

Guia do Desenvolvimento Pessoal

Inscrito por : Rony Anderson

Sumario

Introdução	1.0
Desenvolvendo o foco.....	1.1
Como posso ter mais foco.....	1.2
Mais a final o que é foco.....	1.3
Entendendo o foco.....	1.4
Na pratica.....	1.5
Objetivo	2.0
Determinação	3.0
Comprometimento	4.0
Motivação	5.0
Conclusão	6.0

Introdução

Importante salientar que esse e-book não visa ter como propósito um livro completo, mais sim um guia onde vamos buscar um modo integrado, e objetivo de compor nossos objetivos, e desenvolver nossos pontos fortes, que são o foco, objetivos, determinação, comprometimento, motivação. Espero que seja muito proveitoso sua leitura e que através dessas dicas, você possa colocá-la no sua vida visando seu Desenvolvimento pessoal e profissional.

Vamos lá ?

1.1

Desenvolvendo o Foco

Essa palavra para muitas pessoas é um temor, pois muitas, buscam foco mais se perdem em meio a correria da vida, embora seja um pouco complicado para muitas pessoas, o foco é um método que só com sua dedicação você poderá senti-lo na sua vida pessoal e profissional.

1.2

Como posso ter mais foco ?

Essa pergunta é muito maravilhosa certo ? Sim podemos ter mais foco, por que podemos ter mais foco ? Simples todos nos temos foco, mais não utilizamos corretamente para visar as obrigações do dia dia,. Mais garanto que ao passar das próximas paginas você vai ver que ter mais foco não é tão complicado assim.

1.3

Mais a final, o que é foco ?

Foco, é ter um objetivo, ser determinado a alcançar ou atingir uma meta, ter prioridade em fazer algo não desvirtuando para outro caminho.

Para atingir nossa meta de venda de dos mil computadores este mês, temos que manter o foco no treinamento de nossos funcionários.

1.4

Entendendo o foco

Percebeu ? Não é difícil saber o que é de fato foco, sei que você está se perguntando, mas como eu consigo colocar isso tudo em pratica ? é isso que vamos conhecer na próxima pagina.

Na pratica

Ter foco é muito importante, pois é através dele que conseguimos realizar todas e aquelas importantes atividades que requer um pouco mais de prioridade, o importante aqui é perceber como o foco pode ajudar em sua vida educacional quanto profissional, e para isso basta tomar as seguintes anotações

Para ter foco conseguir aquele almejado trabalho perfeito, estudar de forma capaz de entender o conteúdo, alcançar aquilo que você gosta segue as dicas :

- **Importante fazer o que gosta**

Através disso, você vai poder entender melhor aquilo que te fortalece e como te fortalece, sendo assim visando atribuir em determinadas formas uma melhor capacidade de aproveitamento, visando o sucesso.

- **Objetivos são muito importantes.**

Ter foco, é estabelecer metas, que por sinal vai te dar um norte para alcançar o que você busca, as metas podem ser de curto, médio e longo prazo, o importante é que você atribua metas a sua vida, desde pequenas atividades a grandes atividades, sendo assim buscando atingi-las não desistindo daquilo que você estipulou.

- **Esqueça um pouco das redes sociais**

Isso mesmo, um pouco complicado não é ? Mais para quem quer ter foco, é importante se afastar de incômodos bipes das mídias sociais, atribuindo a seu favor uma maior prioridade sobre aquilo que você está ou vai fazer, pois dar aquela olhadinha pode se tonar uma grande perda de tempo vendo as postagens. Busque fazer isso apos o termino da sua atividade.

- **Pratique**

Praticar é importante não apenas leia isso, mais mude de vida seja mais focado.

Objetivos

Essa palavra é muito importante, portanto não apenas leia mais que você entenda seu significado, pois é através dela que você vai realizar, focar e obter maior rendimento em busca de bater e superar suas metas, vistas que podem ser de curto, médio e longo prazo.

objetivo : aquilo que se pretende alcançar quando se realiza uma ação; propósito.

Importante guardar esse significado bem pois é através dele que você vai estipular e por em pratica seus objetivos.

Mais como ser mais objetivo ?

É isso que vamos ver na próxima pagina.

Como ser objetivo ?

Visto que ser objetivo, é a busca pelo sucesso pessoal e profissional, que é a causa motivo e circunstancia de estipulação de metas de prazos que você queira cumprir, o objetivo é capacitado como sua linha de chegada, mais para si chegar a vitoria seguida do sucesso segue dicas abaixo :

- **Saber o que realmente quer**

Pergunte-se o que quero ? Quando quero ?

Como quero ? Através dessas simples perguntas você vai ver que pode ter um norte daquilo que você busca, sendo assim você vai saber o que realmente quer.

- **Estipular metas**

Não adianta apenas saber o que quer se você não estipulá-las, pois o importante é manter uma norma onde você vai ter que cumpri-las, e quando estipulamos metas do que gostamos, seguimos

motivados para criar, fazer, e concluir nossas metas, não perca tempo, pare , pense e reflita aquilo que você quer e estipule o sucesso.

- **A pratica é importante**

Depois de todo esse processo, colocá-las em pratica será bem mais fácil, pois você já tem um norte do que quer como quer quando quer e depois já fez suas metas, com tudo pronto, é hora da ação.

- **Seja motivado**

Ser e está motivado vai contribuir para que suas metas e sua ação se concretize em sucesso, pois é com a motivação que você vai ter a força de vontade a capacidade, de concretizá-la, não se desmotive, seja paciente os resultados a cada dia, vai te levar ao sucesso que você busca.

- **Não pare os resultados vão chegar**

Não adianta fazer todo esse processo e parar no meio do caminho, seja paciente, os resultados vão chegar.

3.0

Determinação

Ser determinado...

Isso é o ponto de partida para concluir tudo aquilo que você busca alcançar, é através da determinação que podemos sonhar e ter voos mais altos, mais para que isso seja possível, para chegar ao sucesso é preciso ser focado, objetivo, determinado.

Mais o que é determinação ?

Determinação é a certeza íntima de direcionamento. Ser determinado é ter metas claras e definidas e uma convicção plena de que irá alcançá-las.

Importante salientar que, ser determinado está associado aquilo que você busca.

Mais como posso ser mais determinado ?

Vamos ver isso na próxima pagina ?

Para ser mais determinado você tem que atribuir fatores de tudo que vimos até então, visando perante o foco, objetivos, compromisso e junto a isso, tudo aquilo que foi citado.

Para ser mais determinado, e perante sua determinação concluir aquilo que você iniciou seguida da ação, é importante atribuir as seguintes dicas :

- **Estipule horários**

Com isso você vai saber o que, quando é se é para fazer em determinada hora ou dia, para ter um maior aproveitamento e manter o compromisso.

- **Comprometa-se**

Compromete-se a seus propósitos, e valorizar aquilo

que você determinou, não procrastine seja perseverante.

- **Não procrastine**

Deixar tudo para depois, dizendo (depois eu faço isso) te deixa propenso a não executar o que você determinou, portanto seja proativo, faça acontecer.

4.0

Comprometimento

Importante saber de fato o que é um compromisso, está ciente de que tudo tem um tempo e que precisamos buscar executar nossas atividades. Agregar valor a nossos compromissos é um pouco complicado, pois buscamos agregar valor as atividades das outras pessoas, sendo assim deixando de lado as nossas, e não chegando as vezes a fazer ou terminar o que nos comprometemos a fazer.

O importante é entender e saber quem de fato você é, e qual é seu tempo, visando que não vá te interromper em determinada atividade ou atrapalhar o que você pretendeu fazer na quele dia em questão.

Mais o que é compromisso ?

obrigação assumida por uma ou diversas partes; comprometimento.

Sendo assim, podemos observar que, ter um compromisso é importante para estabelecer uma maior produtividade na queilo que pretendemos fazer.

Como ser uma pessoa compromissada ?

Para ser uma pessoa que cumpra seus compromissos é de importância entender que, você não é um computador, que executa dissessas tarefas ao mesmo tempo. Vale lembrar que atribuir tarefas pedidas por alguém é uma coisa normal, mais falando serio devemos moderar.

Com tudo e necessário para ser compromissado algumas dicas que estão abaixo :

- **Diga não**

Isso mesmo, pode parecer de inicio estranho, mais dizer não pode te ajudar a levar sua agenda de compromissos positiva. Acumular tarefas de outras pessoas podem trazer serias inimizades no momento de serem entregues, já parou para pensar, ***você não fazer a tarefa que ficou comprometido a fazer e não fez*** ? Portanto seja claro com a pessoa que te pedi-o. Melhor falar a verdade do que perder a amizade.

- **Anote tudo**

Anotar tudo pode te tirar de grandes enrascadas, pois somos movidos a grandes velocidades do tempo, sendo assim acabamos esquecendo atividades importantes. Portanto anote tudo aquilo de importante, urgente e prioritário, para que você saiba administrar melhor suas atividades.

5.0

Motivação

Falar de motivação me chama atenção, o fato de que muitas pessoas buscam isso, tentam de varias formas, sobretudo visando realizar tarefas e trabalhos difíceis, que por sinal são uma grande dor de cabeça quando não estamos motivados.

O importante e entender o que é motivação, e como podemos ter, e ser motivados ?

Motivação significa ato ou efeito de motivar.

Entretanto se automotivar não é fácil, pois somos interrompidos por causas e circunstâncias do dia a dia como : ***Você não vai conseguir.*** Com tudo é importante se blindar contra esse tipo de pessoas que buscam que você caia.

Para motiva-se é importante :

- **Eu posso**

Pensar positivo visando o sucesso.É de grande motivação.***Somos capazes de muita coisa, basta querer, focar persisti e se automotivar.***

- **Auto Motiva-se**

Para isso é preciso entender que você tem tudo nas mãos, basta querer.Busque, seja proativo, não espere o tempo passar.***O agora e o momento ideal para por em pratica aquilo que você almeja.***



- **Compartilhe**

Compartilhar seus feitos no dia, no mês no ano, visando motiva-se. Com o feedback dos seus amigos e familiares, te ajuda a ver o que está certo e o que precisa melhorar.

- **O feedback**

Busque que as pessoas tenham um ponto de vista sobre aquilo que você está fazendo, peça o feedback. ***Informação que o emissor obtém da reação do receptor à sua mensagem, e que serve para avaliar os resultados da transmissão.***

- **Aceite as críticas**

Aceitar as críticas construtivas vão te ajudar a tomar decisões. Não pare no meio do caminho, se alguém ter um ponto de vista diferente do seu diante do seu trabalho, aceite e se motive, para mostrar que você acatou as dicas e que vai melhorar. ***Tudo fica mais fácil quando vemos através dos olhos das outras pessoas.***

Conclusão

A vida é um efeito motivo, focado, determina-te de situações, acompanhante de emoções e perseverante diante das situações, seja o melhor que você pode ser, mude o mundo você faz parte dele, atribua valores, faça o que você gosta, através da sua força de vontade.

Agradecimentos

Sou grato por você caro leitor, pois através desse guia, busquei mostrar o que eu aprendi diante da vida, diante das situações, diante do estudo. Espero que para você tenha uma perspectiva que gere resultados, se já conhecia o que está nesse guia, espero que tenha aprimorado, se não espero que absorva ao máximo do que foi atribuído aqui, pois foi feito para você com carinho.

Inscrito por :
Rony Anderson

