

Mindset vencedor



DANIELA AREAL
High Performance Expert
Life Mentor
CEO DeRose Douro Foz
www.DeRoseDouroFoz.pt

Qual é o mindset para o sucesso? Quais os segredos dos **top performers**?

Tudo começa na mente. Pensar em começar um negócio, internacionalizar a empresa, fazer novas contratações, o que quer que seja que queira criar ou mudar, saiba que tudo começa numa ideia, no seu cérebro, um dos **“músculos”** mais importantes e tantas vezes subaproveitado.

Numa economia em que a maior parte de nós é remunerado pela capacidade desse “músculo mental”, nunca foi tão importante perceber como extrair o seu máximo potencial. No entanto, a maioria das pessoas não sabe que o seu **cérebro pode ser hackeado**, para ter mais **foco, memória, performance e lucidez**.

É sobre isso que hoje vamos falar neste artigo: **como hackear o seu cérebro para viver em alta performance!**

Interessado? Continue a ler que vai valer muito a pena!

Todos nós recebemos à nascença um presente incrível, um **supercomputador** com capacidades extraordinárias... a nossa mente!

O único problema é que não veio com manual de instruções e a maioria desconhece as suas reais potencialidades. A boa notícia é que existem **técnicas e hábitos apoiados pela ciência** que podem ajudá-lo a otimizar sua máquina mental para alcançar um desempenho fora de série!

Quer conhecê-los?

Eis **3 segredos** que os **Top Performers** sabem (e que talvez desconheça):

1 - TEMOS DOIS “SOFTWARES” A FUNCIONAR EM SIMULTÂNEO

- O **mindset primitivo**, o *software* que vem de origem e cuja função é garantir a nossa sobrevivência. Deriva dos nossos instintos primitivos e está focado em

ver problemas e riscos inerentes a cada situação. Baseado no medo, procura dissuadir-nos de tudo o que seja desconhecido; é fatalista e pessimista. Não dá para desinstalar.

- O **mindset vencedor**, um *software* mais recente, calibrável rumo à excelência. Não é o primeiro a aparecer perante uma nova situação, mas tem a capacidade de se sobrepor aos instintos primitivos, quando devidamente treinado. Está focado em soluções, na quebra de padrões que não



nos empoderem; é otimista e procura construir um futuro melhor. Permite atualizações.

O conflito que sentimos na tomada de decisão é uma batalha diária entre os dois *softwares*. Os **Top Performers** sabem que, **para vencer**, têm que fazer **uma escolha diária consciente sobre qual mindset deixarão prevalecer!**

2 - MINDFULNESS

Menos de 5% das ações diárias do ser humano são conscientes, pelo que, quando em piloto automático, a tendência é que repitamos os nossos comportamentos condicionados. Ansiedade, dificuldade em relaxar, em aprender coisas novas, cansaço, e dificuldade de mudar de *mindset* são problemas atribuídos ao hábito de não estar presente. Os verdadeiros campeões sabem a importância de estarem presentes em tudo o que fazem, e vêm no treino de **mindfulness**, a **ciência do desenvolvi-**

mento da consciência, da “atenção plena”, uma excelente solução para ativarem o seu *mindset* vencedor!

3 - O SEU CÉREBRO É UM “MÚSCULO”

Ao perceber o seu cérebro como um “músculo”, compreenderá que, para estar em forma, é fundamental:

- **exercitá-lo** - técnicas de **mentalização** e **meditação** diárias têm excelentes resultados.

- **boa hidratação** - beba um copo de água logo ao acordar; em média recomenda-se que ingira entre 2 a 4 litros de água ao longo do dia, dependendo de alguns fatores como o seu *lifestyle*, peso, altura e atividade física.

- **oxigenação** - aprenda **técnicas respiratórias** que capturem e bombeiem mais oxigénio para todo o seu corpo e cérebro.

- **boa alimentação** - inclua na sua dieta alimentos que protejam e forneçam vitalidade ao seu cérebro, tais como abacate, mirtilos, nozes, brócolos e outras verduras.

- **descanso** - dormir bem e fazer algumas pausas ao longo do dia vão exponenciar a sua produtividade e criatividade!

Se gostou deste artigo, fique atento porque em cada edição partilharei novas dicas para **hackear** o seu corpo e cérebro para ter mais desempenho, mais entusiasmo e mais qualidade de vida! ■