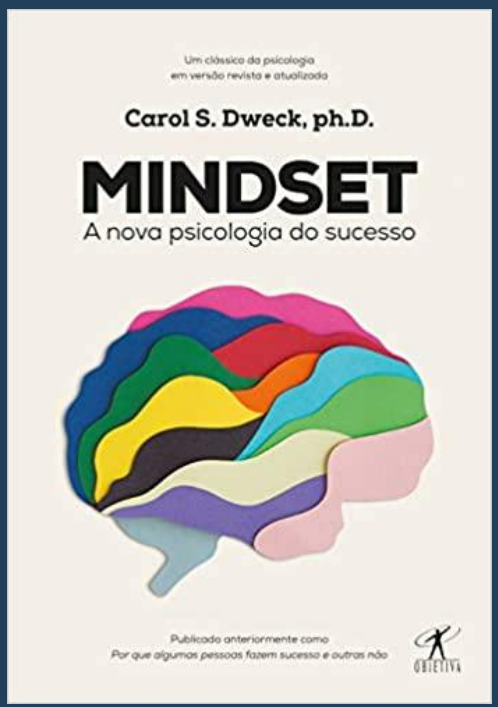

Mindset

Mindset: A Nova Psicologia do sucesso
Ano de publicação: 2017
Autora: Carol S. Dweck
312 páginas
Link para compra: https://amzn.to/35dfJoq

"Mindset" é o resultado das pesquisas conduzidas pela autora Carol S. Dweck e define dois tipos de mentalidade: o mindset fixo e o de crescimento.

Este mindset define como encaramos a vida e seus desafios e como ele nos deixa mais perto, ou mais distante, do sucesso. Carol revela de forma brilhante que a sua mentalidade é o fator decisivo na exploração do seu potencial, seja ele qual for.

O livro encontra-se entre os 20 mais vendidos da Amazon brasileira, mesmo tendo lançado sua versão em português, em 2017.

Avaliação geral

8

8 Aplicabilidade
9 Inspiração
9 Inovação
8 Impacto nos resultados
8 Estrutura

Ideias principais do livro

- Existem dois tipos de mindset: o fixo e o de crescimento;
- Pessoas com mindset fixo tem medo de arriscar e focam muito no problema, não na solução;
- A sociedade acaba nos induzindo a acreditar em padrões de inteligência ou sucesso que, para o mindset fixo, acabam se tornando fontes de frustração;
- Pessoas com mindset de crescimento gostam de desafios porque acreditam que o erro é uma fonte de aprendizado. Eles podem até se sentir mal com a falha por um instante, mas depois direcionam o foco para a solução;
- O mindset de crescimento pode ser desenvolvido tanto em você mesmo quanto nos outros;
- Habilidades podem ser desenvolvidas, basta se esforçar para isso;
- Você pode ter tanto o mindset fixo quanto o de crescimento aplicados em diferentes áreas e momentos da sua vida;
- Caso você tenha filhos, tome cuidado com o que fala com eles, pois você pode estar desenvolvendo o mindset fixo em suas cabeças.

Esse livro é indicado para quem?

O livro “Mindset” é indicado para estudantes de Psicologia e coaches, assim como para todas as pessoas que desejam mudar seu mindset e descobrir seu potencial.

Visão geral do livro

Overview: Introdução

Mesmo com anos de dedicação e aprendizado, é impossível prever o que uma pessoa pode se tornar. Você pode falhar várias vezes até ter sucesso.
Saiba também que este sucesso não será atingir a perfeição, mas sim se tornar o melhor que você puder. Cada falha durante o processo, são, na verdade, aprendizados constantes na busca por resultados cada vez melhores.
A partir dessa ideia, podemos destacar dois tipos de mindset: o mindset de crescimento e o mindset fixo. De acordo com a autora Carol S. Dweck, o primeiro tentaria mesmo assim, já o segundo não se arriscaria pelo medo de falhar.
Pessoas com o mindset fixo buscam validação, têm medo de errar e preferem ficar na sua zona de conforto. Se sentem muito bem quando tem um talento reconhecido e, por isso, se apegam a este talento e não buscam se aperfeiçoar em outras áreas. Além disso, se sentem diminuídos ao receberem críticas.
O mindset de crescimento é o oposto do fixo. Pessoas com essa mentalidade se arriscam porque acreditam que o crescimento está no novo. Entendem o erro como uma parte do aprendizado, a crítica como um guia para o melhoramento e o desafio como uma oportunidade de crescer.
É importante ressaltar que você pode apresentar mindset fixo para uma área da sua vida e o de crescimento em outra. Da mesma forma, esse mindset não será constante durante toda a sua vida, podendo variar entre um e outro.
Faça o teste agora para descobrir qual o seu mindset e não tenha medo do resultado! Ele será uma orientação, não um atestado de quem você é. Apenas responda se você concorda ou não com essas afirmações:

1- Sua inteligência é uma característica básica e não pode ser mudada;
2- Você pode aprender coisas novas, mas você não pode realmente mudar o quão inteligente você é;
3- Não importa quanta inteligência você tenha, você sempre pode mudá-la bastante;
4- Você sempre pode mudar substancialmente o quão inteligente você é;
5- Você é um tipo de pessoa e não tem muito o que fazer para realmente mudar;
6- Não importa que tipo de pessoa você seja, você sempre pode mudar substancialmente;
7- Você pode fazer as coisas de forma diferente, mas as partes mais importantes que te tornam quem você é, não podem ser mudadas;
8- Você sempre pode mudar as coisas básicas relacionadas ao tipo de pessoa que você é.

Se você concorda mais com as frases 1, 2, 5 e 7, você tem um mindset fixo, e se concorda mais com as frases 3, 4, 6 e 8, você tem um mindset de crescimento.

Caso o seu resultado tenha sido mindset fixo, você provavelmente está se sentindo mal, diminuído e desejando que seu mindset fosse o melhor.

Bom, esse resultado só significa que você tem um mindset fixo. Ponto. E esta é sua primeira chance de virar a chave para o mindset de crescimento, ou seja, parar de se julgar e focar na solução.

E agora, o que fazer para melhorar?

Overview: Mindset Fixo x Mindset de Crescimento

O mindset fixo estimula pensamentos limitantes. Ele se baseia em acreditar que nossa inteligência e nossas habilidades são limitadas. Ou você nasce inteligente ou está condenado ao fracasso.
Devido a este tipo de pensamento, pessoas com essa mentalidade buscam validação em cada ação e palavra. Querem receber elogios e só aceitam feedbacks positivos, os negativos são desconsiderados.
Exatamente por isso evitam os desafios, pois caso falhem, serão considerados fracos e incapazes.
São pessoas que transformam a ação "falhar" em uma identidade: "Sou um fracasso".
Frases comuns para esta mentalidade são: "Eu não sou bom nisso", "Eu não tenho tempo", "É melhor nem tentar" e outras do tipo.
O pensamento de que o resultado determina quem você é, é estimulado desde a infância. O sistema de avaliação da maioria das escolas perpetua essa mentalidade. Muitas vezes, os próprios pais geram pensamentos limitantes quando corrigem os filhos.
Mas, assim como acreditam as pessoas com mentalidade de crescimento, isso pode ser mudado.
Conforme explicado pela autora Carol S. Dweck, o mindset de crescimento se alimenta da possibilidade de aprendizado.
É importante ressaltar que isso não significa não sofrer ao falhar ou ficar feliz em ter problemas. Este mindset apenas lida de forma diferente com essas situações.
Diante de um problema, esse indivíduo focaria na solução. Diante de um erro, tiraria uma lição para poder tentar de novo de uma forma diferente. São pessoas que se esforçam para melhorar em áreas que não tenham qualquer habilidade, mesmo porque, acreditam que o esforço gera excelência.
Imagine essa situação: você está assistindo a uma aula e não está entendendo o que o professor está falando. Você faz uma pergunta a ele ou fica calado com medo do julgamento dos outros?
A vontade de se provar inteligente faria com que o estudante com mindset fixo se calasse e permanecesse com a dúvida e sem o conhecimento. Por outro lado, o estudante com mindset de crescimento faria a pergunta e buscaria aprender mais sobre o assunto.
É por isso que o difícil é empolgante e atrativo para esse tipo de mentalidade, pois significa que uma nova porta irá se abrir. Uma nova habilidade irá surgir. Melhorar não é fácil, mas é possível.
Não nascemos com um potencial predeterminado e definido, ele irá se desenvolver com o tempo. Portanto, dê uma chance a você mesmo e se esforce para chegar onde você quer, independente da opinião alheia.

Overview: Como estimular o mindset de crescimento?

No mundo dos negócios, uma boa ideia é se cercar de pessoas diferentes e que sejam capazes de te criticar. Para a autora Carol S. Dweck, feedbacks negativos podem ajudar uma empresa a se realinhar com as expectativas do mercado. Por outro lado, se cercar de bajuladores pode levar ao isolamento da realidade.
No esporte, o importante é treinar muito e buscar se aperfeiçoar. Um atleta não pode se considerar uma estrela e nem possuir a síndrome do alguém-ninguém. Se eu vencer, serei alguém, se eu perder, serei um ninguém.
Lembre-se: se você acha que é ruim em algo, basta praticar para melhorar. Seja como for, você sempre estará um passo à frente de onde estava antes.
No trabalho, é importante que a mudança comece com você. Coloque-se numa posição menos defensiva em relação a críticas. Não pense que seus colegas ou chefe estão desmerecendo o seu trabalho, entenda a crítica como um ponto de melhoria e uma oportunidade de explorar seu potencial.
Não tente diminuir o trabalho ou o sucesso do próximo, busque aprender com este sucesso. Faça uma lista de estratégias, tente aplicá-las e veja qual funciona melhor. Procure também pessoas "advogadas do diabo" que te ajudarão a ver o outro lado de uma situação.
Não veja no sucesso do outro um atestado do seu fracasso. Estude e aprenda com essa pessoa para atingir o seu próprio sucesso. Tentar diminuir o outro acaba diminuindo o seu potencial e as suas chances de ser melhor.

Para relacionamentos, entenda que sempre haverão problemas. Use-os para buscar conhecimento, empatia e intimidade com seu parceiro. Escute atentamente, se importe com o outro e não busque críticas em seu discurso. Tente não jogar a culpa em ninguém, mas apenas entender e solucionar o problema.

Caso seja rejeitado, aceite os sentimentos relacionados a situação, mas busque visualizá-la com olhos de aprendiz. O que você aprendeu?

Isso não significa se torturar pensando em como tudo poderia ser diferente, apenas aceitar que aconteceu e aprender a lição. Busque perdoar o outro ao invés de alimentar a mágoa.

A autora Carol S. Dweck enfatiza que se você possui filhos, deve prestar atenção no que está dizendo a eles. Tome muito cuidado para não corrigi-los usando frases limitadoras e que gerem a ideia de incapacidade. Elogie o esforço, a estratégia escolhida ou a escolha feita por eles.

Muitas vezes estipulamos metas para os nossos filhos e isso pode ser um problema, principalmente se envolve a ideia de talento. Estimule o desafio e mostre que não há nenhum problema em falhar. Caso a meta não seja atingida, elogie o esforço mesmo assim. Escute seu filho e busque mostrar onde ele pode melhorar.

O importante é sempre dar feedbacks construtivos. Então tome muito cuidado quando a emoção está à flor da pele. Este é o momento de ter autocontrole e pensar duas vezes antes de falar alguma coisa.

Lembre-se: o processo é o principal, não o resultado. Este é apenas a consequência.

O que outros autores dizem a respeito?

“Mapeamento Comportamental” é um compilado de artigos de coaches por todo Brasil que estudam a influência do mindset no ambiente de trabalho e na vida pessoal.
Douglas Burtet, empreendedor com mais de 25 anos de experiência na criação e adaptação de métodos, por exemplo, afirma que um líder só pode levar sua equipe até onde ele mesmo já tenha ido. É essencial que o líder passe pelo mesmo processo de análise que seus subordinados.

Em "Factfulness" você vai refutar as visões de mundo que teve até hoje, passando a olhar uma situação de dois lados sem generalizações. Após essa leitura, você sairá mais crítico para analisar as situações e conflitos mundiais, compreendendo que nem sempre as coisas são como a TV nos apresenta.

No livro “Geração de Valor”, o autor Flávio Augusto diz que pensamentos vitoriosos possuem mais chances de gerarem resultados positivos, enquanto que, pensamentos triviais geram apenas resultados triviais.

Certo, mas como aplicar isso na minha vida?

O seu objetivo, segundo a autora Carol S. Dweck, deve ser sempre buscar o mindset de crescimento em todas as áreas da sua vida. Para isso, foque sempre na solução e não no problema. Abrace todos os desafios e situações como oportunidades de crescimento.

Caso esteja estudando, entenda que uma nota é o resultado de um conjunto de situações em um determinado momento e não determina quem você é. Se quiser melhorar, apenas estude mais e se prepare mentalmente.

Busque estimular o pensamento de crescimento em seus filhos e pessoas ao seu redor. Isso significa valorizar o esforço e não o resultado, rejeitar pensamentos limitantes e julgadores e focar em oportunidades de aprendizado.

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.