



# Hábitos de Sucesso

Para **leigos**

Edição de Bolso

**Dirk Zeller**



ALTA BOOKS  
EDITORA  
Rio de Janeiro, 2021

# Sumário

<b>Introdução</b> .....	1
<b>Parte 1: Princípios e Fórmulas para o Sucesso</b> .....	5
<b>CAPÍTULO 1:</b> O Sucesso É um Hábito .....	7
<b>CAPÍTULO 2:</b> O Sucesso Deixa Pistas .....	19
<b>CAPÍTULO 3:</b> Disciplina: Hábito Mágico .....	27
<b>Parte 2: Montando Seu Plano de Sucesso</b> .....	37
<b>CAPÍTULO 4:</b> Usando a Motivação Pessoal .....	39
<b>CAPÍTULO 5:</b> Objetivos: A Fonte de Energia da Realização .....	55
<b>CAPÍTULO 6:</b> Lidando com Adversidades e Obstáculos .....	67
<b>Parte 3: Alcançando a Saúde Ideal</b> .....	77
<b>CAPÍTULO 7:</b> Um Brinde à Sua Saúde Física .....	79
<b>CAPÍTULO 8:</b> Desenvolvendo a Atitude Mental Certa .....	91
<b>CAPÍTULO 9:</b> Conectando Seu Lado Espiritual .....	99
<b>Parte 4: Sucesso nas Relações</b> .....	109
<b>CAPÍTULO 10:</b> Desenvolvendo Amizades Valiosas .....	111
<b>CAPÍTULO 11:</b> Aprimorando Sua Maior Amizade .....	123
<b>CAPÍTULO 12:</b> Uma Família de Sucesso .....	137
<b>CAPÍTULO 13:</b> Estabelecendo Relações Comerciais de Alta Qualidade ..	153

<b>Parte 5: Sucesso com Riqueza e Dinheiro</b> .....	171
<b>CAPÍTULO 14:</b> Alcançando o Sucesso Financeiro .....	173
<b>CAPÍTULO 15:</b> Tornando-se Mestre no Tabuleiro .....	183
<b>CAPÍTULO 16:</b> Montando Seu Plano de Riqueza .....	191
<b>Parte 6: Conexão entre Tempo e Sucesso</b> .....	199
<b>CAPÍTULO 17:</b> Controlando o Tempo .....	201
<b>CAPÍTULO 18:</b> Tempo É Dinheiro .....	215
<b>CAPÍTULO 19:</b> Criando o Hábito de Bloquear o Tempo .....	223

AMOSTRA

# 1

## **Princípios e Fórmulas para o Sucesso**

## **NESTA PARTE . . .**

Familiarize-se com a fórmula para o sucesso.

Aprenda a ter sucesso com pessoas bem-sucedidas à sua volta.

Descubra o papel da disciplina na conquista do sucesso na vida.

- » Definindo o sucesso para si mesmo
- » Criando o hábito do sucesso

## Capítulo 1

# O Sucesso É um Hábito

A busca pelo sucesso não é uma novidade. Pessoas de todas as idades tentam desvendar os mistérios do comportamento humano, do desempenho máximo e do sucesso. Por que algumas pessoas parecem, na primeira observação, alcançar o sucesso facilmente enquanto outras tentam, mas falham repetidas vezes? Quase todos desejam melhorar suas vidas, mas apenas alguns de nós realmente conseguem.

O sucesso, ou a excelência, sempre será criado estabelecendo-se hábitos positivos e repetitivos. Infelizmente, quase tudo que fazemos repetidas vezes perde o brilho, a paixão e a energia. Mas, sem repetição, um hábito não é estabelecido. Ao focar a repetição das ações que levam ao sucesso, criam-se hábitos. Portanto, repetição e sucesso são como arroz e feijão: andam juntos. Sempre há um yin e um yang nessa busca. Repetir as ações corretas cria hábitos e garante

o sucesso. Isso seria o yin. O yang seria não se envolver nas ações certas repetidamente, criando hábitos ruins que asseguram o fracasso.

## O que É Sucesso?

Para pessoas diferentes, sucesso significa coisas diferentes. Todos nós temos nossa definição pessoal e única do que é sucesso. O dicionário o define como obter ou alcançar abundância, respeito ou fama. Também o define como o resultado correto ou desejado de uma tentativa. Sinto que as duas definições capturam a essência e os objetivos do sucesso. Earl Nightingale, que é chamado de “O Decano” na indústria de motivação pessoal, faz uma descrição um pouco diferente: para ele, o sucesso é a realização *progressiva* de um objetivo ou ideal valioso.

Muitas pessoas vinculam o sucesso ao resultado final de alcançá-lo: a compra de um novo Mercedes, a linha de chegada ao se tornar milionário, nossos filhos se formando na escola ou na faculdade, ou o escritório com a melhor vista da empresa. Nightingale dá uma nova perspectiva ao sucesso com a palavra “progressiva”. Contudo que você progrida em direção a um objetivo predeterminado, de fato será um sucesso. O mais importante não é como eu defino o sucesso. Com certeza é possível acrescentar ideias, insights e orientações à sua jornada para alcançá-lo. O mais importante, e pessoal, é como você o define para sua vida.

- » Sucesso é você como empresário oferecendo um serviço valioso aos clientes e gostando de ajudá-los. Você pode ir para casa feliz com o fato de que fez um bom trabalho para cada pessoa a que atendeu, para a qual agregou valor e que tratou com honestidade.
- » Sucesso é voltar para casa e ter relações profundas com as pessoas que ama. Ter uma comunidade, comunicação e diversão com os entes queridos. Ter pessoas que você ama e que o amam.

- » Sucesso é ter interesses que lhe dão alegria, como uma oportunidade de servir na igreja, centro comunitário ou um abrigo. Um interesse recreativo cria sucesso, podendo ser futebol, golfe, raquetebol, caça, pesca, mountain bike ou interesses mais sedentários, como pintar ou tricotar.
- » Sucesso é a sensação de segurança que se tem ao sentar para pagar as contas de cada mês e ainda ter fundos. O que você faz nesse momento é aumentar seus ativos e reduzir suas dívidas, dando mais alguns passos em direção à segurança financeira.
- » Sucesso, no final do dia, é sentir gratidão ao desligar as luzes. Você é grato pelas pessoas que o ajudaram hoje ou pelas que conseguiu ajudar e atender.

## Diferentes Categorias de Sucesso

O sucesso é avaliado através de lentes diferentes. Acredito que a maioria das pessoas deseja ter sua definição de sucesso nestas categorias:

### Saúde

Sucesso na área da saúde significa ser razoavelmente saudável e sem indisposições, ser fisicamente ativo, sem dores, conseguir desfrutar de atividades que requerem movimento. Uma pessoa poderia determinar com números o sucesso na categoria saúde, se gosta de análise: nível do colesterol, tamanho da cintura, minutos de exercícios cardiovasculares por semana, peso, IMC etc.

Sua definição de saúde pode ser afetada por uma doença crônica que você só precisa administrar, em vez de curar. Minha definição de boa saúde se desenvolveu desde que fui diagnosticado com a doença de Menière, há mais de oito anos. Não há cura, portanto, minhas expectativas de boa saúde têm como enfoque reduzir os episódios de vertigem e diminuir sua intensidade para poder desfrutar mais completamente do trabalho, família e outros prazeres da vida. Junto

com o peso, níveis de colesterol e exercícios, o controle dessa doença é uma grande marca de sucesso em minha saúde.

## **Finanças**

Todos nós precisamos ter um nível de sucesso financeiro. O que constitui tal sucesso varia muito de pessoa para pessoa. Algumas associam o sucesso a um grande estilo de vida com casas luxuosas, automóveis e viagens exóticas. Para outras, o sucesso financeiro é mais humilde: ter a casa paga e uma prosperidade razoável. Se você não tem tempo para avaliar seus desejos na categoria financeira, é fácil vagar pelo deserto, buscar coisas e ter inveja dos outros que alcançaram a abundância financeira.

Cheguei a duas constatações ao alcançar a abundância financeira. A primeira é que sempre existirão pessoas que conseguirão ter mais do que eu, e a segunda, que não levarei nada comigo quando morrer.

## **Relações**

Ser bem-sucedido em suas relações mais importantes na vida pode trazer a maior alegria. Somos feitos para nos relacionar. Nossos entes queridos, filhos, pais, irmãos, amigos e colegas de trabalho são as principais relações que precisam ser desenvolvidas e mantidas para dar significado a nossas vidas.

## **Carreira**

Uma pessoa comum investe mais de 90 mil horas de sua vida no trabalho. Para muitas, um terço da vida é investido no trabalho. Alguns de nós trabalhamos por mais de 40 ou 50 anos na vida até a aposentadoria. Progredir na carreira, ser mais produtivo e aceitar novos desafios no trabalho, carreira ou negócio pode lhe dar a definição e a clareza de como você explica o sucesso.

## E outros...

Saúde, riqueza, relações e carreira são apenas alguns exemplos de categorias de sucesso. É possível ter diferentes medidas para ele: felicidade, paz de espírito, segurança, expectativa de vida, uma bela casa, crescimento pessoal e liberdade.

## Todos falhamos em uma ou duas categorias

Uma ou duas categorias de sucesso serão mais desafiadoras, portanto, será preciso estudar, planejar e trabalhar mais nelas. Algumas serão fáceis e só precisarão de mais atenção aos detalhes. O melhor investimento em seu sucesso agora é ser extremamente honesto consigo mesmo:

- » Quais categorias de sucesso são fáceis para você?
- » Qual é a mais desafiadora?
- » Qual é a mais importante mudar?
- » O que de mais importante você poderia fazer agora para mudar?

Sendo totalmente autêntico e transparente, a categoria de riqueza ou dinheiro foi a mais fácil de dominar para mim. Devido às orientações de meus pais, meu foco claro desde uma tenra idade e o aprendizado, leitura e planejamento que fiz, tenho tido sucesso ao gerar riqueza. A categoria de saúde foi a mais desafiadora, mas não porque me faltam informações sobre ela. Sei o que preciso para movimentar mais meu corpo e ingerir menos calorias. Meu problema é não ser consistente e equilibrado em minha rotina de exercícios, e isso é dito por alguém que praticou raquetebol profissionalmente na juventude.

# Criando o Hábito para o Sucesso

Se sua busca pelo sucesso está no mundo dos negócios ou na vida pessoal, ser bem-sucedido ou vencer parece promover e criar mais vitórias. Tomar as decisões certas muitas vezes também se alinha com fazer boas pausas e ter circunstâncias favoráveis. Entendendo que sucesso gera mais sucesso, as pessoas mantêm um bom ritmo. Um negócio pode gerar dinâmica e atingir um ponto crítico. Um vendedor pode ter uma maré de sorte em que todas as reuniões com futuros clientes resultam em vendas em um período de tempo. Quando você perde peso e vê o número na balança diminuir, fica motivado a continuar com os novos hábitos de alimentação e exercícios. Os sentimentos de autoestima e autoconfiança aumentam e, como resultado, os hábitos de sucesso são consolidados.

## Decidindo ser bem-sucedido

O maior motivador do sucesso é a decisão, e isso significa a decisão em si e o comprometimento com ela. Veja alguns exemplos:

- » A decisão de perder peso e nunca mais voltar a engordar.
- » A decisão de que você nunca pronunciará a palavra “divórcio” para seu cônjuge, mesmo nas discussões mais acaloradas.
- » A decisão com palavras e ações de mostrar amor e aceitação a seus filhos.

O sucesso é uma decisão, e a riqueza, também.



A decisão e o comprometimento com o sucesso vêm antes da conquista dele.

LEMBRE-SE

Todos nós enfrentamos escolhas. Você fará milhões de pequenas e grandes escolhas durante a vida. Trabalhamos nas pequenas, como

ter sopa ou salada no jantar, mas não percebemos totalmente as grandes que ocorrem todo dia, como decidir ser feliz em vez de triste ou escolher uma atitude positiva toda manhã ao acordar. Essas escolhas definem seu sucesso diário.

Se você escolhe ser feliz, então deve entender o que o faz feliz. É preciso descobrir o que o deixa realizado, cheio de energia, sentindo-se valorizado e amado. Também deve associar pequenas realizações todo dia para se sentir bem com seu dia e com os resultados alcançados, não importando o tamanho deles. Abraham Lincoln expressou isso muito bem: “A maioria das pessoas é feliz porque decidiu ser.”

## **Sabendo aonde você quer ir**

Steven Wright, famoso comediante, disse: “Não se pode ter tudo. Onde você colocaria?” Ao alcançar o sucesso, há muitas coisas para as quais temos que dizer “não”. O ato de dizer “não” elimina de nossa vida as coisas das quais devemos desistir para alcançar o que realmente desejamos. Temos que dizer não à ingestão de alimentos prejudiciais à saúde e muito calóricos para perder o peso que queremos. Temos que dizer não a um estilo de vida sedentário para fortalecer nossos músculos e ficarmos em forma. Quando a pessoa decide o que quer, quais são suas metas de sucesso para a vida e para o que diz “sim”, ela também decide o que não quer e para o que diz “não”.

Decidir sobre os sins e não dá uma definição mais completa de sucesso e do que fazer para alcançá-lo. Isso leva a decisão a um nível inteiramente novo. Você define o que deseja atrair e também o que deseja afastar de si.

## **Definindo suas expectativas de sucesso**

Quando faz um esforço para planejar seu sucesso, quando se prepara para que o sucesso aconteça mediante decisão, priorização e planejamento, sua mente espera ter êxito em seus esforços. Nosso vencedor interno surge com toda a força. Essa expectativa não significa

que o sucesso acontece automaticamente e sem luta. Com certeza não é assim. Você espera que o esforço aumente, mas também que ele seja recompensado. Naturalmente, seu caminho nem sempre será tranquilo e direto. Haverá obstáculos, desvios e congestionamentos. Ninguém se torna um sucesso da noite para o dia. O famoso ator Adrien Brody disse: “Meu pai me contou que ‘leva 15 anos para ser um sucesso instantâneo’, e foram necessários 17 anos e 6 meses para mim.”

Todos nós encontraremos voltas e reviravoltas no caminho para o sucesso. Um dos principais motivos é que algumas pessoas estão tão interessadas na realização do sucesso quanto você está na vida. Se você tem pessoas torcendo, rezando, encorajando e ajudando-o a atingir o sucesso, é mais abençoado que a maioria. Algumas trabalharão para sabotá-lo, porque são pobres de espírito, são suas concorrentes ou são do tipo que o puxam para baixo. Você deve aguentar firme e acreditar que terá êxito em todos os seus esforços.

## Criando a dinâmica do sucesso

Todo pensamento, ação ou disciplina o aproxima de suas metas e objeções, ou o afasta mais. Pensamentos e ações positivos juntos constroem a dinâmica. Sir Isaac Newton afirmou que um corpo em movimento tende a ficar em movimento. Nosso movimento em direção ao sucesso tende a ficar nesse sentido favorável. Quando aplicamos uma nova força consistente com a direção para nossos objetivos primários, essa ação cria uma dinâmica crescente.

O oposto também ocorre. Ao se afastar do sucesso com hábitos ruins, ou caso não tenha nenhum hábito, a consequência será o distanciamento do sucesso desejado.



LEMBRE-SE

O hábito de trabalhar todo dia, dar pequenos passos e agir em direção a seus objetivos é o segredo do sucesso e do ímpeto.

# Estabelecendo um Processo Consistente para o Sucesso

O processo, ou a rotina, matinal é a base para um dia bem-sucedido. Funciono muito melhor quando sigo minha rotina matinal em comparação a quando não a sigo. O sucesso está na busca e na rotina diárias.

## Ganhe o dia

Sou fã do time de futebol americano Oregon Ducks. Um dos slogans da equipe é “Ganhe o dia”. O slogan é simples, claro e conciso. Porém, o mais importante é que é verdadeiro. O objetivo na busca pelo sucesso é ganhar o dia.

O que você controla é o agora. No momento, não controlo nada além do hoje. Amanhã ainda não se tornou hoje, portanto, tenho uma influência limitada sobre ele. Essa última frase não significa que estou sendo leviano em relação ao amanhã. Tenho um plano no qual trabalhar. Tenho um plano de negócios, de vida e objetivos para a semana, assim como prazos importantes para amanhã. Mas, para realizar tudo o que preciso, primeiro devo ganhar o dia de hoje. Tenho que priorizar isso.

Enfatizar o hoje acima do amanhã não é um novo modo de pensar. Uma antiga Escritura diz: “Portanto, não se preocupem com o amanhã, pois o amanhã trará as suas próprias preocupações. Basta a cada dia o seu próprio mal.” Para parafraseá-la, ganhe o dia. É tudo o que importa no momento.

## Crie sua rotina de sucesso

A rotina de sucesso começa de manhã; provavelmente, de manhã cedo. Uma rotina é como um processo que é adotado para criar ótimos

resultados de maneira consistente. Ela cria um padrão de comportamento e ações que se associam a resultados positivos com base na lei de causa e efeito. A palavra “rotina” faz com que algumas pessoas se sintam confinadas, dominadas, inflexíveis ou sem liberdade. Peço que veja de outro ângulo: uma rotina cria o máximo desempenho, eficiência, produtividade e resultados comprovados, que podem ser repetidos. Permite fazer mais em menos tempo, proporcionando mais liberdade. O resultado final da rotina é liberdade, opções e escolhas, porque se é recompensado sendo mais produtivo e eficiente.

Um escritório em casa, por exemplo, tem um yin e um yang para sua rotina e sucesso. Para as pessoas muito disciplinadas, pode fornecer o efeito que tem em mim, o de um ambiente mais produtivo com menos distrações. Para pessoas que se distraem com facilidade com tarefas inacabadas, televisão, vizinhos ou muitas outras coisas que acontecem pela casa, pode não ser a melhor opção em relação à rotina de se preparar, dirigir até o escritório e iniciar o dia. E, por outro lado, trabalhar em casa também significa a tentação de trabalhar mais horas, inserindo mais coisas para fazer.

Ao planejar a rotina matinal certa para você, meu conselho é incorporar as seguintes ações:

- » **Gratidão:** Comece seu dia com gratidão. Você é grato pelo quê? O que é realmente uma bênção em sua vida? É grato pelo que aconteceu recentemente? O que acontecerá em um futuro próximo que será uma bênção para você? Quando iniciamos nosso dia com gratidão, esvaziamos parte do cálice da vida para que o Universo, o mundo, nossa força superior ou Deus o preencha de novo com bênçãos novas e melhores.
- » **Sossego/oração/meditação:** Reserve um tempo para se interiorizar e conectar consigo mesmo, Deus ou sua força superior; concentre-se e acalme-se todo dia. A capacidade de fazer uma pausa, ouvir, respirar e relaxar é recompensadora.

- » **Leitura:** Sua mente fica receptiva após estar totalmente descansada. Se você lê um livro, jornal, a Bíblia ou outro texto espiritualizado, a leitura é essencial em uma rotina matinal. É interessante aprender e aumentar seu conhecimento.
- » **Registro:** Sempre faça algumas anotações sobre o que estou aprendendo, o que me toca mais profundamente e o que Deus está me dizendo. Também anoto para quais perguntas ainda estou tentando encontrar soluções.
- » **Exercícios:** Fazer alguma forma de exercício é um modo maravilhoso de estabelecer hábitos e rotinas saudáveis. Também aumenta seu nível de energia para o dia. Ao elevar seu batimento cardíaco pela manhã, você queima calorias com mais eficiência durante o dia.

## Transforme consistência em repetição

Criar seu processo ou sistema para ganhar o dia é uma ferramenta importante que lhe permitirá ter consistência. O sucesso é criado por meio da consistência transformada em repetição. Uma rotina matinal isolada não é um hábito nem repetição. Tal rotina executada uma vez é um ato. Um ato em si não determinará o sucesso ou o fracasso. É preciso ter sucessão e consistência para gerar sucesso. Você pode criar novos hábitos, fazer com que se consolidem e se comprometer a mantê-los por um dia, ou mesmo uma semana. O ato requer semanas de repetição para se estabelecer e ser consolidado como um hábito em sua rotina de sucesso. Se você perde um dia, somente um dia, isso quebra o ciclo de rotina e consistência. Se a nova rotina ou comportamento não foi incorporado como um hábito, meu conselho é que você inicie amanhã como se fosse o primeiro dia em sua jornada para estabelecer sua rotina ou o novo hábito.