O Poder da Alta Performance

O Poder da Alta Performance
Ano de publicação: 2017
Autor: Brendon Burchard
256 páginas

Publicado em 2018, com o título original de "*High Performances Habits: How Extraordinary People Become That Way*", o livro, "O Poder da Alta Performance", apresenta uma perspectiva diferente do que já conhecemos sobre indivíduos de alto desempenho.
Essa obra mostra como chegar à alta performance e apresenta também os hábitos mais comuns de quem já esteve no topo e declinou, te fazendo compreender que um vencedor não é aquele que mantém suas vitórias, mas aquele que consegue atingir taxas de crescimento cada vez maiores, alcançando novos objetivos.

Avaliação geral

8

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

Principais ideias do livro

- Aprenda as práticas necessárias para atingir a alta performance;
- A clareza é a maneira mais certeira para atingir seus objetivos;
- A felicidade é alcançada por maiores níveis de energia;
- É possível equilibrar vida pessoal e profissional;
- Coragem é persistir mesmo com medo;
- Se sentir solitário é o primeiro passo para cair.

Esse livro é indicado para quem?

Para todos aqueles que buscam melhorar seus resultados em todas as áreas da vida, que querem aumentar o sentimento de satisfação ao realizarem atividades e objetivos que almejam. Para aqueles que, mesmo tendo alta performance, se sentem solitários.

Visão geral do livro

Overview: Clareza

Nessa primeira parte do livro, Brendon começa nos mostrando que muitas pessoas consideradas vencedoras podem estar infelizes por não terem certeza do que realmente desejam para suas vidas.
Dessa forma, a tendência de continuar se esforçando sem ter um objetivo pessoal concreto é o primeiro passo para desmoronar, pois não há satisfação pelas coisas que fazemos, apenas tentamos mantê-las sem nenhum progresso.
E, para sair dessa bola de neve, o primeiro hábito sugerido pelo autor é o de ter clareza. Clareza para compreender quem você é, seus pontos fortes e anseios, algo que necessita de autoconhecimento.
Dessa forma, saber exatamente o que quer e onde quer chegar é essencial para desenvolver suas capacidades, traçando um plano de quais habilidades você precisa desenvolver para atingir o sucesso e como pode melhorá-las.

Quando você aprende a diferença entre trabalho ocupado e trabalho da sua vida, esse é o primeiro passo no caminho do propósito.

Overview: Energia

Ter altos níveis de energia te trará maiores chances de ser feliz e atingir o que almeja.
Para isso, a primeira prática sugerida pelo autor é a de liberar a tensão observando todas as transições que você faz durante o seu dia, desde levar as crianças à escola, até ir para o trabalho, para a academia e voltar para casa novamente.
Tudo isso te gera uma tensão que pode ser liberada por meio de dois minutos diários, ao repetir de olhos fechados a palavra “Liberação”, concentrando-se nas atividades das quais você pretende aliviar o estresse.
Logo em seguida, na segunda prática deste passo, é preciso pensar em quais sentimentos você quer ao realizar sua primeira atividade, para que isso te traga alegria.
Dessa forma, atingir a alegria requer emanar uma emoção positiva a todos à sua volta. Isso se torna possível à medida que criamos uma nova rotina no nosso dia, como, por exemplo, fazer exercícios físicos, aumentando o nível de saúde.

Overview: Necessidade

Depois de atingir a alegria, para ter mais energia em todas as áreas da vida, é hora de priorizar o que é mais importante, por meio do nível de desempenho que cada pessoa espera de você.
Para isso, é preciso compreender o que te tira da sua melhor performance, não deixando que isso interfira no cumprimento de suas metas, sabendo claramente o propósito por trás de cada uma delas, o motivo de querer se tornar uma pessoa excelente.
Dessa forma, o autor também ressalta que estar perto de pessoas positivas aumenta a vontade de realização das metas e, por isso, você deve trazê-las para mais perto.

E, caso você não possua muitas pessoas positivas do seu lado, Brendon te ensina a construir tudo que você precisa, conforme os itens abaixo:

- Fazer um amigo incrivelmente positivo;
- Faça um trabalho voluntário que te dê espírito de servidão;
- Pratique esportes com frequência;
- Tenha sempre pessoas te orientando;
- Se esforce para merecer.

Overview: Equilíbrio

Nessa parte, inicia-se um debate sobre o conceito de equilíbrio entre vida pessoal e profissional.
Desse modo, o maior erro cometido pelas pessoas é acreditar que balancear o tempo com a família e os amigos e o tempo no trabalho é impossível.
O erro está em achar que se deve ter o mesmo número de horas para ambas as coisas, pois o que devemos realmente fazer é ter controle da evolução de horas que estamos despendendo com cada área da vida.
O segredo está em descobrir quais são os seus resultados de qualidade prolífica (RQP), ou seja, quais os resultados que você precisa priorizar e se dedicar ao máximo a eles para que deem certo.
Assim, é preciso descobrir qual o seu RQP relevante, desde aumentar o tempo com os filhos até realizar tarefas em menos tempo, tudo pode ser classificado como um RQP à medida que você se esforça para executá-los.
Depois disso, você deve traçar cinco passos para atingir esse objetivo, elaborando um cronograma para que isso se torne possível e analisando as habilidades que gostaria de melhorar para que seu objetivo seja realizado mais rápido.

Overview: Influência

Para atingir ainda mais rápido seu objetivo, Brendon ressalta que é necessário utilizar da influência. Para isso, ele ensina que, em meio a tantos pedidos que você faz à outras pessoas, deve oferecer algo a elas, agradecer mais.
Assim, para que as pessoas estejam bem suscetíveis a serem influenciadas por você, o primeiro passo é ensinar a pensarem sobre si mesmas, mantendo um diálogo efetivo com elas ao fazer com que pensem por outro ângulo.
O segundo passo é incentivar cada um à sua volta a crescer, pensando na contribuição que eles já dão aos outros e no que eles poderiam melhorar intimamente para alcançarem um maior sucesso.
Atrelado a isso, o terceiro passo é dar o exemplo, pensando em como você poderia melhorar, sendo sincero com os outros e consigo mesmo a respeito do que precisa evoluir.

Overview: Coragem

Esse capítulo começa mostrando que a coragem não é deixar de ter medo, mas persistir mesmo que ele te assombre.
Para isso, o autor nos desafia a realizar três práticas: valorizar sua luta; compartilhar suas ambições e princípios; bem como encontrar alguém por quem valha a pena lutar.
A primeira prática deve te fazer refletir sobre quais lutas você tem enfrentado e qual lição você poderia tirar delas.
A segunda se refere a contar às pessoas sobre seus sonhos, pedindo ajuda a elas para realizá-los e a terceira, assim como o próprio nome já diz, é pensar nos outros, no que você poderia fazer para proteger quem ama.
Quando colocadas em prática, essas três tarefas te farão ser uma pessoa mais aberta, menos suscetível a pensamentos negativos ao aumentar seu nível de coragem.

Overview: Solitário no topo

Esse capítulo apresenta todas as observações do autor sobre o que os profissionais mais bem-sucedidos fizeram para declinar.

Existem três causas para essa derrocada, originárias de pensamentos negativos, sentimentos e comportamentos que vão matando as pessoas aos poucos: a superioridade, a insatisfação e a negligência.
Por sua vez, profissionais de alto desempenho apresentam uma visão única de superioridade, pois caem na armadilha de se considerarem acima dos outros. Desse modo, ser sincero consigo, avaliando sempre se o que pensa sobre si mesmo é realmente verdade, te trará um sentimento melhor: o de humildade.
O segundo passo da infelicidade é a insatisfação, o comportamento de se punir por qualquer imperfeição. Para isso, Brendon te ensina a exercitar a compreensão de que, mesmo que as coisas não saiam conforme desejado, você deve sentir prazer em relação a elas. Isso não significa se acomodar, mas aceitar que nem tudo é ideal.
Por fim, o terceiro ponto é a negligência, ou seja, fazer coisas demais que podem fugir do alcance, um malabarismo constante de atividades que, quando caem, provocam uma onda de insatisfação. Para que isso não se torne rotina, o autor sugere que você aprenda a dizer "não", avaliando o que é realmente importante para sua vida.

Overview: Uma coisa importante

Para sair da infelicidade, são apresentadas três práticas para aumentar a sua confiança, pois estudos sugerem que, quanto mais confiante você é, maior a probabilidade de não se sentir esgotado em seu trabalho.
Dessa forma, para aumentar sua confiança, a primeira prática é estipular maneiras para se sentir mais confiante com base na suas competências, em como elas poderiam melhorar.
Em seguida, você deve avaliar quem você almeja se tornar, observando o que deve e o que não deve continuar fazendo para atingir seu objetivo.
Por fim, a última prática é a da conexão: pensar qual é a razão de se tornar mais próximo das pessoas e o que fazer para que isso se torne cada vez mais possível.

O que outros autores dizem a respeito?

Assim como Brendon Burchard apresentou como a mudança de hábitos pode te fazer alcançar a alta performance, James Clear te ensinará a torná-los atômicos ao aprimorar os positivos e destruir os negativos, no livro "*Atomic Habits*", um guia para mudar o seu comportamento.

No livro, "O Poder da Ação", de Paulo Vieira, você verá que é o único responsável por seu comportamento é você, e que, por isso, é importante focar em como modificar o processo, ou seja, o sistema utilizado para atingir o que deseja, utilizando as quatro leis de mudança de comportamento.

Já em "O Poder do Hábito", Charles Duhigg te mostra que seus hábitos estão diretamente ligados às suas conquistas, e você aprende a ser mais eficiente ao entender os três estágios pelos quais os hábitos são construídos.

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

- Busque o autoconhecimento para encontrar seus objetivos;
- Libere a tensão assim que chegar em um ambiente estressante;
- Faça amigos positivos, que te incentivem a ser melhor;
- Divida seu tempo entre vida pessoal e profissional;
- Tenha mais influência ao ensinar as pessoas a pensarem sobre si mesmas;
- Persista mesmo com medo;
- Não deixe que pensamentos negativos tomem conta de sua mente;
- Tenha confiança em si mesmo.

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.