nossa capacidade de permanecer persistentes em nossa busca para alcançar nossos objetivos. Tornar-se mais focado é o caminho para a persistência restante em seu caminho para o sucesso.

Embora nada em nossas vidas, relacionado aos nossos objetivos de longo prazo, possa ser categorizado como diretos, existem alguns métodos eficazes para manter o foco e permanecer persistente em sua jornada para atingir seus objetivos.

## SEGREDO 2 - DESCOBRIR O QUE VOCÊ QUER



Se você deseja alcançar um alto nível de foco, precisa descobrir o que realmente deseja. Você precisa ser preciso e exato. Por exemplo, diga que você acha que pode ser bom mudar para uma nova casa.

O que acontece depois? Você diz a si mesmo: "Gostaria de poder me mudar para uma casa nova?" Claro que não. Quando você quer se mudar, dedica um tempo para pesquisar e descobrir em que tipo de casa você quer morar. Você descobre se vai alugar ou comprar.

Quando você começa a descobrir o tipo exato de casa em que deseja se mudar, seu foco aumenta automaticamente.

Você começa a se concentrar no que realmente deseja, moldando-o e refinando-o em sua mente até ter uma imagem exata do seu sonho. Nesse ponto, você começa a procurar on-line uma correspondência com a sua visão e talvez até comece a conversar com corretores de imóveis e visitar pessoalmente as casas disponíveis.

Da mesma forma, com o restante de seus objetivos, você precisa determinar com precisão o que deseja, até os mínimos detalhes. Quando você fala sobre objetivos abstratos, como "Quero ser rico" ou "Quero perder peso", está fazendo um desserviço incrível. Quando seus objetivos são abstratos como esses, eles são menos reais e você tem menos chances de alcançá-los.

Depois de determinar exatamente o que deseja, anote seu objetivo. Verifique se você é extremamente preciso no que deseja e inclua uma data de vencimento para atingir a meta. Quanto mais detalhes você adicionar ao escrever sua meta, maiores serão suas chances de alcançá-la.

Um estudo determinou que você tem uma chance 42% maior de atingir suas metas se elas forem anotadas.

## SEGREDO 3 - LEMBRE-SE DOS MOTIVOS



Se você deseja permanecer persistente no caminho de alcançar seus objetivos e alcançar o sucesso, sempre precisa se lembrar por que está fazendo o que está fazendo. Se você deseja alcançar seus objetivos, precisa ter um forte motivo para motivá-lo a permanecer persistente em sua busca.

Se sua razão para querer atingir um objetivo específico é superficial, você pode esquecer de alcançá-lo. Seu motivo para definir a meta deve ser profundo.

Uma das melhores maneiras de manter o foco e a persistência no caminho é ter razões profundas para querer alcançar seus objetivos. Pense sobre isto por um minuto.

Pense em um momento da sua vida em que realmente desejava algo e você tinha uma razão profundamente enraizada para desejá-lo. Você fez quase tudo ao seu alcance para alcançá-lo? Pense em uma mãe solteira que está trabalhando em três empregos apenas para fornecê-la crianças com uma vida confortável. Por que ela está se esforçando tanto?

Uma mãe solteira sem outras alternativas precisa fazer o que precisa para sobreviver. Embora seu objetivo possa ser a sobrevivência, ela pode ter um propósito completamente diferente. Veja JK Rowling, por exemplo. Quando ela começou a escrever Harry Potter e a Pedra Filosofal, ela estava vivendo com a ajuda do governo como mãe solteira.

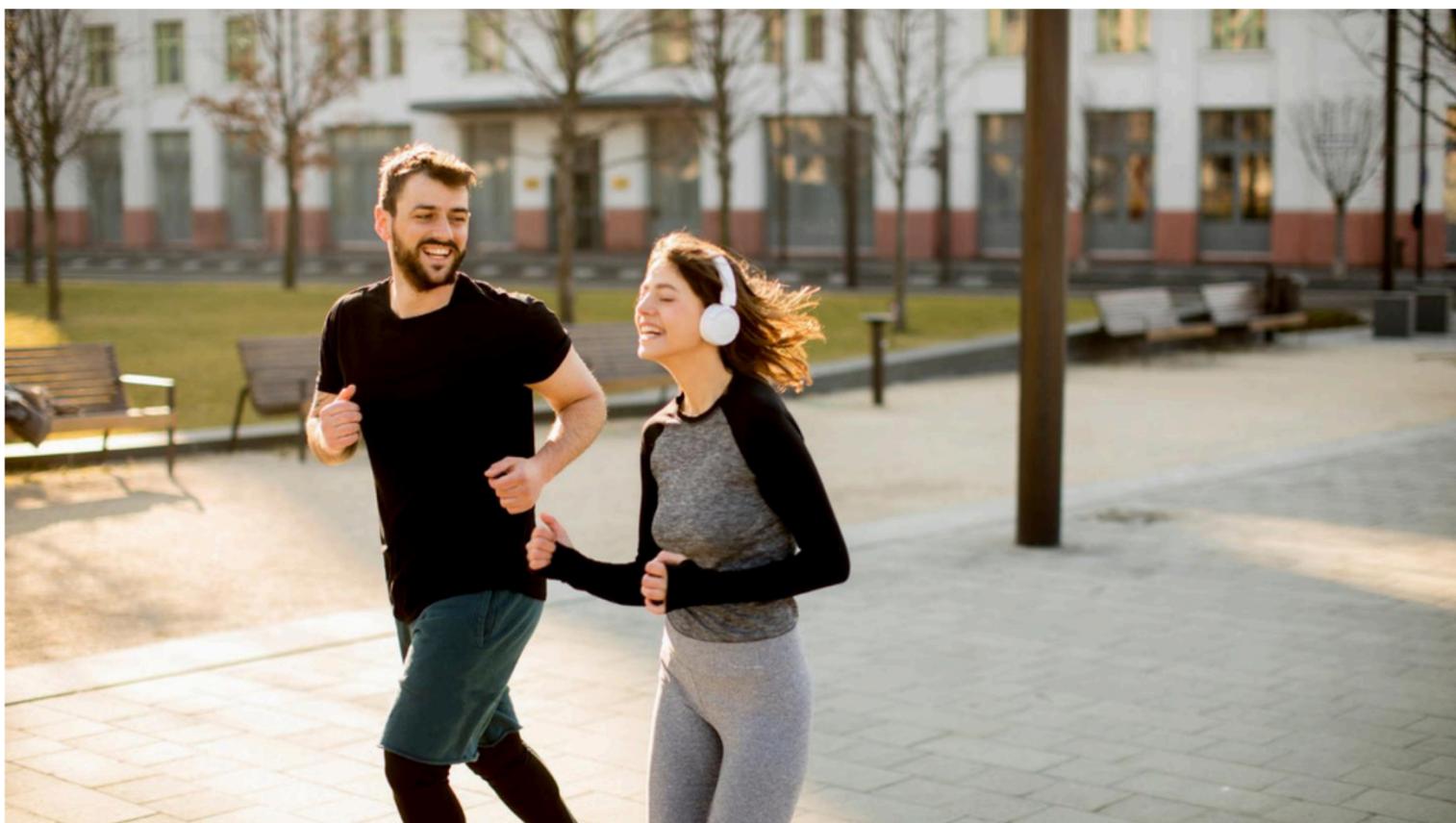
Claramente, ela não estava apenas interessada em sobrevivência, mas em encontrar uma maneira de prosperar. Ela tinha uma razão profundamente enraizada para fazer exatamente isso.

Como mãe solteira, ela escapulia de casa enquanto a filha dormia para poder escrever seu livro. Enquanto levou sete longos anos para ver seu sonho se tornar realidade, ela permaneceu persistente. Por fim, mesmo diante da rejeição das 12 principais editoras, ela alcançou seu objetivo.

Se você deseja permanecer persistente na realização de seus objetivos, precisa encontrar um motivo profundamente enraizado para motivá-lo.

Pode ser uma família, como Rowling, ou talvez sua liberdade ou segurança que você procura. Você quer se concentrar em algo que não seja você mesmo, se continuar persistente e atingir seus objetivos.

## SEGREDO 4 – SE CONCENTRE EM MELHORAR SEUS HÁBITOS



Uma maneira fácil de você perder o foco tem a ver com o seu comportamento interno pré-programado, também conhecido como seus hábitos.

Quando você perde a atenção, pode ser extremamente desafiador permanecer persistente em sua jornada.

O objetivo sai dos holofotes e entra em segundo plano. É fácil deixar de lado as coisas que fazemos diariamente automaticamente, principalmente quando encontramos obstáculos e precisamos enfrentar desafios.

É fácil perceber por que muitos de nós não têm a persistência de ver as coisas quando nossos hábitos nos limitam ao invés de nos servir. Talvez seja por isso que apenas oito por cento das pessoas que estabelecem as metas de Ano Novo as cumpram.

Há um número substancial de fatores ambientais e sociais que nos impedem, assim como nossos pensamentos, comportamentos e emoções pessoais.

No entanto, quando você conseguir conquistar seus maus hábitos, descobrirá que é mais fácil se concentrar, o que permite que o caminho da persistência permaneça aberto para que você possa alcançar seus objetivos.

Se você deixar seus hábitos melhorarem, tudo ficará ladeira abaixo a partir daí. O objetivo é melhorar seus bons hábitos e eliminar seus maus hábitos, criando um conjunto de hábitos fundamentais.

Criar hábitos fundamentais não é fácil, mas no final valerá a pena. Muitos de nossos maus hábitos impedem as coisas que mais queremos em nossas vidas.

O hábito da procrastinação, por exemplo, pode custar-lhe seus objetivos se você permitir que ela fique fora de controle. Nossos outros maus hábitos podem ajudar a empurrar-nos para o caminho errado e nos deixar em situações difíceis de serem superadas.

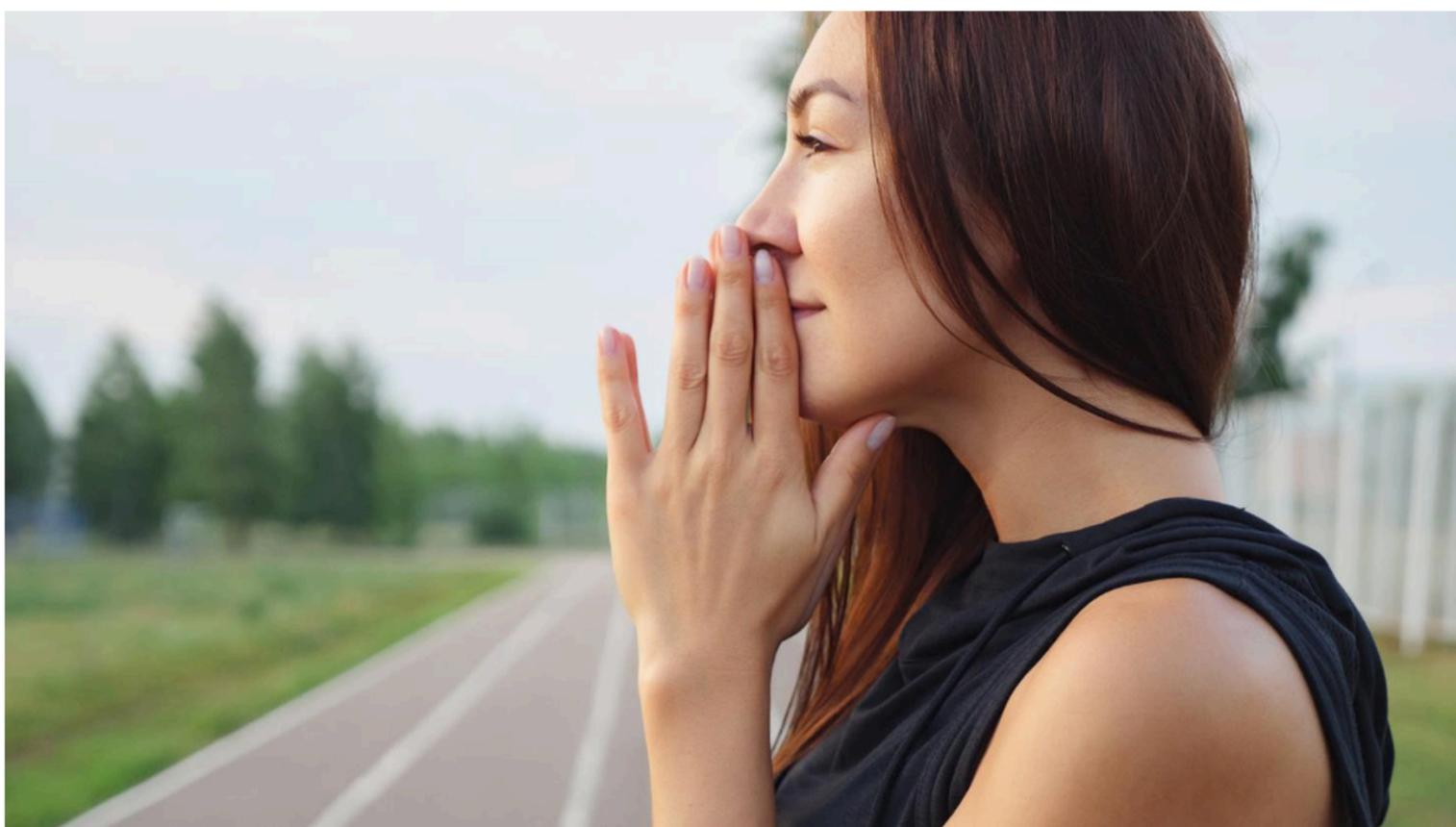
Se você não fizer mais nada, precisará se concentrar nos hábitos fundamentais. Esses hábitos ajudarão você a formar outros bons hábitos e a eliminar os maus hábitos de sua vida.

Por exemplo, sair e se exercitar por 30 minutos por dia é um hábito fundamental que ajudará a criar outros bons hábitos, como tomar vitaminas, beber mais água e comer uma dieta saudável e equilibrada.

Quando você se exercita de manhã, pode ajudar a evitar comer alimentos não saudáveis pelo resto do dia.

Quando você incorpora hábitos fundamentais na sua vida diária, isso cria um efeito dominó em sua vida. Como os hábitos representam 45% do nosso comportamento cotidiano, a criação do conjunto certo de hábitos deve ser parte integrante de nossas vidas. Dessa forma, podemos estar prontos para enfrentar o mundo.

## SEGREDO 5 - TENHA UM SENSO SINCERO DE GRATIDÃO



Você pode imaginar como seria não saber de onde vem sua próxima refeição ou quando terá o dinheiro necessário para pagar as necessidades? Você pode imaginar viver sem eletricidade ou água limpa e apenas tentando manter a cabeça acima da água e sustentar sua família?

Amajoria das pessoas não tem idéia de como seria viver em extrema pobreza, sem saber como sobreviveria dia após dia. É crucial que você aprenda a ser grato pelo que tem, por menor que seja.

Embora as pessoas possam brincar sobre ter problemas do primeiro mundo, não têm empatia real por aqueles que estão vivendo a vida em extrema falta.

Para alcançar seus objetivos, você precisa ter um sincero senso de gratidão por tudo o que tem. Fazer isso ajudará você a permanecer focado e persistente em realizar o que se propôs a fazer.

Quando você para de agradecer e começa a se tornar expectante em relação às coisas, é quando tudo muda para o pior. Gaste pelo menos 15 minutos todos os dias, fazendo uma lista de tudo pelo que você deve agradecer.

Escrever o que você agradece todas as manhãs permitirá que você permaneça focado e persistente, apreciando as pequenas coisas que você tem agora, enquanto o empurra para as coisas maiores do seu futuro.

Nunca perca de vista suas esperanças e sonhos, mas lembre-se sempre do que você tem no momento presente. Faça o que for necessário para garantir que você continue no caminho do sucesso.

# CONCLUSÃO

Ficar focado e no caminho para o sucesso não é fácil.

Você encontrará continuamente barreiras e enfrenta desafios que o farão querer jogar a toalha. Não deixe que isso o impeça de alcançar o que se propõe a alcançar.

A utilização desses métodos simples para manter a persistência ajudará você a permanecer no caminho certo para o sucesso.

Ser persistente não é isento de desafios, mas com o temperamento e dedicação certos, você pode aprender a continuar avançando em direção a seus objetivos, independentemente dos obstáculos que possam estar no seu caminho.