

e-book

# O poder da atitude positiva para uma vida de sucesso



**SEBRAE**



## Sumário

<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>3</b>
<b>CAPÍTULO 1 - Emoções .....</b>	<b>6</b>
<b>CAPÍTULO 2 - Trilha de desenvolvimento.....</b>	<b>9</b>
<b>CAPÍTULO 3 - Características das atitudes positivas .....</b>	<b>14</b>
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>16</b>



## Introdução

A definição de **atitude** pode ser longa e complexa, se desejarmos conceituá-la em diversos campos de estudos, como a psicologia, pedagogia, sociologia e filosofia. Porém, para o fim que pretendemos, vamos definir atitude como **comportamento habitual** que é repetido em diferentes circunstâncias da vida pelos seres humanos. São as atitudes que determinam a vida anímica de cada indivíduo.

Atitudes extremadas podem desenvolver, inclusive, posturas corporais específicas. Quem nunca viu certas pessoas adotando posturas agressivas como mecanismo de defe-

sa? Por outro lado, também existem aquelas que revelam medo e insegurança por meio de expressões corporais .

Desejamos que este conteúdo possa contribuir para que as pessoas percebam que podem transformar suas vidas, conhecendo melhor suas características comportamentais, desenvolvendo atitudes fortes e equilibradas, capazes de destacá-las de forma positiva no meio social e empresarial.

Vamos utilizar aqui uma abordagem mais pedagógica para possibilitar que empreendedores que buscam o desenvolvimento pessoal e profissional possam refletir e, assim, desenvolver suas capacidades e competências, a fim de crescerem como seres humanos, e também como profissionais que buscam resultados reais e efetivos.



Em seu livro “O Poder da Atitude”, Alexandre Slivnik ressalta que: “Ainda que as pessoas se diferenciem umas das outras, é comum que muitas delas sigam apenas padrões que não as levam a ter sucesso. Quem deseja se destacar, ser acima da média, precisa de vontade, atitude e dedicação para transformar as oportunidades em sucesso”.

Vamos, aqui, focar na construção de **atitudes positivas**, essenciais para o equilíbrio pessoal e para a melhoria de desempenho nos relacionamentos, em todas as áreas da vida.

Atitudes positivas são praticadas por pessoas que conseguem manter o **domínio sobre suas emoções**, sem perder o controle, seguindo o curso traçado na vida, na profissão ou nos negócios.

Utilizaremos conceitos e ferramentas- em sua maioria, da área da inteligência emocional e da psicologia positiva -, para demonstrar como as pessoas podem identificar as suas emoções e agir prontamente para promover o (re)equilíbrio de seu estado emocional, quando apresentam alterações ou disfunções que acarretam perda de controle.



## Capítulo 1 - Emoções

Emoções são sensações físicas ou emocionais vivenciadas pelo indivíduo e provocadas por algum estímulo interno ou externo, como um sentimento ou um acontecimento. É bom lembrar que pessoas diferentes podem reagir de formas distintas a uma mesma situação.

De acordo com o grau de emoção, as pessoas podem ter reações como: alteração da respiração, choro, vermelhidão, tremores, perda momentânea da voz, paralisação, confusão mental e, em situações extremas, podem agir sem pensar ou de forma violenta.

Para melhor entendimento, vamos apresentar um pequeno grupo de emoções consideradas básicas, mas que são responsáveis pela maioria dos desequilíbrios emocionais nos seres humanos. Daniel Goleman, em seu livro “Inteligência Emocional”, destaca as principais características emocionais e suas correlatas. Vejamos, a seguir:

1. **Ira** – fúria, revolta, ressentimento, raiva, indignação, aborrecimento, irritabilidade, hostilidade, ódio, violência patológica;
2. **Tristeza** – sofrimento, mágoa, desânimo, desalento, melancolia, solidão, desamparo, desespero e, em caso patológico severo, depressão;
3. **Medo** – ansiedade, apreensão, nervosismo, preocupação, inquietação, pavor, susto, terror, cautela e, em caso psicopatológico, fobia e pânico;
4. **Prazer** – felicidade, alegria, alívio, contentamento, diversão, orgulho, arrebatamento, satisfação, bom humor, euforia, êxtase e, no extremo, mania;
5. **Amor** – aceitação, amizade, confiança, afinidade, dedicação, adoração, paixão;
6. **Surpresa** – choque, espanto, pasmo;
7. **Nojo** – desprezo, desdém, antipatia, aversão, repugnância, repulsa;
8. **Vergonha** – culpa, vexame, mágoa, remorso, humilhação, contrição, arrependimento.

*Apesar de todas as emoções terem um peso muito grande na vida das pessoas em geral, a emoção do medo tem sido considerada como a grande praga da humanidade. Bob Proctor, um dos grandes gurus mundiais do desenvolvimento humano, dedicou trechos de livros e inúmeros vídeos para falar sobre os estragos que o medo provoca no desempenho das pessoas. O medo gera insegurança, desespero, solidão, melancolia, incapacidade, impotência, apreensão, inquietação, reclusão, tristeza, torna a pessoa prisioneira de si mesma e facilmente leva ao estado de pânico e depressão. E isso tudo pode ocorrer sem que nada real tenha acontecido na prática.*

Essa é uma das razões que torna esse e-book tão importante e valioso. Não temos tempo e espaço para discorrer sobre as implicações de todas as emoções listadas, mas aqueles que entenderem o valor do que está sendo tratado certamente estarão iniciando um processo sem volta, rumo ao seu desenvolvimento pessoal e profissional.

***Domine suas emoções e desperte atitudes positivas e assertivas. O universo te reconhecerá!***





## Capítulo 2 – Trilha de desenvolvimento

Se você acredita que esse é o seu momento e se a voz interior chama para o crescimento e para o sucesso, preste atenção aos passos que deverá trilhar na tarefa de construir um plano de desenvolvimento.

Esse plano leva em consideração o desenvolvimento dos seguintes fatores: **autoconfiança, autocontrole, geração de emoções positivas, resiliência, aptidões emocionais e engajamento.**

Você já pode imaginar o perfil da pessoa em que irá se transformar. E olhando para frente, poderá ver-se no **domínio de suas emoções e exercendo o poder da atitude positiva.**

Vamos a um breve detalhamento desses fatores:

**Autoconfiança** –Ter confiança em si mesmo e nas próprias capacidades, habilidades, qualidades pessoais e julgamentos. Demonstrar convicção de ser capaz de fazer ou realizar tarefas, atividades ou vencer desafios.

**Autocontrole** – É um atributo que torna o indivíduo capaz de dominar suas próprias emoções ou os impulsos delas decorrentes. Capacidade de administrar os sentimentos e restabelecer o equilíbrio.



**Geração de emoções positivas** – Capacidade de expressar emoções que geram prazer, bem estar, conforto e empatia junto a pessoas ou grupos; características encontradas em pessoas que emanam positividade e equilíbrio nos relacionamentos, até mesmo na gestão e liderança profissional.

**Resiliência** – Capacidade de se adaptar a situações difíceis ou no convívio com fontes significativas de estresse. Autocontrole, positividade, resistência e força interior para recuperar-se de situações adversas. Conseguir restabelecer a ordem em momentos de crise ou caos na vida pessoal ou nos negócios.

**Aptidões emocionais** – Compreender os cinco pilares da inteligência emocional e praticá-los é fundamental para eliminarmos as atitudes impulsivas e buscarmos o equilíbrio. Vejamos quais são os 5 pilares:

- **Conhecer as próprias emoções** – Desenvolver a percepção das emoções no momento em que elas ocorrem para que seja possível atuar na autorregulação emocional.

- **Controlar as emoções** – Após a percepção da emoção, agir de forma controlada, com calma e equilíbrio para evitar rispidez, irritabilidade, ansiedade,

tristeza, ataques de arrogância, fuga, choro. A autorregulação é a chave para sairmos de situações de desequilíbrio emocional, que podem levar a perdas consideráveis nas relações profissionais ou pessoais.

- **Automotivação** – Nossa motivação depende fundamentalmente de nossa capacidade de lidar com questões emocionais, procurando estar sempre alerta contra as emoções do medo, da raiva e da tristeza. A automotivação requer que estejamos em sintonia com emoções positivas, em estado de satisfação e equilíbrio.

- **Empatia** – Além de termos autopercepção de nossas emoções, é necessário, também, entendermos o que os outros necessitam e desejam, nos diversos estágios emocionais em que transitam. Perceber as emoções dos outros nos ajuda a entendê-los melhor.

- **Percepção e autorregulação social** – Competência para gerir as emoções dos outros. A competência social está na base da popularidade, da liderança e da eficácia interpessoal. Indivíduos que têm essa capacidade bem desenvolvida levam grande vantagem na interação com as demais pessoas. Podem ajudar mais e gozar do reconhecimento daqueles que foram ajudados.

**Engajamento** – Entregar-se completamente a tarefas, atividades ou eventos sem se dar conta do tempo ou de interferências externas. Isso ocorre quando a pessoa está completamente envolvida com aquilo que faz, por gosto, identificação, satisfação, chegando a perder a consciência do tempo e de si própria.

Esses são alguns pontos que você deve eleger para trabalhar em sua vida. Se tiver dificuldade de alcançar progresso sozinho, procure profissionais que orientam processos de desenvolvimento humano, você encontra alternativas de custo acessível; sem contar que na internet existe um vasto material para consulta. Preencha o seu tempo livre ouvindo audiobooks, assistindo a vídeos e lendo textos sobre o assunto.

Procure também aprender sobre relaxamento, meditação, respiração e transforme a sua rotina de vida. Você vai gostar tanto que, quando perceber, já estará em outro patamar.

Lembre-se: ***Sua empresa é reflexo daquilo que você é. Seu negócio reflete a sua personalidade. Se você muda, tudo muda ao seu redor.***



## **CAPÍTULO 3 – Características das atitudes positivas**

As atitudes positivas são caracterizadas pela capacidade das pessoas de conduzirem suas vidas e levarem adiante seus projetos de maneira firme e saudável, nos planos físico, emocional e psicológico.

Uma pessoa que expressa atitudes positivas na vida, no trabalho e nos negócios, certamente será reconhecida pelas seguintes características:

- Segurança e autoconfiança;
- Firmeza nas decisões;
- Faz acontecer o que foi planejado;
- Tem mais habilidade para lidar com situações difíceis;
- Aproveita os erros - seus e dos outros - como aprendizado;
- Se for necessário, recomeça sem o sentimento de fracasso;
- Tem alto nível de engajamento nas atividades;
- Bom humor e equilíbrio nas relações;
- Importa-se com os outros.
- É acessível às pessoas;
- Acredita no que faz;
- Tem credibilidade;
- Consegue lidar bem com as questões emocionais;
- Vê a vida de forma positiva e segue sempre em frente;
- Valoriza as oportunidades e investe para torná-las realidade;
- Enfrenta os medos, vai lá e faz;
- Tem coragem para assumir riscos, sem, no entanto, ser aventureiro.

Não estamos convidando você a ser uma pessoa extraordinária, basta ser diferente da grande maioria que não tem coragem de mudar e nada faz para evoluir e crescer.

Tenha em mente que ninguém fará nada por você. A tarefa de ser melhor a cada dia é sua. E talvez aí esteja o grande sentido da vida.

***A vida começa no final da sua zona de conforto.***

*- Neale Donald Walsh -*

Ouse desafiar o óbvio e dar um passo a cada dia. Em breve você estará muito longe, além da curva.

Boa sorte!

## **Bibliografia**

Goleman, Daniel. **Inteligência emocional**. Rio de Janeiro: objetiva, 2001.

Achor, Shawn. **O jeito Harvard de ser feliz**. São Paulo: Saraiva, 2012.

Seligman, Martin. **Florescer: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem estar**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

Slivnik, Alexandre. **O poder da atitude**. São Paulo: Gente, 2012.



## **Vídeo YouTube – Bob Proctor – Elimine o medo de sua vida**

[https://www.google.com/search?q=Bob+Proctor&rlz=1C-1GCEA\\_enBR1035BR1036&hl=pt-BR&tbm=vid&ei=kJutY-4jJFZuo5OUPzruRuAY&start=20&sa=N&ved=2ahUKEwil-od3X\\_J78AhUbFLkGHc5dBGc4ChDyowN6BAgPEAc&biw=1920&bih=880&dpr=1#fpstate=ive&vld=cid:ad439f-fb,vid:uTixOs35Gxo](https://www.google.com/search?q=Bob+Proctor&rlz=1C-1GCEA_enBR1035BR1036&hl=pt-BR&tbm=vid&ei=kJutY-4jJFZuo5OUPzruRuAY&start=20&sa=N&ved=2ahUKEwil-od3X_J78AhUbFLkGHc5dBGc4ChDyowN6BAgPEAc&biw=1920&bih=880&dpr=1#fpstate=ive&vld=cid:ad439f-fb,vid:uTixOs35Gxo)

## **UniAcademia**

<https://www.uniacademia.edu.br/blog/o-que-e-autoco-nhecimento>

## **Psicologia Viva**

<https://blog.psicologiviva.com.br/a-autoconfianca/>

## **PUCRS**

<https://www.pucrs.br/blog/como-praticar-o-autoconhe-cimento/>

## **Os 5 pilares da Inteligência Emocional**

<https://online.pucrs.br/blog/public/pilares-inteligencia-emocional>

## **Psicólogo e Terapia**

<https://www.psicologoeterapia.com.br/blog/inteligen-cia-emocional-o-que-e-e-sua-relacao-com-autoconhe-cimento/>

## **Psicólogos Berrini**

<https://www.psicologosberrini.com.br/blog/>

## **Psicoativo Blog**

<https://psicoativo.com/2018/02/principais-teorias-das-emocoes-psicologia.html>

## **Psicologia - Online**

<https://br.psicologia-online.com/atitudes-positivas-o-que-sao-e-exemplos-1075.html#:~:text=As%20atitudes%20positivas%20s%C3%A3o%20aquelas,sociedades%20mais%20%C3%ADntegras%20e%20equilibradas.>

