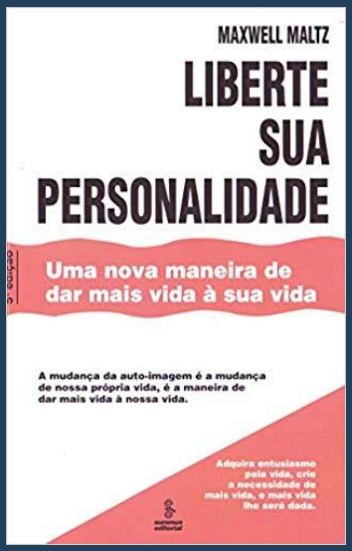

Liberte Sua Personalidade

Liberte Sua Personalidade
Ano de publicação: 1981
Autor: Maxwell Maltz
208páginas
Link para compra: https://amzn.to/2SmpyKF

"Liberte Sua Personalidade" foi publicado pela primeira vez em 1960, sob o título original "*Psycho-Cybernetics: A New Way to Get More Living out of Life*", quando o autor já era um cirurgião plástico com décadas de experiência.
O livro se tornou uma referência para autores e treinadores comportamentais de renome, como Tony Robbins, Zig Ziglar e Brian Tracy, e ganhou diversas novas edições e reimpressões ao longo das décadas.
Publicado em 18 idiomas, estima-se que o total de exemplares vendidos gire em torno de 30 milhões de cópias.

Avaliação geral

9

9 Aplicabilidade
9 Inspiração
8 Inovação
9 Impacto no resultado
9 Estrutura

Principais ideias do livro

- A autoimagem é a chave para acessar o centro de comportamento de cada indivíduo;
- A imaginação é fundamental para trabalhar uma autoimagem voltada para o sucesso;
- O servomecanismo atua para entregar resultados guiado pela autoimagem, seja ela positiva ou negativa, sem fazer juízo de valor;
- Se sua autoimagem é orientada ao fracasso, sua máquina criativa trabalhará para replicar fracassos; se é orientada ao sucesso e à felicidade, essas são as experiências que ela buscará reproduzir;
- O homem não é uma máquina, mas ele tem uma máquina dentro de si e deve saber usá-la. O ser humano é o operador do seu subconsciente;
- Sucesso é uma conquista criativa individual, e não um conceito ligado a símbolos de prestígio e poder.

Esse livro é indicado para quem?

Toda pessoa que sofre e perde grandes oportunidade todos os dias devido à insegurança e timidez e queira desenvolver uma personalidade mais proativa.

Visão geral do livro

Overview: A autoimagem — a chave para uma vida melhor

De acordo com o autor, a autoimagem é a nossa ideia do tipo de pessoa que somos; é a fundação de toda a nossa personalidade, dos nossos comportamentos e até das circunstâncias que nos cercam.
O autor destaca dois aspectos importantes para compreendê-la:

1. Atuamos de acordo com a ideia que temos do tipo de pessoa que somos. Quem acredita ser um fracassado nato, sempre vai encontrar uma maneira de fracassar, mesmo quando boas oportunidades aparecem;
2. A autoimagem não é o destino. Ela pode ser alterada independente da idade do indivíduo.

> *Envelhecemos não por anos, mas por eventos e nossas reações emocionais a eles.*

O caminho para uma vida plena é encontrar uma autoimagem com a qual seja possível e adequado conviver, confiável, que não provoque vergonha e que possa ser expressada, ao invés de escondida.
Como exercício, pratique e experimente novos hábitos de pensamento, imaginação, memorização e ação. Tudo isso com dois objetivos:

- O primeiro é criar uma autoimagem adequada e realista;
- O segundo é usar o mecanismo criativo para ser bem sucedido e feliz na conquista dos objetivos.

Overview: Descobrindo o mecanismo intrínseco do sucesso

As pessoas têm um instinto para o sucesso que é muito mais complexo do que o instinto animal. Segundo Maltz, a imaginação criativa faz com que possamos escolher nossos objetivos e criar coisas novas.
Há cinco princípios básicos pelos quais o servomecanismo opera e que uma pessoa deve memorizar, caso queira criar a autoimagem de alguém bem sucedido:

1. O mecanismo precisa ter um objetivo ou alvo, que pode ser algo já existente ou a descoberta de um novo propósito;
2. A máquina criativa é voltada a objetivos. Não desanime se não conseguir enxergar os meios, mantenha o foco no resultado;
3. Erros podem acontecer e são temporários. Feedbacks negativos para o servomecanismo ajudam a corrigir o curso de ação;
4. Após os erros e correções, mantenha a trajetória de sucesso e esqueça as falhas. Lembre-se apenas do modelo que deve ser replicado;
5. Confie que seu mecanismo criativo fará o trabalho sem ficar ansioso demais em relação ao resultado.

Overview: Imaginação — a primeira chave para o mecanismo de sucesso

Segundo Maltz, a imaginação criativa perpassa cada ação humana. É a imaginação que forma a imagem delimitadora do campo de ação do mecanismo criativo.

Não agimos de acordo com o que as coisas realmente são, mas de acordo com as imagens que temos dessas coisas.
O autor propõe um exercício: durante 30 minutos, imagine que sua ação em determinada situação seja impecavelmente apropriada, o mais próximo possível do ideal, sem colocar metas.
Quando você vivenciar a situação imaginada, o sistema resgatará esses dados e replicará a resposta ao contexto.

Overview: Desipnotize-se de falsas crenças

Se aceitamos uma ideia de uma fonte externa e acreditamos que ela seja integralmente verdadeira, essa ideia tem sobre nós o mesmo efeito de uma hipnose ainda que ela não tenha base factual, segundo Maxwell. Se a mensagem diz que você é fracassado e indigno, não há força de vontade que faça você se convencer do contrário.
O autor recomenda sessões diárias de relaxamento de 30 minutos. O indivíduo deve sentar ou deitar confortavelmente, tomar consciência de cada parte do corpo e eliminar qualquer esforço ou resistência. Em seguida, após cinco minutos, deve-se parar de prestar atenção aos músculos e seguir a espiral de relaxamento até o completo vazio.

Overview: Como utilizar o poder do pensamento racional

Para o autor, o inconsciente é o próprio mecanismo automático, uma máquina impessoal que não tem vontade própria, apenas atua de acordo com informações e objetivos fornecidos.
O pensamento consciente, por sua vez, é o botão de controle dessa máquina. Por meio dele, é possível mudar o padrão de respostas automáticas.
Para Maltz, é dever do pensamento racional:

- Analisar mensagens e decidir quais são válidas e quais não são;
- Formular conclusões lógicas e corretas;
- Decidir o que você quer e definir os objetivos a serem atingidos e selecionar onde você deve se concentrar;
- Focar na próxima tarefa rumo ao objetivo, no que acontece ao redor e no que você está fazendo no momento;
- Selecionar o objetivo, coletar informações, fazer conclusões, avaliações e estimativas e colocar a máquina para funcionar.

Combata a irracionalidade com racionalidade. Confronte seus remorsos com sua consciência determinado a extirpá-los e rejeitá-los completamente. Questione suas crenças e verifique se elas são baseadas em fatos ou apenas em interpretações extremas ou equivocadas dos fatos.

Overview: Relaxe e deixe que o mecanismo de sucesso trabalhe para você

O autor enfatiza que a razão é a operadora, e não a máquina. Quando uma decisão é tomada e chega a hora de executar, é necessário abrir mão de qualquer responsabilidade e cuidado com os resultados: apenas deixe a máquina fazer o seu trabalho.

O autor sugere algumas práticas:

- Evite preocupações antes de apostar e depois que a roleta começar a rolar;
- Desenvolva o hábito de responder conscientemente ao momento presente. Dedique toda a sua atenção ao hoje, não ao passado ou futuro;
- Viver o hoje plenamente é fazer uso de tudo o que está ao seu alcance para tornar o amanhã melhor;
- Envolva todos os sentidos em qualquer experiência;
- Faça apenas uma atividade por vez;
- Dormir é um ótimo exercício para garantir que o servomecanismo tenha espaço para trabalhar e entregar resultados.

O exercício de relaxamento pode ser realizado, em menor escala, ao longo do dia. Como resultado, há menos cansaço mental, maior capacidade de lidar com problemas e menor ansiedade.

Overview: Você pode adquirir o hábito de ser feliz

A felicidade não requer ausência de problemas ou de dificuldades. Ela é uma atitude e um hábito mental que se fortalece com a prática.
Como exercício, o autor recomenda a prática de 8 atitudes todos os dias:

1. Seja alegre e bem disposto todos os dias;
2. Tente agir de maneira mais amigável com outras pessoas;
3. Seja menos crítico e mais tolerante com os erros dos outros;
4. Atue sabendo que o sucesso é inevitável;
5. Não permita que a opinião dê tons negativos aos fatos;
6. Sorria ao menos três vezes ao dia;
7. Independente do que acontecer, reaja de maneira calma e inteligente;
8. Ignore completamente pensamentos pessimistas e negativos sobre fatos que você não pode fazer nada para mudar.

Overview: Ingredientes de uma personalidade bem sucedida e como adquiri-los

Para o autor, uma das maneiras mais efetivas para ajudar outras pessoas a serem bem-sucedidas é fornecendo uma imagem gráfica de como uma pessoa bem sucedida aparenta ser. Uma personalidade configurada para o sucesso é composta por 7 “ingredientes”, segundo o autor, que são:

1. Senso de direção

Engaje-se imediatamente em um novo projeto assim que atingir o propósito anterior. A ideia é ter sempre um alvo à frente para manter a motivação.

2. Entendimento

Busque sempre informações claras e verdadeiras sobre você, seus problemas, outras pessoas e as situações que você enfrenta. Não importa se aquilo é o que você quer ouvir ou não, procure sempre a verdade dos fatos e não se deixe influenciar pela sua opinião.

3. Coragem

Erros acontecerão. Esteja disposto a arriscar cometê-los e responder pelas consequências; é um pequeno preço a ser pago para que você conquiste o que quer. Aja com coragem e determinação mesmo em situações corriqueiras. Assim, você terá a coragem necessária quando precisar encarar desafios maiores.

Nada esplêndido jamais foi alcançado, exceto por aqueles que ousaram acreditar que algo dentro deles era superior às circunstâncias. Bruce Barton

4. Caridade

1. Desenvolva um interesse genuíno por outras pessoas sem exigir que elas sejam diferentes do que são;
2. Considere os sentimentos, pontos de vista, necessidades e interesses dos outros;
3. Reconheça a importância das outras pessoas e trate-as com consideração.

5. Autoestima

Para superar a baixa autoestima, o autor recomenda que o leitor pare de carregar uma imagem mental de uma pessoa derrotada e sem valor. Aprenda a apreciar seu próprio valor.

6. Autoconfiança

O autor recomenda que o indivíduo use os erros para aprender e, em seguida, esqueça-os. É importante sempre lembrar dos sucessos para criar uma nova sequência de vitórias, especialmente diante de novos desafios.

7. Autoaceitação

Aceite a si mesmo com todas as suas imperfeições e erros cometidos ao longo da jornada. Diferencie sua essência do seu comportamento e ame a si mesmo sem reservas.

Overview: Como remover cicatrizes emocionais

Cicatrizes emocionais são uma forma de defesa contra pessoas que nos feriram de alguma maneira no passado, mas elas acabam "tentando" nos proteger de todas as pessoas, prejudicando até nossos relacionamentos.
Para o autor, existem três maneiras para se tornar imune a feridas emocionais:

1. Ser superior a qualquer ameaça — ou ao que possa ser interpretado como ameaça — e ter uma autoimagem saudável;
2. Adotar uma atitude de autoconfiança consciente;
3. Entender que é responsável pelas próprias reações e controlá-las.

Overview: Como destravar sua real personalidade

Uma personalidade inibida faz com que seu dono seja incapaz de se expressar completamente. Pessoas com personalidade inibida carregam a frustração de não conseguirem ser elas mesmas.
Segundo o autor, para curar a inibição, é necessário mudar de imediato o curso e praticar a desinibição. Isso significa fugir do excesso de cautela, de consciência e de preocupações com o julgamento alheio.
Maltz sugere cinco exercícios para sanar o problema:

1. Não pense antecipadamente sobre o que vai dizer em seguida. Apenas diga;
2. Não planeje. Aja e corrija suas ações quando necessário ao longo do caminho;
3. Pare de criticar a si mesmo;
4. Comece a falar mais alto do que costuma;
5. Expresse bons sentimentos.

Overview: Como transformar a crise em uma oportunidade criativa

Uma crise pode ser um motivador ou um freio para o indivíduo. Tudo depende de como ele reage à situação.
Para ter um bom desempenho durante uma crise, é necessário:

1. Aprender e praticar habilidades sem sofrer pressão externa;

2. Aprender a reagir à crise com uma atitude agressiva, e não defensiva; e
3. Aprender a avaliar o que chamamos de situações de crise em uma perspectiva mais realista, sem fazer tempestade em copo d'água.

Uma crise é um ponto de decisão e requer uma atitude proativa do indivíduo. É necessário questionar "o que vou fazer" e "o que eu quero que aconteça", em vez de "o que pode acontecer comigo".

Overview: Como se sentir como um vencedor

De acordo com o autor, devemos criar situações onde conseguimos ser bem sucedidos, mesmo nas pequenas coisas. Quando o sucesso se tornar um hábito, estaremos prontos para conquistas maiores.
Evoque um evento do seu passado em que você tenha experimentado sucesso. Traga de volta essa imagem em detalhes vívidos, observe tudo o que acompanhou o sucesso.
Imagine o resultado desejado. Comece com uma suposição e dê forma a esse sucesso até que você tenha uma imagem mental.
Os sentimentos começarão a se manifestar como se o objetivo já tivesse sido atingido. É como desenvolver medo e ansiedade, só que ao contrário.

O que outros autores dizem a respeito?

Em “O Segredo”, Rhonda Byrne defende que tudo é energia. Essa energia vibra conforme seu pensamento e seu sentimento. A dica é desapegar-se da parte do seu passado que não convém ao seu presente e ao seu futuro. Estar consciente do presente é tomar consciência do poder de seus pensamentos e do estado de seus sentimentos.
Caio Carneiro, autor do livro “Seja Foda!”, o sucesso é 99% feito de fracasso. Além disso, se você considera o fracasso como o oposto de sucesso, não construirá nada produtivo, já que todo fracasso é apenas um degrau da escada do seu sucesso.
Para finalizar, no livro “Geração de Valor”, Flávio Augusto diz que pensamentos vitoriosos possuem mais chances de gerarem resultados positivos. Enquanto que, pensamentos triviais geram apenas resultados triviais. Por exemplo, em vez de se perguntar “Onde consigo aprender a pensar de forma vitoriosa?”, pergunte-se “Com quem posso aprender?” Flávio diz que “só é possível aprender a ter uma mentalidade vitoriosa com os vencedores”.

Certo, mas como eu posso aplicar isso na minha vida?

- Pratique os exercícios propostos neste resumo ao longo de 21 dias e registre sua evolução;
- Aprenda, pratique e experimente novos hábitos de pensamento, imaginação, memorização e ação;
- Construa uma nova imagem mental de si mesmo. Visualize, em detalhes, como você se imagina em uma situação ideal durante 30 minutos agindo de maneira perfeitamente apropriada. Se a situação é tensa, imagine-se relaxado e desinibido;
- Jamais use outras pessoas como medida para o seu sucesso;
- Argumente racionalmente contra suas crenças negativas e teste se elas têm base factual ou se são calcadas apenas na sua opinião;
- Não "supervisione" o trabalho da sua máquina criativa. Depois de pensar, pesquisar e fornecer informações para o seu subconsciente, permita que ele trabalhe dando atenção a outros assuntos ou mesmo descansando;
- Responda apenas ao momento presente, evitando viver no passado ou no futuro;
- Ao mudar seus hábitos, pratique os novos hábitos ao longo de 21 dias ininterruptamente. Esse é o prazo para o novo costume criar raízes;
- Quando atingir um propósito, engaje-se imediatamente em um novo objetivo ou projeto para que sua mente tenha um alvo claro;
- Aceite seus erros, use-os para corrigir a trajetória rumo ao propósito e esqueça-os em seguida;
- Aja de forma deliberadamente desinibida. Use a imaginação para praticar;
- Nunca permita-se ficar sem um propósito.

Se você gostou desse livro, aproveite para conhecer nosso acervo completo com centenas de Pocketbooks dos maiores sucessos nas áreas de gestão, marketing e vendas, liderança, estratégia, desenvolvimento pessoal e empreendedorismo!

Clique e acesse agora: www.pocketbook4you.com

O conteúdo apresentado acima traduz a visão e análise crítica da nossa equipe de redatores, respeitando os fundamentos de propriedade intelectual no Brasil (artigo 8, inciso I). Nenhuma parte do livro está sendo copiada. São conteúdos únicos e exclusivos, sempre dando créditos aos autores e indicando o link para aquisição da obra completa. A PocketBook4You respeita o código de direitos autorais de acordo com o estabelecido na legislação brasileira, Lei 9.610/98. Este conteúdo é de propriedade exclusiva da PocketBook4You e está protegido pela Lei de Direitos Autorais em seus artigos 46, I, (a) e em seu artigo 47, isso porque não se trata de reprodução e também não lhe implicam qualquer descrédito, pelo contrário, o direito moral é protegido e, como ressaltado anteriormente, o leitor recebe um link para adquirir a obra. É proibida a reprodução deste material sem a autorização da empresa.