

Dicas para melhorar seu desempenho global

As dicas abaixo são técnicas ou princípios que aprendi ao longo da vida e que fizeram uma grande diferença pra mim, como pessoa. Elas não possuem uma relação direta com estudar, mas são importantes, pois criam suporte e melhoram seu desempenho global.

Além disso, eu acredito que as pessoas não querem apenas passar num concurso público. Elas querem uma vida melhor, materialmente mais próspera, com bons relacionamentos e pacífica. Só passar num concurso público não garante isso.

É importante também que você entenda que não há um fim, quando você aprenderá tudo. É um aprendizado eterno. Somos todos alunos, o tempo todo.

São dicas muito simples, mas toda verdade é simples.

1) Seja uma pessoa inteligente

- Pessoa inteligente - aquela que cria suas próprias regras através do pensamento independente.
- Pessoas bem sucedidas em qualquer área são inteligentes, independentes.
- Leia muito, reflita e use o que aprendeu por meio da tentativa e erro.
- Não se sujeite à mídia, marketing, ideias dos outros.
- Não haja por impulso, mas sim pela razão.
- "A verdade é encontrada por poucos, não por muitos". René Descartes.
- Exemplo prático: escolha do concurso.
 - Qual é mais rico: o auditor que ganha 20.000, mora no RJ e gasta 18.000, ou o técnico que mora no interior, ganha 7.000 e gasta 4.000? Renda relativa é muito mais importante que renda absoluta.
 - Esse é um exemplo prático sobre como o pensamento independente vai ajudar você a construir uma vida mais próspera.

- Busque o melhor modo de fazer as coisas para você. Fuja da manada. A maioria sempre faz as mesmas coisas, por isso que a maioria não passa.
- Candidatos maduros desenvolvem seu próprio estilo, através da tentativa e erro. É, literalmente, um amadurecimento.

2) Família

- Cultive bons relacionamentos para viver em paz.
- Se o tempo é curto, invista na qualidade.
- Se você tem filhos, reserve um tempo diário para ficar só com eles.
- Lembre-se de avisar 10 minutos antes do tempo acabar que você vai estudar. Crianças entendem melhor quando avisamos antes.
- Não seja uma pessoa hipócrita, que diz não ter tempo, mas também não sai do celular.
- "Vou fazer o meu melhor e vai levar o tempo que levar, mas não perco nada da infância do meu filho".

3) Aceitação

- Seus planos nem sempre vão dar certo, mas você sempre chegará a algum lugar bom, se você for persistente.
- Certas coisas você só entende olhando pra trás, nunca pra frente.
- Ao desenvolver essa perspectiva, sua qualidade de vida mental irá melhorar muito.
- Vídeo de Steve Jobs muito bom sobre o assunto:
 - https://www.youtube.com/watch?v=aDLj9s_GF3A

4) Menos é mais

- Há um mito de quem faz mais é bem sucedido. Mentira!
- É quem faz melhor.

- Faça poucas coisas, de forma simples, mas com muita qualidade.
- Simplifique sua vida, dizendo "não", principalmente, para tarefas disfarçadas de oportunidades. Por exemplo: cursos, pós graduação, curso de inglês, etc. Deixe o curso de alemão para depois da aprovação.
- Quanto mais "sim" você fala, mais tarefas você terá e mais ocupado será.
- Como simplificar?
 - O que eu posso fazer que trará um benefício enorme na minha vida? Passar num concurso bom, por exemplo.
 - Poucas coisas realmente importam na nossa vida: saúde, família, esporte, etc.
 - Nem tudo é importante, como costuma aparentar. Se você passar num cargo bom, pode valer muito mais que 10 pós-graduações, em termos financeiros, por exemplo.
 - Força de vontade, disciplina e tempo são recursos limitados. Aloque para aquilo que trará maior retorno.
 - É como um balde. Ele esvazia com o tempo. Se você está no trânsito ou se aborrece com o trabalho, seu balde vai esvaziando.
 - Encha o balde com sono, alimentação adequada, mexer menos no celular, esporte e fazer coisas ao ar livre.
 - Gerenciamento de tarefas ficará muito simples. Você terá que gerenciar poucas coisas.
 - Quando você foca em poucas coisas, a pia vai encher de louça. Lave depois, mas não deixe de focar no que importa.

5) Concentração também é um recurso limitado

- Gerencie bem sua atenção, falando "não" para distrações. Exemplo: celular.
- Separe um tempo para seu projeto de vida de passar num concurso. Não encare como uma obrigação acessória.

- Foco máximo ao estudar. "Estou ocupado ou estou produzindo de fato"?
- Foque na jornada. Você não tem controle sobre os resultados.

6) Tolerância às rejeições

- Frágeis perfeitos - pessoas que só se motivam quando tudo está bem.
- Ilusão do mito. Todo mito já foi uma pessoa normal. A diferença é que ela tolerou mais rejeições. Bom exemplo: Stallone.
- Crise é quando seu filho machuca. Esqueça crise. Invista em você.

7) Autodisciplina

- Disciplina - fazer o que precisa ser feito independentemente do que você pensa a respeito.
- Isso é libertador. Tipo um superpoder.
- Toda indisciplina surge por meio de impulso ou pensamento. Não seja escravo dos seus pensamentos ou impulsos.
- Técnica de meditação - aprenda a observar os pensamentos ou impulsos sem reagir. Quando você observa, você quebra a identificação com eles (aos poucos). Aprendizado eterno.
- Toda dualidade (bom e mau) é criada pelo intelecto humano. O livro não é chato ou legal. É só o livro. O julgamento é por sua conta.
- Não crie resistência mental. Todo sofrimento tem origem na resistência. Na hora de sentar para estudar, não crie expectativas que vai ser bom ou ruim. Simplesmente observe os pensamentos e sente para estudar.

8) Princípios que farão sua vida mais próspera e tranquila

- Cuide de sua saúde. Alimente-se bem. Movimente-se.
- Cuide de sua família. Cultive bons relacionamentos.
- Cuide de suas finanças. Não faça dívidas. Construa uma reserva de emergência. Poupe para sua aposentadoria.

- Estude. De forma consistente, sustentável e focando na qualidade.
- Viva em paz. Tenha hobbies legais, viaje.

Livros para estimular o pensamento independente

- The Effortless Life. Leo Babauta. Fala sobre viver a vida com leveza. Só tem em inglês.
- The one-straw revolution (A revolução de uma palha). Masanobu Fukuoka.
- A ÚNICA coisa. Melhor livro que já li sobre foco, organização de tarefas, etc.
- Trabalhe 4 horas por semana. Tim Ferris.
- Autoperfeição com a Hatha Yoga. Professor Hermógenes. A partir deste livro tudo mudou pra mim.
- Fluente em 3 meses. Fala sobre proatividade nos estudos.
- Crash (Alexandre Versignassi). Para saber como a economia funciona. Engraçado demais!
- A filosofia Bastter de acumular patrimônio.
- O segredo dos casais inteligentes. Gustavo Cerbasi.
- Investimentos Inteligentes. Gustavo Cerbasi.
- O óbvio que ignoramos. Fala sobre tolerância às rejeições. Exemplos ótimos.
- Operação Cavalo de Tróia.
- Os segredos da mente milionária. Questões sobre Mindset.
- O Poder do Hábito.
- Poder do Agora. Fala sobre esses pensamentos incômodos, mas não explica muito bem como fazer muito para pará-los.
- 10% mais feliz. Explica bem o conceito acima.

- Manual do Guerreiro Pacífico. O filme se chama Poder Além da Vida. Maravilhoso.
- Why Nations Fail (Por que as nações fracassam). Porque os USA são mais evoluídos que países da África, por exemplo. Livro genial.
- Abundância. Livro otimista, muito interessante.
- A Sombra do Vento. Melhor romance que já li. Carlos Ruiz Zafon. Zafon é o cara.
- Walden (livro de cabeceira). Henry Thoreau. Pai no minimalismo. Menos é mais.
- Estou lendo agora. Mindset. Carol Dweck.

Siga minhas redes sociais: @comteigor.