

O CICLO DO SUCESSO

COMO DESCOBRIR
SUAS REAIS
METAS E CHEGAR
AONDE VOCÊ QUER

BRIAN TRACY



ALTA BOOKS
EDITORA
Rio de Janeiro, 2019

SUMÁRIO

<i>Introdução — Área da Coragem</i>	ix
CAPÍTULO 1: Os Fundamentos da Autoconfiança	1
CAPÍTULO 2: Propósito e Empoderamento Pessoal	15
CAPÍTULO 3: Competência e Domínio Pessoal	37
CAPÍTULO 4: O Jogo Interior da Autoconfiança	65
CAPÍTULO 5: Capitalize Suas Forças	89
CAPÍTULO 6: Triunfo sobre as Adversidades	115
CAPÍTULO 7: Autoconfiança em Ação	137
<i>Sobre o autor</i>	165
<i>Brian Tracy: Palestrante, Autor, Consultor</i>	167
<i>Índice</i>	169

CAPÍTULO

1

Os Fundamentos da Autoconfiança

Não há nada bom ou nada mau, mas o pensamento o faz assim.

—William Shakespeare

Seus pensamentos e sentimentos sobre si mesmo, e sobre o que você é ou não capaz de fazer, são resultado de uma vida de experiências e condicionamentos, e geralmente têm pouca relação com a sua real capacidade.

No desenvolvimento pessoal existe um princípio, ou uma lei, que diz que as pessoas estão em um processo contínuo de evolução e crescimento na direção em que seus pensamentos dominantes as levam.

O corpo também está em estado de evolução. Com taxas normais de morte e reposição celular, tem-se um corpo totalmente novo a cada sete anos. Enquanto a evolução física é afetada pelo que comemos, a evolução mental é amplamente determinada pelos nossos pensamentos.

Você é o que você pensa

A Lei da Concentração diz que “qualquer coisa em que pensamos se torna realidade”. Tudo pensado com intensidade e por bastante tempo acaba se tornando parte de seus processos mentais e exerce influência e poder em suas atitudes e comportamentos.

Se você constantemente tem pensamentos de ousadia, coragem e assertividade, progressivamente se tornará mais ousado, corajoso e assertivo. Quanto mais pensar na pessoa que gostaria de ser e nas qualidades que queria ter, mais profundamente esses pensamentos criarão raízes em seu subconsciente e se tornarão parte da sua evolução. O que você pensa habitualmente constrói seu caráter e personalidade.

4 O Ciclo do Sucesso

Neste sentido, é sua a responsabilidade por ser quem você é. Os seus pensamentos determinam aonde chega e o que é. A pessoa que você é hoje é o resultado de todos os pensamentos cultivados nos últimos meses e anos.

E porque está em constante evolução, cada pensamento seu continua a moldá-lo. Já que isso é um fato inevitável, a coisa mais inteligente a se fazer é insistir em pensamentos sobre o tipo de pessoa que almeja ser.

Crescimento pessoal não é fácil

Para a maioria das pessoas, inclusive, isso é muito difícil. A maioria continua a pensar e falar sobre o que não querem que aconteça e se espantam quando o que esperavam evitar acontece repetidamente.

Uma das descobertas mais importantes da História é essa: pensar é criar. Semelhante gera semelhante. Logo, o que você pensa se torna realidade e você se torna o que pensa. É impossível insistir em determinado pensamento e experimentar um tipo diferente de existência. A Lei de Causa e Efeito afeta a todos, sem exceção.

Para começar a desenvolver uma autoconfiança sólida, portanto, você deve tomar total controle de sua consciência. Deve ter disciplina para pensar somente em seus desejos e ter determinação para manter os medos longe.

A vida se dá de dentro para fora. Do interior ao exterior. A Lei da Correspondência, talvez uma das mais importantes leis mentais, diz que “seu mundo exterior é um reflexo do interior”. O que se vê por fora é em grande parte reflexo do que tem dentro de si. Isso é verdade para todos ao seu redor.

A vida interior prenuncia a vida exterior

Muitas vezes vemos pessoas que parecem ser boas e agradáveis, mas têm problemas recorrentes nas vidas pessoal e profissional. Perguntamo-nos: “Por que coisas ruins acontecem a pessoas tão simpáticas?”

É inevitável que, com poucas exceções, a maior parte do que acontece na vida de alguém é reflexo de algo em seu interior. Raramente sabemos disso e não poderia ser de outra forma.

Uma pessoa alcança a verdadeira felicidade e o sucesso quando vive em harmonia com as leis que a rege. Mesmo invisíveis, essas leis são como a Lei da Gravidade: só podem ser desafiadas à custa de certo risco pessoal. Pessoas felizes são aquelas que obedecem e seguem as leis da natureza e vivem de acordo com elas.

Comece pela vida interior

Se você quiser desfrutar de autoconfiança no *exterior*, deve praticar a integridade no *interior*. A base da autoconfiança é viver de acordo com seus valores e princípios mais íntimos, ao mesmo tempo em que pensa e age em harmonia com suas maiores aspirações.

Pessoas com uma autoconfiança sólida sabem com absoluta clareza o que é certo, bom e tem valor para si, e vivem de acordo com esses valores. Todas as suas ações refletem suas convicções mais íntimas. O mundo pode desabar ao seu redor, mas se você souber que está fazendo a coisa certa, sentirá uma calma profunda que se manifestará como autoconfiança em qualquer situação.

Existem muitos altos e baixos na vida, mas o mais importante é permanecer fiel a si mesmo, como disse Shakespeare “jamais serás falso com ninguém”.

Determine seus valores éticos

O ponto de partida para desenvolver grande autoconfiança e se tornar um ser humano melhor é pensar sobre seus valores éticos. Determinar cuidadosamente quais são e viver de acordo com tais valores e prioridades é o caminho para a grandeza.

Recentemente, palestrei para cerca de 150 vendedores de uma empresa de sucesso. Essa empresa começou a partir de uma ideia e cresceu rapidamente em um mercado extremamente competitivo, se tornando bastante rentável.

Todos na reunião eram positivos e otimistas. Pude notar a bondade neles. Quando comentei isso, o presidente da empresa me mostrou o código dos valores éticos que os executivos escreveram antes de a empresa abrir as portas.

Todos os funcionários receberam duas páginas com os valores e princípios da companhia. Posteriormente essas páginas foram transformadas em cartões plastificados que poderiam ser levados na carteira ou bolsa.

O presidente contou que, quando duas ou mais pessoas precisavam tomar qualquer decisão, pegavam os cartões com os valores corporativos para revê-los juntos, um a um, e comparavam as opções disponíveis para cada princípio. No final, a decisão tomada refletia todos os valores da empresa, sem dúvidas.

Valores éticos nos negócios

Em estudo recente, abrangendo 25 anos de história dos negócios, pesquisadores descobriram que empresas com um código de valores escrito e respeitado pelos funcionários obtiveram lucros em média 700% maiores nesse período em comparação a outras empresas do mesmo ramo, mas sem um código de valores escrito. “O que pensamos se refletirá no mundo exterior.”

Sempre que conduzo exercícios de planejamento estratégico em uma corporação, os executivos elegem a integridade como o valor mais importante para a empresa.

Na minha experiência, quase todas as empresas escolhem a integridade como um dos principais valores éticos. De acordo com o dicionário, integridade significa “condição do que está inteiro, que não sofreu alteração, honestidade”. É uma boa escolha.

Contudo, integridade é mais do que um valor ético. É a qualidade mental que assegura ou garante todos os outros valores escolhidos.

Indivíduos e corporações com valores claros obtêm resultados econômicos e pessoais muito superiores em relação àqueles cujos valores são vagos ou confusos.

Esclareça os valores pessoais

A primeira coisa a fazer na busca por mais autoconfiança e grandeza pessoal é esclarecer seus valores e decidir em que acredita. Que princípios você defende? O que não tolera? Por quais valores está disposto a fazer sacrifícios? Por quais deles você paga o preço, dá o sangue? Por quais está disposto a morrer?

Valoriza a sua família? Deus? Saúde? Trabalho ou carreira? Dá valor a princípios como liberdade, compaixão pelos menos afortunados, ou “reverência pela vida?” Acredita na honestidade, verdade, sinceridade, trabalho duro e sucesso? Sejam quais forem os seus valores, deve considerá-los cuidadosamente e escrevê-los.

Quem mais admiramos?

Um exercício útil é pensar nos indivíduos, vivos ou mortos, que admira. Quais qualidades ou atributos dessas pessoas são mais im-

portantes? Que qualidades gostaria de reproduzir se pudesse ser como elas?

O que mais você admira nas pessoas à sua volta? O que procura em amigos e colegas para se envolver com eles? Quais valores e qualidades são a base de seus relacionamentos pessoais ou profissionais? Quais são os *seus* valores?

Valores são incontestáveis

Quando você determina seus valores, eles se tornam invioláveis. Ou vive de acordo com eles, ou risque-os da lista. Não pode segui-los apenas quando é conveniente. Não se pode ter um pouco de integridade: é tudo ou nada.

Ao selecionar valores éticos você está afirmando claramente, a si mesmo e aos outros, como viverá dali por diante. Está declarando que eles são indiscutíveis. A capacidade de seguir sua ética é a medida real do seu caráter, a sua verdadeira qualidade como ser humano.

Autoconfiança vem do compromisso inabalável com seus valores éticos. Se jamais violar seus princípios, uma profunda sensação de empoderamento lhe permitirá lidar aberta e honestamente em qualquer situação com total autoconfiança.

Esclarecendo os valores

Para ajudar nessa tarefa, um exercício útil é escrever seu próprio obituário ou discurso fúnebre. Imagine que todos os seus entes queridos estão reunidos para se despedirem. O padre ou pastor faz um discurso fúnebre e descreve quem você foi ao longo da vida. No discurso estão suas conquistas, seu impacto nas vidas de outros, suas virtudes, valores e qualidades.

Esse obituário servirá como exemplo do tipo de pessoa que você deseja ser e dos valores éticos a serem seguidos. Ninguém é perfeito, e viver de acordo com os princípios mais importantes é difícil. No entanto escrever o próprio obituário exerce grande influência sobre suas ações futuras. Tanto consciente quanto inconscientemente, você se esforçará para ser a pessoa descrita no seu testamento final.

Organize seus valores

O trabalho não termina com a escolha dos valores. É preciso organizá-los de acordo com a prioridade, decidindo qual o mais e o menos importante. Se você tivesse que eliminar todos menos um, qual seria? Esse será o valor mais importante de todos.

E qual seria o segundo mais importante? O terceiro? O quarto? E assim por diante. A ordem de prioridade é extremamente importante para determinar quem você é e como vive.

Muitas pessoas têm as seguintes prioridades: número um é Deus, dois, família, três, saúde, quatro, carreira, e talvez o sucesso seja o número cinco. Isso quer dizer que, em uma situação drástica, irá priorizar os que estão no topo da lista.

A ordem dos valores o força a escolher

Se a família vem antes da saúde ou trabalho, quer dizer que o bem-estar pessoal ou o trabalho será sacrificado pelo bem-estar da família. Se trabalho ou sucesso financeiro vem antes de saúde, então a saúde sofrerá se necessário para progredir na carreira.

Conheço empresários que priorizam carreira à família. Quando tiveram que escolher entre um e outro, escolheram o trabalho em vez de passar mais tempo com os cônjuges e filhos. Como re-

sultado, tanto seus casamentos quanto suas carreiras enfrentam sérios problemas.

Escolher valores éticos e colocá-los em ordem de importância cria uma estrutura mental e emocional que permite a você tomar decisões melhores em todos os aspectos.

Integridade revisitada

A integridade, ou a prática dos valores, é uma lei do universo. Sempre que você viola ou compromete sua integridade por qualquer razão, um poder ou força de retribuição não permite que escape ileso.

Ter integridade é uma exigência para o sucesso. Falhar em ser íntegro ou comprometer seus valores traz uma punição proporcional ao crime, seja nos negócios, na política ou na vida pessoal, e também proporciona alto nível de estresse, infelicidade e conflito interno.

Essa necessidade por integridade absoluta exige “viver a verdade” em todas as circunstâncias. Viver a verdade significa nunca viver uma mentira. Significa nunca comprometer sua integridade por causa de trabalho, dinheiro ou relacionamento, sempre fazer e dizer o que sabe ser certo e verdadeiro, não importa o custo ou benefício a curto prazo.

Viver a verdade quer dizer não fingir ou se iludir. É encarar a vida, os relacionamentos e as circunstâncias exatamente como elas são e não como você gostaria que fossem. Finalmente, é sair de situações que lhe fazem infeliz ou sejam inadequadas.

Paz de espírito deve ser prioridade

Para viver a verdade deve-se definir a paz de espírito como o seu maior objetivo e princípio fundamental. Os outros objetivos de-

CAPÍTULO

2

Propósito e Empoderamento Pessoal

*Não pode haver grande coragem onde não há confiança ou certeza;
metade da batalha está na convicção de que podemos realizar o
que nos dispomos.*

—Orison Swett Marden

O desenvolvimento de uma autoconfiança sólida abre um leque de possibilidades que você sequer imagina. Possibilita sonhar mais alto, definir grandes objetivos e mergulhar de cabeça na vida.

A autoconfiança é a dobradiça sobre a qual os portões da realização individual se movem. Se for ilimitada, você será capaz de usar mais do seu potencial do que em quaisquer outras circunstâncias.

Há mais de 2 mil anos, Aristóteles escreveu que “felicidade é um estado”. Não se alcança a felicidade buscando-a diretamente, mas como resultado de atividades realizadas com propósito e determinação.

A Lei do Esforço Indireto

De certa forma, essa é uma reafirmação da Lei do Esforço Indireto. Essa lei afirma que quase todas as suas conquistas envolvendo pessoas e experiências emocionais são indiretas. São resultado de outras ações.

Por exemplo, se você busca a felicidade diretamente, ela lhe escapa. Entretanto, se você se ocupa com algo importante para si e faz progresso em direção a seus sonhos e aspirações, então se sentirá feliz.

A autoconfiança também está sujeita à Lei do Esforço Indireto. Você não se torna mais autoconfiante porque deseja, mas porque define e alcança objetivos cada vez mais altos. À medida que avança na vida, se sente melhor, mais forte e capaz de enfrentar grandes desafios.

Torne-se mais confiante e competente

Para desenvolver a confiança necessária para enfrentar objetivos maiores, primeiro é preciso focar sua energia na realização de objetivos menores. Sua confiança aumenta à medida que você avança, até o ponto em que poderá enfrentar qualquer desafio.

Na verdade, o hábito de definir metas progressivamente maiores é indispensável para o crescimento da autoconfiança e empoderamento pessoal. Você só acreditará em si mesmo quando tiver certeza da sua capacidade.

A verdadeira autoconfiança não nasce da esperança nem do pensamento positivo. Ela vem de *conhecimento* positivo baseado em provar a si mesmo, repetidamente, que você pode chegar aonde quer que seja.

A autoconfiança é um estado de espírito, uma atitude e, como tal, é mais importante do que os fatos. No entanto, ela deve ser baseada em fatos ou não será confiável em um momento de crise. Você deve fazer o que for preciso para se convencer que é imbatível e pode conquistar qualquer objetivo.

Pensar é criar

Se a autoconfiança é uma atitude mental, então se baseia em princípios e leis mentais. A mais importante delas é: “pensar é criar”. Você não é o que *pensa* ser, mas *é* o que *pensa*. Conforme suas percepções pessoais mudam, a realidade muda para se adequar a elas. Os pensamentos criam a realidade da sua vida, especialmente pensamentos de autoconfiança.

Os objetivos são tão importantes por causa das leis mentais, cujas consequências são inevitáveis e inescapáveis. Você é feliz e bem-sucedido à medida que ajusta sua vida e pensamentos para viver em harmonia com essas leis.

A primeira lei, já discutida, é a Lei de Causa e Efeito, uma lei tão simples e poderosa que não deve ser esquecida. Tudo o que acontece — sucesso ou fracasso, riqueza ou pobreza, saúde ou doença, felicidade ou infelicidade, autoconfiança ou insegurança — está sujeito a esta lei.

A Bíblia a chama de princípio de “semear e colher” e diz que “o que o homem semeia, também irá colher”. Isso se refere especialmente aos seus pensamentos. Se você semeia pensamentos positivos, otimistas e edificantes em sua mente, colherá eventos e experiências positivas, otimistas e edificantes. Não pode ser de outra forma.

Se semear metas e objetivos claros em sua mente, colherá resultados e recompensas claras.

A Lei da Atração

Um resultado da Lei de Causa e Efeito é a Lei da Atração. Esta é uma das mais importantes leis mentais e ajuda a explicar os acontecimentos vivenciados por você. Ela postula que semelhante atrai semelhante.

Dessa forma, você atrai para sua vida aquelas pessoas, ideias, circunstâncias e oportunidades que estão em harmonia com seus pensamentos dominantes. Assim como um ímã atrai limalhas de ferro, você atrai para si o que se alinha a seus pensamentos recorrentes.

Porque é uma lei, não se pode pensar uma coisa e atrair outra. O que dominar sua mente na maior parte do tempo será atraído para sua vida. É por isso que metas confusas trazem resultados confusos. Metas claras trazem resultados claros. Saber exatamente o que quer e focar os pensamentos nisso é importantíssimo já que o nível de autoconfiança está diretamente vinculado à sua efetividade em alcançar seus objetivos.

A Lei da Correspondência

Outra lei mental, também um resultado da Lei de Causa e Efeito, é a Lei da Correspondência. Esta lei diz que seu mundo exterior tende a corresponder ao interior. Um mundo exterior de saúde, riqueza e relacionamentos será um reflexo da maneira como você pensa sobre esses assuntos.

Um dito popular afirma que “somos o que pensamos”. Pensamentos e objetivos são as sementes e a mente é o solo fértil. Qualquer semente — positiva ou negativa, clara ou confusa — plantada na mente se transformará em realidade.

Você colhe ou experimenta, hoje, o que plantou no passado. A mente não tem um vácuo, ela não permanece vazia. Como em um jardim, ou flores ou ervas daninhas crescerão.

Os pensamentos são as forças mais poderosas do universo. São ao mesmo tempo criativos e capazes de gerar frutos. Cada minuto de cada dia, eles transformam o mundo ao seu redor. Como Shakespeare disse: “Nada é, mas pensar faz com que seja”. A vida é aquilo que seus pensamentos constroem.

A Lei da Concentração

Outro princípio que afeta sua vida é a chamada Lei da Concentração, um princípio importante no desenvolvimento e manutenção da autoconfiança. Como mencionado anteriormente, todo pensamento recorrente se transforma em realidade.

Pensar sobre um assunto continuamente é como regar e fertilizar uma semente. A concentração faz com que ela cresça e se transforme em experiência. Quanto mais você se concentra em um objetivo, mais de suas capacidades mentais se dedicam a torná-lo realidade.

A Lei da Concentração explica por que dedicação firme a um único propósito caminha de mãos dadas com todas as grandes conquistas. A capacidade de se concentrar, sem distrações, num único objetivo, descartando outros, explica por que pessoas comuns alcançam feitos extraordinários. Peter Drucker afirmou que, quando vemos algo em processo de ser realizado, encontramos um “monomaníaco com uma missão”.

Por causa desta lei mental, quando um indivíduo médio com capacidades médias dedica todos seus esforços mentais a um único objetivo, frequentemente conquista mais do que uma pessoa aparentemente mais afortunada cujas energias estão dispersas em vários objetivos ao mesmo tempo, ou, como é comum, sem nenhuma meta.

A Lei da Substituição

A Lei de Substituição afirma que “a mente consciente só pode focar em um pensamento por vez, seja positivo ou negativo”. Qualquer pensamento mantido no consciente acabará aceito pelo subconsciente como uma instrução ou comando.

O subconsciente, em harmonia com outras leis mentais, trabalhará 24 horas para transformar o pensamento ou ideia dominante em realidade. Seu subconsciente é poderosíssimo. É o repositório de todas as emoções, crenças, valores, atitudes e sentimentos que você tem ao longo da vida.

Para obter a autoconfiança inabalável desejada acesse seu “computador mental” e *programe* autoconfiança no código do subconsciente.

A Lei da Emoção

A última lei mental que afeta a busca por propósito, empoderamento pessoal e autoconfiança é a Lei da Emoção. Ela diz que to-

das as decisões, pensamentos e ações se baseiam em alguma emoção. As principais são o *medo* e o *desejo*, extremidades opostas do espectro das emoções.

Quando seu pensamento consciente é carregado de emoção, ele é aceito rapidamente pelo subconsciente. O subconsciente, em seguida, mobiliza todos os seus recursos mentais para transformar esse pensamento em realidade no mundo exterior.

Quanto mais poderosa a emoção, mais ela afetará os pensamentos e ações e mais rápida será a mudança em sua experiência. Se a emoção é forte o suficiente, a mudança pode ser instantânea.

O poder da decisão

Um amigo fumou durante 30 anos. Ele alegava que não conseguia parar de fumar porque era um hábito profundamente arraigado, tido desde o início da idade adulta. Um dia ele sentiu dores no peito e procurou o médico, que realizou uma série de exames. Quando os resultados chegaram, o médico avisou ao meu amigo que ele estava com um problema grave de coração e que, se continuasse a fumar, morreria em seis meses.

Samuel Johnson disse: “Quando um homem se depara com a força, sua mente clareia de forma maravilhosa”. A possibilidade da morte foi tão emocionalmente carregada que meu amigo jogou os cigarros no lixo e nunca mais fumou.

Em um viés mais positivo, se você estiver convencido que terá sucesso na vida, e que nada no mundo pode impedi-lo de alcançar grandes realizações, desde que você tenha dedicação e persistência até consegui-las, então se tornará uma força irresistível da natureza. A força de suas crenças e convicções aumentam o poder da sua personalidade. Se realmente acreditar em sua capacidade de sucesso, se tornará imbatível.