

REVIEW of the book THE POWER OF ACTION | PAUL VIEIRA

[00:00:01] Imagine a seguinte situação: Um iatista chega para outro e fala:

[00:00:06] Cara, você viu o vento hoje?

[00:00:08] Está Péssimo!

[00:00:10] Vendo aonde a conversa iria chegar, o outro logo perguntou?

[00:00:13] Mas está péssimo só na sua rota?

[00:00:16] É... na verdade está péssimo para todos.

[00:00:19] Para um iatista, não existe um vento ruim, pois o vento é o mesmo para todos os atletas,

[00:00:26] o que irá diferenciar um do outro é como eles irão agir em função desse vento.

[00:00:31] E a vida segue mais ou menos assim: mesmo que os ventos não sejam o mesmo para todos,

[00:00:37] ficar parado apenas reclamando do vento irá não te ajudar a chegar a lugar nenhum.

[00:00:43] E é esse o objetivo desse livro: mostrar COMO devemos fazer isso.

[00:00:49] Esse é o Seja Uma Pessoa Melhor e hoje a resenha é sobre o livro: O Poder da Ação.

[00:00:56] Certa vez um senhor estava pescando em seu barco.

[00:00:59] O primeiro peixe que ele pega é um grande peixe espada.

[00:01:03] Ele olha pro peixe, analisa bem e depois devolve ele ao mar.

[00:01:07] Logo em seguida ele pega outro, ainda maior.

[00:01:12] Novamente ele olha bem para o peixe, mede o tamanho dele e depois devolve ao mar.

[00:01:20] O terceiro, o quarto e o quinto peixe que ele pega são pequenos peixes.

[00:01:24] Aí ele olha com uma enorme satisfação e os coloca dentro do cesto dele.

[00:01:30] Outro pescador, vendo aquilo tudo e não entendendo nada, resolve perguntar:

[00:01:35] Ô amigo, porque você está devolvendo os peixes grandes e ficando apenas com os pequenos?

[00:01:41] Ao que o pescador responde: Sabe o que é?

[00:01:43] Lá em casa a frigideira é muito pequena e peixe grande não cabe nela.

[00:01:48] A gente pode rir dessa história, mas tendemos a fazer isso também nas nossas vidas.

[00:01:55] Vejo muitas pessoas com um potencial enorme, mas vivendo aquém das suas possibilidades

[00:02:00] e achando normal tudo que acontece em nossa volta, vendo tv e acreditando nas tantas notícias

[00:02:07] sensacionalistas da internet, adormecidas por um anestésico superpotente chamado mediocridade.

[00:02:15] O primeiro passo aqui é: ACORDE.

[00:02:19] Não seja como o pescador que se contenta apenas com os pequenos peixes.

[00:02:25] Agora deixa contar uma história: Esses dias estava conversando com um dos meus amigos

[00:02:30] que havia casado a algum tempo.. aí conversa vai, conversa vem ele me confidenciou: “Sabe,

[00:02:37] eu não como quase nada e mesmo assim não paro de engordar.”

[00:02:40] E continuou: “Até meu médico disse que meu metabolismo é muito lento para a queima

[00:02:45] de gordura, por isso estou assim tão acima do peso”.

[00:02:49] Com enorme respeito, curiosidade e liberdade que uma amizade nos dá, logo perguntei: Mas

[00:02:55] qual exame é esse que seu médico fez pra avaliar seu metabolismo e queima calórica?

[00:03:00] E foi nesse momento que sua mulher entrou na conversa e disse: “Isso é tudo conversa

[00:03:06] fiada, você acha mesmo que existe esse médico?

[00:03:09] A verdade é que ele come muita besteira e especialmente à noite, na hora de dormir.”

[00:03:15] O autor dá o nome de historinha pra isso.

[00:03:18] Eu sei que existem pessoas com metabolismo lento, porém essa é uma parcela muito, mas

[00:03:24] muito pequena da população e é mais provável que você não esteja nela.

[00:03:29] Assim como nesse aspecto, existem milhões de outros no qual as pessoas não param de

[00:03:35] contar essas historinhas.

[00:03:37] O segundo passo é Parar de dar desculpas e Agir.

[00:03:42] Mas eu não consigo mesmo emagrecer, o que eu faço?

[00:03:46] Saia da zona de conforto, pague o preço...

[00:03:50] Busque um ótimo nutricionista, compre os melhores livros de nutrição e emagrecimento.

[00:03:55] É assim que alcançamos nossos objetivos!

[00:03:59] Agora algo que sempre bato na tecla aqui: A gente vai mal nos estudos e culpa o professor,

[00:04:06] fica sem dinheiro no final do mês e culpa os impostos, briga com quem a gente ama e

[00:04:11] tira toda a sua culpa da briga.

[00:04:13] MAS que tal parar com tudo isso e começar a ter responsabilidade pelas coisas?

[00:04:19] Que tal parar de culpar o professor e ter uma atitude mais proativa na sala de aula

[00:04:24] e também fora dela?

[00:04:26] Que tal se organizar seu dinheiro mensalmente (o que pra mim já está longe do ideal) para

[00:04:32] parar de reclamar que está sem dinheiro, ou ainda melhor, que tal fazer algum curso

[00:04:37] ou arrumar formas de aumentar sua renda?

[00:04:40] E que tal refletir sobre seus atos, para perceber que você também tem sua parcela de culpa

[00:04:46] em todos os aspectos da sua vida?

[00:04:48] O terceiro passo é a AUTORRESPONSABILIZE-SE.

[00:04:53] Seja o capitão da sua vida, aproveite o vento que aparentemente sopra contra a sua vida

[00:04:59] para impulsionar o seu barco, aproveite a maré e as correntes que antes o atrapalhavam

[00:05:05] para direcioná-lo para os seus objetivos antes que o mundo e as circunstâncias o façam.

[00:05:11] Você não pode mudar o mar, o vento e as correntes, mas pode sim mudar a direção

[00:05:17] do barco, a posição das velas e do leme para poder alcançar seus objetivos.

[00:05:22] E agora preciso citar algo que Steve Jobs disse certa vez:

[00:05:27] “Algumas pessoas acham que foco significa dizer sim para a coisa que você irá fazer.

[00:05:33] Mas não é nada disso.

[00:05:35] Significa dizer não às centenas de outras boas ideias que existem.

[00:05:40] Você precisa selecionar cuidadosamente.”

[00:05:43] Já falei bastante sobre foco e ainda irei falar mais sobre isso, pra quem ainda não

[00:05:49] assistiu meus vídeos desse assunto, cliquem no izinho que está no canto superior direito.

[00:05:54] Além de tudo que disse lá, a qualidade de não se distrair com outras coisas, a arte

[00:06:00] de dizer não às centenas de outras boas ideias, é o que é de fato mais importante.

[00:06:05] O quarto passo é FOQUE.

[00:06:09] Agora imaginem aquela criança mimada, onde os pais dizem sim para todos os pedidos do

[00:06:14] filho, vivendo cercada naquele mundo perfeito criado pelos próprios pais.

[00:06:19] Em contrapartida, imaginem aquela criança que é sempre criticada, reprovada pelos pais

[00:06:25] ou tendo a sua indiferença.

[00:06:28] Podemos perceber que esses dois casos vão criar verdadeiros monstros para se viver na

[00:06:32] sociedade.

[00:06:33] E foi pensando nisso que aconteceu um estudo feito por Marcial Losada.

[00:06:39] Ele fez um estudo sobre as relações entre elogios e puxões de orelha, para verificar

[00:06:44] cientificamente qual seria a melhor proporção para se ter um ótimo relacionamento.

[00:06:49] O que ele encontrou é surpreendente, e é mostrado nesse gráfico aqui!

[00:06:54] O que ele diz, é que precisamos de 6 a 8 elogios para cada puxão de orelha para se

[00:06:59] ter o desempenho ótimo.

[00:07:01] Porém, entre 3 à 11 elogios para cada interação negativa estaremos no caminho certo.

[00:07:08] E aí podemos ver que quando se aumenta ou abaixa a relação de elogios, criamos uma

[00:07:13] situação onde estaremos destruindo nossas relações.

[00:07:18] Normalmente, nossas relações de trabalho ou até de amizade costumam rondar as mais

[00:07:23] baixas relações.

[00:07:25] Tendemos a apenas criticar pessoas, e deixar elogios guardados na nossa mente.

[00:07:30] O quinto passo para ter o poder da ação é COMUNIQUE-SE.

[00:07:36] Que no caso é traduzir em palavras seus sentimentos para que se crie o ambiente mais harmonioso

[00:07:41] possível.

[00:07:43] Me lembro que quando era criança, o que eu queria mesmo era me tornar adulto.

[00:07:48] Olha como eles são legais: Podem dormir até tarde, tem dinheiro pra comprar bastante balas

[00:07:54] e não precisam dar mais satisfação para os pais.

[00:07:57] Mas quando me tornei um adulto, vi que as coisas não eram tão simples assim e até

[00:08:03] fico com uma pontada de saudade dos meu tempos de infância.

[00:08:06] E quantas outras pessoas já não fizeram isso também?

[00:08:10] Quantas pessoas pediram um relacionamento para depois se decepcionarem?

[00:08:15] Quantas pessoas pediram riqueza, para depois ficarem sem tempo e sem paz de espírito?

[00:08:21] Quantos jovens pediram um carro e depois perderam a vida dentro dele?

[00:08:26] O que quero dizer com tudo isso é que precisamos saber fazer as perguntas corretas e de parar

[00:08:32] de ter as certezas falsas.

[00:08:34] Saber fazer as perguntas certas te direciona para o que você realmente quer e te faz pedir

[00:08:40] somente o que é benéfico.

[00:08:42] O sexto passo é QUESTIONE E por último, quero repetir algo que já

[00:08:47] disse em outros vídeos.

[00:08:49] Nós temos basicamente duas alternativas quando vemos esse vídeo.

[00:08:53] A primeira alternativa, que é a que normalmente as pessoas que não gostam de livros de desenvolvimento

[00:08:58] pessoal fazem, é de dizer que isso é um monte de bobagem e que não agrega nenhum

[00:09:03] valor, deixando de lado todo esse conhecimento e voltando para sua vida medíocre.

[00:09:08] Ou, querer abraçar todos os ensinamentos de alguém que já passou por muitas dificuldades

[00:09:13] e que deu a volta por cima, de alterar suas crenças de insucesso e conseqüentemente,

[00:09:20] ter uma vida de sucesso e de realização.

[00:09:23] O sétimo e último passo, que na verdade é a soma dos outros seis, é CRER.

[00:09:30] Crer que você pode sim alterar seus pensamentos e ACORDAR para a vida, não ficar parado esperando

[00:09:37] algo acontecer, mas sim AGIR.

[00:09:39] Se AUTORRESPONSABILIZAR e tomar as rédeas da sua vida, FOCAR no que realmente importa,

[00:09:48] COMUNICAR-SE da maneira mais efetiva possível e QUESTIONAR todos seus dogmas, para te levar

[00:09:56] a um lugar melhor e mais elevado.

[00:09:58] É isso pessoal, esses foram os sete passos da Poder da Ação.

[00:10:05] E apenas rapidinho aqui, queria agradecer a todos vocês inscritos no meu canal por

[00:10:10] acompanharem os vídeos e sempre deixar aquele joinha como forma de agradecimento.

[00:10:15] Obrigado de coração pelo apoio.

[00:10:18] Se você ainda não é inscrito, é bem fácil, é só clicar aqui oh.

[00:10:22] E se quiser continuar vendo vídeos como esse, é só clicar aqui neste vídeo.

[00:10:27] E não se esqueçam de compartilhar essa ideia!

[00:10:30] Um enorme abraço, e Seja Uma Pessoa Melhor