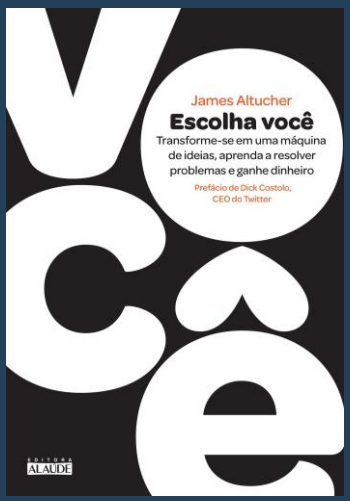

Escolha Você

Escolha Você
Ano de publicação: 2013
Autor: James Altucher
259 páginas
Link para compra: https://amzn.to/2megCc2

Publicado originalmente em 2013 com o nome original de "Choose Yourself", esse livro tem uma forma diferenciada de nos fazer analisar nossa vida.
No decorrer das suas 259 páginas, a obra irá apresentar ideias que vão te dar uma nova perspectiva para guiar suas escolhas e ser feliz. Ele te mostrará o caminho para alcançar esse admirável mundo novo.

Avaliação geral

8

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

Principais ideias do livro

- Assuma controle da sua vida, tome decisões e alcance o sucesso;
- Você pode nunca encontrar o seu propósito, então não se preocupe com ele;
- Cuidar do corpo é essencial para estar focado e pronto para agir no mundo dos negócios;
- O valor é mais importante que o preço no momento da venda.

Esse livro é indicado para quem?

Se você está querendo dar uma reviravolta na sua vida, mudar para melhor, você veio ao lugar certo!
Neste Pocket Book, aprenderemos uma nova filosofia para que possamos assumir o controle da nossa vida e tomar decisões que os levarão ao sucesso.

Visão geral do livro

Overview: O Fim do Sonho Americano e o Surgimento de uma Nova Era

Você já ouviu falar sobre o Sonho Americano ou American Dream? É aquele período da história americana onde as famílias eram focadas no consumo e, assim, passavam uma imagem de felicidade com seus carros 0km, suas casas enormes e produtos sofisticados.

Esse período ocorreu a partir da 2ª Guerra Mundial, pois, com a entrada dos Estados Unidos no conflito, os homens foram convocados pelo exército e deixaram suas famílias em casa.
Sem os maridos e, consequentemente, sem a principal fonte de renda, as mulheres ingressaram no mercado de trabalho para serem as novas provedoras da família.
Com o fim da guerra, os maridos retornaram para casa e foram reinseridos no mercado de trabalho. Assim, as rendas das famílias aumentaram consideravelmente, uma vez que as mulheres continuaram trabalhando e gerando renda.
Com a renda extra, as famílias perceberam que tinham a possibilidade de comprar carros, comprar casas maiores e gastar o dinheiro de novas formas que não eram possíveis antes.
Sendo influenciados por um marketing cada vez mais agressivo, que estimulava o consumo constante. Desse modo, foi formada a imagem padrão da família americana perfeita vivendo o American Dream.

Não importa quem você é, não importa o que você faz, não importa quem é seu público: 30% vão adorar, 30% odeiam e 30% não se importam. Fique com as pessoas que amam você e não gaste um segundo sequer no resto. A vida será melhor assim.

Acordando do Sonho...

O sonho americano durou até 2008. A grande crise econômica que se iniciou nesse ano fez com que as empresas precisassem cortar custos para sobreviver, por isso, foram feitas demissões em massa e começaram a substituir pessoas por máquinas.

Isso afetou grande parte da população, diminuindo o poder de compra dos consumidores. Além disso, os empregos encontrados eram temporários e não atraíam a atenção dos trabalhadores.
Assim, entramos em uma nova era...

A Era do Escolha Você

Vivíamos em uma época que sempre dependemos de outras pessoas para tomar decisões e controlar nossas vidas.
Sua vida profissional era baseada apenas em continuar trabalhando e torcer para que um dia o seu chefe te escolhesse para ser promovido. Era uma vida sem autonomia, engessada em um velho modelo em que os grandes líderes tomavam a decisão por você.
Até mesmo indústrias criativas sofriam com isso. Você desenvolvia a sua ideia e o seu trabalho, poderia ser uma peça de teatro, um filme ou uma propaganda, mas para tirar esse trabalho do papel, o executivo precisava escolher a sua ideia.
Mas os tempos mudaram! Vivemos em uma nova era e agora é a hora de mostrar para o mundo que o seu sucesso depende apenas do seu esforço. Essa é a era de escolher você!
E para alcançar o sucesso, você só precisa dos seguintes ingredientes: autoconfiança e, provavelmente, um computador ou smartphone.
O cerne dessa filosofia é a liberdade pessoal. O mundo moderno nos oferece uma gama de tecnologias e informações que nos dão autonomia para correr atrás dos nossos objetivos, tomar as nossas próprias decisões e definir o caminho que queremos seguir.
Escreveu um livro? Publique-o na internet. Produziu uma série? Divulgue-a no YouTube. Hoje nós vivemos em um mundo onde não precisamos depender de ninguém para fazer sucesso. Nessa nova era, nós temos liberdade para fazer o que quisermos e o dinheiro é apenas uma consequência do nosso sucesso.
Sei que enquanto você está lendo este texto, pode estar pensando que essa é uma realidade utópica e que não tem como uma vida assim dar certo. Mas a partir de agora, irei te mostrar os detalhes desse pensamento e o passo a passo para você adotar essa filosofia.

O Medo da Rejeição

O livro afirma que muitas pessoas já viram alguém em lugar aleatório e pensaram: “Uau! Encontrei o homem/mulher da minha vida”. Ao mesmo tempo, a grande maioria dessas pessoas foram embora sem tomar nenhuma iniciativa.

Isso acontece porque nós, seres humanos, temos medo de rejeição e fazemos de tudo para evitá-la. Por isso, algumas pessoas perdem a oportunidade de conhecerem o amor de suas vidas devido ao medo de serem rejeitadas e, mais do que isso, esperam que a outra pessoa tome iniciativa.

É por causa desse medo que deixamos as outras pessoas tomarem decisões por nós e, quando isso acontece, podemos estar perdendo grandes oportunidades.

Mas o que fazer para superar isso?

Você deve estar no controle dos seus sonhos, sem depender dos outros para executar os seus planos. Por isso, no próximo overview, iremos entender qual a melhor forma de trabalharmos nosso corpo, nossa mente, emoção e, também, nosso espírito em prol de uma vida bem-sucedida.

Overview: Corpo, Mente, Emoção e Espírito

Para ter sucesso nos novos tempos de liberdade pessoal, você precisa estar preparado. Sabemos que enfrentar o medo da rejeição e ser o principal responsável pelas suas decisões pode parecer algo assustador, mas é um desafio a ser feito constantemente.

Por isso, para escolher você, cuide de você e desenvolva seus estados físico, mental, espiritual e emocional.

Corpo

Para sermos bem-sucedidos, nosso corpo precisa estar em pleno funcionamento. Então, siga as dicas a seguir:

- Durma bem, entre 7 e 9 horas por noite, para ter energia e disposição no seu dia;
- Tenha uma dieta regulada, com uma alimentação balanceada e fornecendo os nutrientes necessários;
- Pratique exercícios! Caminhada, natação, bicicleta ou artes marciais são alguns dos exemplos, mas o mais importante é ter uma rotina de atividades físicas que irão aprimorar sua qualidade de vida.

Mente

Alinhada ao corpo, precisamos desenvolver nossas características mentais:

- Não se preocupe com coisas ruins das quais você não tem controle, isso pode causar o esgotamento mental, pois costumamos gastar energia para tentar resolver algo que não será possível;
- Trabalhe sua mente para ter ideias: leia muitos livros, sites e revistas de assuntos variados e faça o seguinte exercício: a partir das suas leituras, faça sempre uma lista de 10 ideias que você pôde extrair da leitura. Fazendo isso, seu cérebro estará focando em coisas produtivas ao invés de coisas ruins.

Emoção

Ter um sistema emocional equilibrado é crucial para termos sucesso. Suas emoções precisam colaborar com o seu processo de tomada de decisão:

- Elimine a negatividade e pense positivo;
- Não se cerque de pessoas que te deixam irritado e possam te “puxar para baixo”, drenar sua energia e afetar seu emocional;
- Removendo essa barreira e pensando positivo, você estará guiando seu emocional para um estado positivo e pleno.

Espírito

Estar com o espírito preparado significa estar focado nas suas realizações e pronto para enfrentar os desafios que possam surgir:

- Não se perca no tempo: não adianta imaginar o futuro e relembrar o passado, foque no presente, pois é no agora que podemos gerar ações e resultados;
- "Viajar no tempo" pode levar ao esgotamento mental e inibir a liberação do seu potencial completo;
- Esteja sempre focado nos detalhes que te cercam, observe tudo que está ao seu redor. Isso irá direcionar sua atenção para o que acontece à sua volta e te ajudará a não ficar vagando pelo tempo.

Crie Hábitos

Mas de nada adianta desenvolvermos todos esses aspectos uma vez e depois de um período voltar ao normal. Precisamos adicionar tudo isso à nossa rotina, criar hábitos.

A mudança da sua realidade começa dentro de você. Crie hábitos que vão fazer parte da sua rotina e auxiliar a manter a saúde dos 4 corpos citados. Por exemplo, o hábito de atividades físicas, de leitura e de analisar o que está ao seu redor podem te auxiliar no seu objetivo.

Nesse ponto, o livro traz um ótimo hábito: ajudar as pessoas. O autor diz que ajudar o próximo libera ocitocina, o hormônio da felicidade. É ele que nos deixa mais felizes, calmos e nos mantém saudáveis.

Overview: Agregando Valor

Nós entendemos como cuidar do nosso corpo, mas como ganhamos dinheiro na era do "escolha você"?

O livro apresenta, então, a seguinte história: Bryan Johnson era vendedor de uma empresa de cartões de crédito. Ele era o responsável por visitar estabelecimentos e convencê-los a utilizar os serviços da empresa.

Certo dia, cansado de ser funcionário, abriu seu próprio empreendimento, fazendo a mesma coisa que fazia antes, porém por conta própria.

Sempre podemos investir em nosso próprio empreendimento, mas possuir experiência em determinada área, principalmente no caso de Johnson, em que ele era o principal responsável pela etapa de vendas, torna o desafio um pouco mais simples.

Ora, se já conhecemos todo o processo e o fluxo de demanda, basta continuarmos nosso serviço. Seremos patrões de nós mesmos e, com determinação e comprometimento, teremos êxito na empreitada.

É importante saber vender e agregar valor ao seu produto. O objetivo maior da venda não será o preço, mas sim o valor que você conseguirá agregar e em como sua marca vai auxiliar o cliente a resolver seu problema.

O que outros autores dizem a respeito?

Ryder Carroll, autor do livro "O Método Bullet Journal", mostra que, segundo estudos, cerca de 70.000 pensamentos passam pela nossa mente todos os dias. Isso seria o suficiente para escrevermos um livro todos os dias. É muita coisa!

No entanto, ao contrário de um livro, nossos pensamentos estão por toda parte, o que dificulta a nossa compreensão no que é mais importante. Assim, não conseguimos focar diretamente nessas coisas e acabamos desorganizados e sobrecarregados.

Por isso, o autor destaca a importância de se criar uma maneira de colocar ordem nesse caos de pensamento. Uma das melhores formas de se fazer isso é através da escrita.

No livro "Descubra Seus Pontos Fortes", o autor dá a seguinte sugestão: em escolas e locais de trabalho, somos encorajados a encontrar e corrigir nossas fraquezas, visando sempre aumentar nossa produtividade. Se pararmos para pensar, devíamos focar justamente no contrário, que são nossos pontos fortes.

Segundo a autora Lynda Gratton, do livro "The 100 Year Life", família, amigos, saúde e aprendizado são os ingredientes intangíveis, mas necessários para uma vida rica e gratificante.

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

Agora que já entendemos todos os detalhes da era do “escolha você”, é preciso botar em prática!
Para aplicar na sua vida, o autor destaca primeiramente dois tópicos:

A Busca pelo Propósito

Não foque na busca incessante pelo propósito. Se você ainda não encontrou o seu, não se preocupe! Muitas pessoas só encontram seu grande objetivo de vida depois de muito tempo, e algumas nem mesmo o encontram.
Por isso, aproveite sua vida e busque trabalhar com o que você gosta e com o que te dá prazer, porque ficar dependendo de encontrar um propósito pode fazer com que você fique desmotivado e estressado.

O Caminho do Sucesso

Muitas pessoas pensam que mentir e trapacear é a melhor forma de ganhar dinheiro, mas não é. Isso pode funcionar no curto prazo, mas já diziam: mentira tem perna curta e tudo vai por água abaixo quando você é descoberto.
Quando você não trabalha com honestidade, as pessoas perdem a confiança em você e isso, consequentemente, te leva ao fracasso.
Por essa razão, seja honesto não só na vida, mas também nos negócios, conquiste a confiança das pessoas, crie vínculos e, assim, desenvolva negócios lucrativos. Adicione esse hábito à sua rotina e o sucesso será apenas uma consequência.
Dito isso, para entrar de cabeça nesses novos tempos, siga os passos abaixo:

- Desenvolva seu corpo, sua mente, seu espírito e sua emoção;
- Crie hábitos. Eles irão te levar ao sucesso;
- Não foque no propósito;
- Seja honesto;
- Saiba agregar valor em você, na sua empresa e no seu produto;
- Você é o grande tomador de decisões na sua vida! Escolha você!

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.