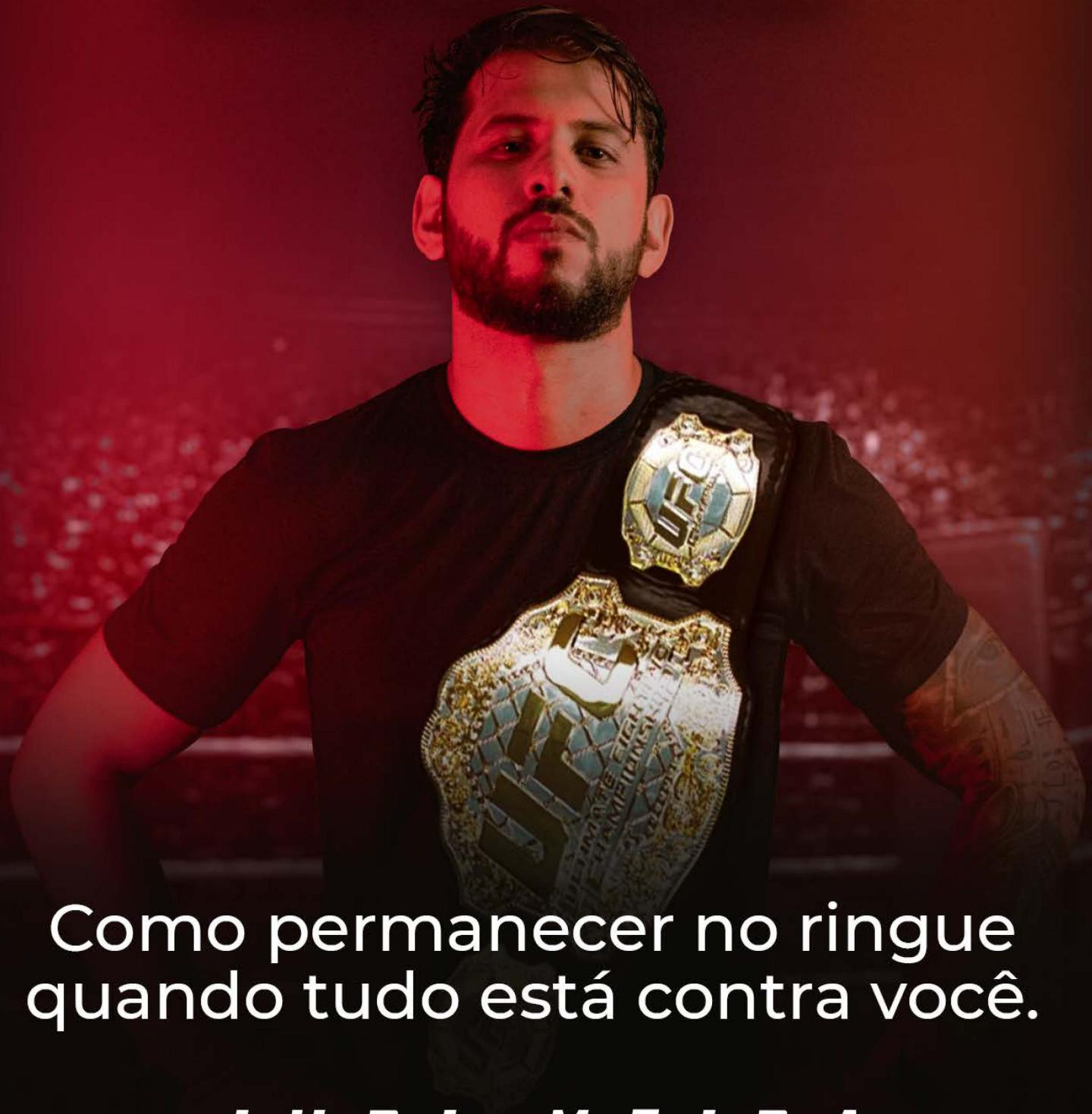


# **MINDSET DE CAMPEÃO**



Como permanecer no ringue  
quando tudo está contra você.

I U R I M E I R A



# SUMÁRIO

03	SOBRE O AUTOR
04	CONSTRUINDO CAMPEÕES
05	MINDSET DE CAMPEÃO
07	• ANATOMIA DE UM VENCEDOR
08	• CICLO REFLEXIVO DE GIBBS
10	• MINHA AUTOANÁLISE
11	• ACHANDO MEU PROPÓSITO
12	O TREINO
13	• PREPARAÇÃO MATINAL
14	• AVALIAÇÃO NOTURNA
15	• CRENÇAS LIMITANTES
16	• LIDANDO COM CRENÇAS LIMITANTES
17	• APERFEIÇOANDO HABILIDADES
18	• MINHAS HABILIDADES
19	A LUTA
20	• MINDSET PREPARADO



# **SOBRE O AUTOR**

## **IURI MEIRA**

**EMPREENDEDOR DIGITAL**

**Mais de 40 milhões de reais  
faturados no mercado digital  
em menos de um ano |**

**Idealizador do movimento  
**#euaguentomaisumround****



/SOUIURI



/SOUIURI



WWW.SOUIURI.COM

# **CONSTRUINDO CAMPEÕES**

Campeões não nascem assim, eles são forjados assim. E eles não são construídos em um dia. São anos de trabalho duro, dedicação e determinação, porém o mais importante é ter uma mentalidade de campeão.

Você tem que acreditar que pode conseguir tudo o que quiser na vida, tem que ser implacável em sua busca de seus objetivos e você tem que estar disposto a fazer o que for preciso para chegar ao topo.

A vida é sobre o resiliência. É sobre se levantar depois de ter sido derrubado. Trata-se de continuar lutando, mesmo quando as probabilidades parecem intransponíveis.

É sobre nunca desistir, não importa o quê acontecer. Portanto, não deixe ninguém lhe dizer que você não pode fazer algo. Porque você pode.





## MINDSET CAMPEÃO

Há muitas coisas que levam a ter uma mentalidade de campeão.

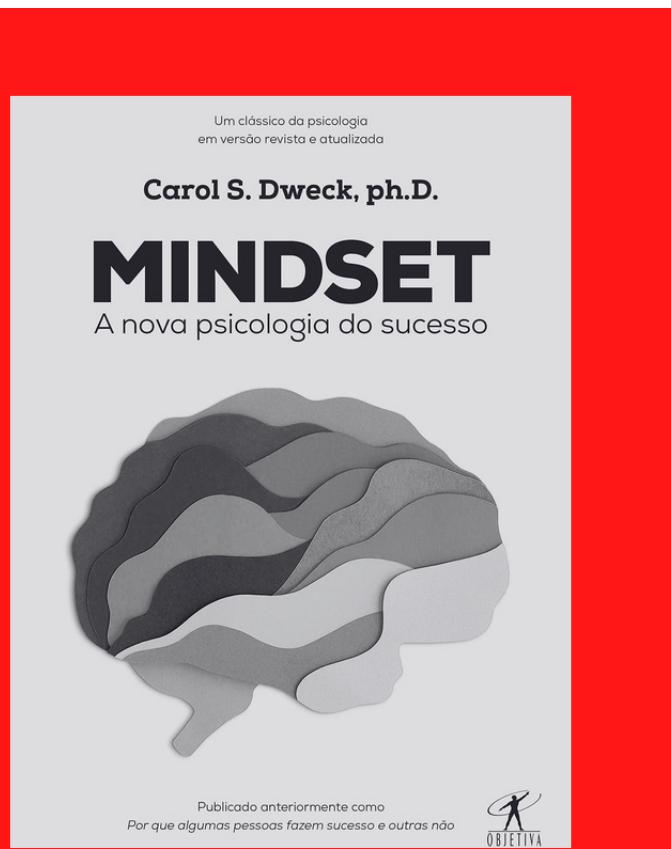
Primeiro, você tem que ter uma visão positiva da vida. Você tem que ser otimista e acreditar que pode alcançar qualquer coisa que se proponha.

Você também tem que ser resiliente e nunca desistir. Não importa o quanto difícil as coisas fiquem, você tem que continuar lutando.

Finalmente, você tem que estar disposto a correr riscos. Você não pode ter medo de falhar. Você tem que estar disposto a se colocar lá fora e ir em frente.

Em 2006, um livro, que viria a ter um dos impactos educacionais mais significativos de qualquer volume de pesquisa já lançado, foi publicado. Nele Carol Dweck destacou os principais resultados de sua pesquisa sobre a natureza e o impacto de diferentes mentalidades. Ela descreveu suas descobertas de décadas de estudo com uma variedade de faixas etárias, demonstrando que quando crianças tinham uma "mentalidade de crescimento" pensavam que o intelecto podia ser aprendido e que a inteligência podia crescer por meio de exercícios. Os alunos que tinham uma mentalidade de crescimento trabalhavam e aprendiam com mais sucesso, demonstravam uma motivação para o desafio e a perseverança diante do fracasso.

Já aqueles com uma 'mentalidade fixa', por outro lado, sentiam que eram inteligentes ou não. Quando os alunos com uma mentalidade fixa falhavam ou cometiam um erro, eles pensavam que simplesmente não eram inteligentes o suficiente para ter sucesso e desistiam.



**Quando os alunos receberam uma intervenção para ajudá-los a mudar de uma mentalidade fixa para uma mentalidade de crescimento, eles melhoraram rapidamente seu desempenho acadêmico. O que demonstra que a mentalidade pode ser reprogramada através de exercícios.**

# ANATOMIA DE UM VENCEDOR

## Mente preparada:

A mente tem que ser mais forte do que os obstáculos e a negatividade do caminho.

## Olhos no prêmio:

As metas precisam ser claras. Elas que ajudarão a manter o foco.

## Punhos cerrados:

O vencedor está pronto para luta o tempo todo.

## Coração no lugar:

Apesar de implacável na busca do seus objetivos, o verdadeiro vencedor não passa por cima dos outros.



# CHECKLIST

Pense nas características descritas na página anterior. Quais delas você possui?

Olhos no prêmio

Mente preparada

Punhos Cerrados

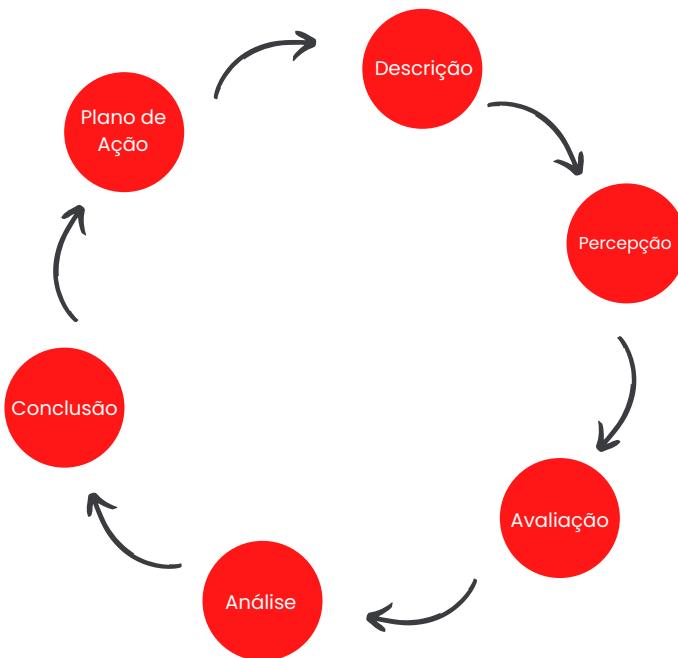
Coração no lugar

## CICLO REFLEXIVO DE GIBBS

O ciclo reflexivo criado Graham Gibbs é uma ferramenta útil para entender como pensamos e agimos.

Ao examinar mais de perto nossos próprios pensamentos e comportamentos, podemos entender melhor por que fazemos as coisas que fazemos e como podemos melhorar nossos pontos fracos.

Vamos usar esse modelo para analisarmos o motivo pelo qual não temos algumas das características do exercício anterior e como mudar isso.



O modelo de autoanálise de Graham Gibbs é composto por seis etapas:

**Descrição:** No primeiro passo uma situação deve ser descrita. No nosso caso vamos a característica que não possuímos.

Ex.: Olhos no prêmio.

**Percepção:** Aqui devemos descrever como nos sentimos em relação a situação descrita. No nosso caso como nos sentimos por não ter a característica descrita.

Ex.: Me sinto mal por não ter foco.

**Avaliação:** Nessa etapa avaliamos a situação. Como não possuir essa característica te atrapalha?

Ex.: Faço muitas coisas, mas sinto que não evoluo.

**Análise:** Agora é a hora de extrair uma lição da situação.

Ex.: Não sei como me organizar e traçar minhas metas.

**Conclusão:** É aqui que você resume o que aprendeu e o que precisa ser mudado.

Ex.: Não sei como me organizar, logo preciso buscar esse conhecimento.

**Plano de Ação:** Por último, você planeja o que fará para mudar a situação.

Ex.: Pesquisarei sobre como me organizar e colocarei minhas metas no papel.

# MINHA AUTOANÁLISE

## 01. DESCRIÇÃO

---

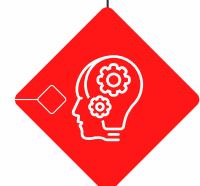
---



## 02. PERCEPÇÃO

---

---



## 03. AVALIAÇÃO

---

---



## 04. ANÁLISE

---

---



## 05. CONCLUSÃO

---

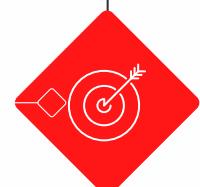
---



## 06. PLANO DE AÇÃO

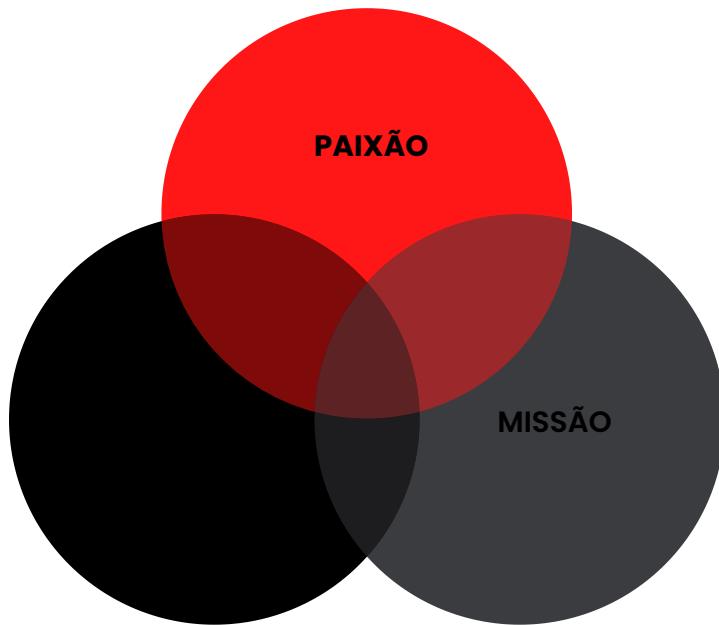
---

---



# ACHANDO SEU PROPÓSITO

Encontrar seu propósito é uma das coisas mais importantes que você pode fazer. Isso lhe dará uma razão para se levantar de manhã, continuar quando as coisas ficam difíceis e sentir que está fazendo a diferença no mundo.



Um bom meio de achar seu propósito é combinar três fatores: paixão (aquilo que você ama fazer), habilidade (aquilo que você faz bem) e missão (o que você faz, ou pode fazer, para deixar sua marca no mundo).

Minha paixão é:

---

Sou habilidoso (a) com:

---

Minha missão é:

---



## O TREINO

Não importa qual seja o seu campo de atuação escolhido, o sucesso depende em grande parte de quão duro você está disposto a trabalhar nele.

Isso certamente é verdade nos esportes, onde o velho ditado "a prática leva à perfeição" é corroborado por muitos atletas que alcançaram grandes coisas por pura força de vontade e incontáveis horas de treinamento dedicado.

Mas o mesmo é verdade em qualquer outro campo também. Qualquer pessoa que queira ser um médico, advogado, professor ou empresário de sucesso deve estar disposto a dedicar o tempo e o esforço necessários para atingir seus objetivos.

# PREPARAÇÃO MATINAL

DATA \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ SEG TER QUA QUI SEX SAB DOM

## CHECKLIST



## INTENÇÕES DE HOJE

HOJE EU QUERO ME SENTIR:

1.

2.

3.

4.

QUAIS PENSAMENTOS VÃO ME AJUDAR A ATINGIR SENTIMENTOS?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ANOTAÇÕES:

# AVALIAÇÃO NOTURNA

DATA \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ SEG TER QUA QUI SEX SAB DOM

## SITUAÇÕES QUE ACONTECERAM HOJE

1.

2.

3.

4.

## O QUE APRENDI COM ESSAS SITUAÇÕES?

1.

2.

3.

4.

## O QUE FARIA DIFERENTE?

1.

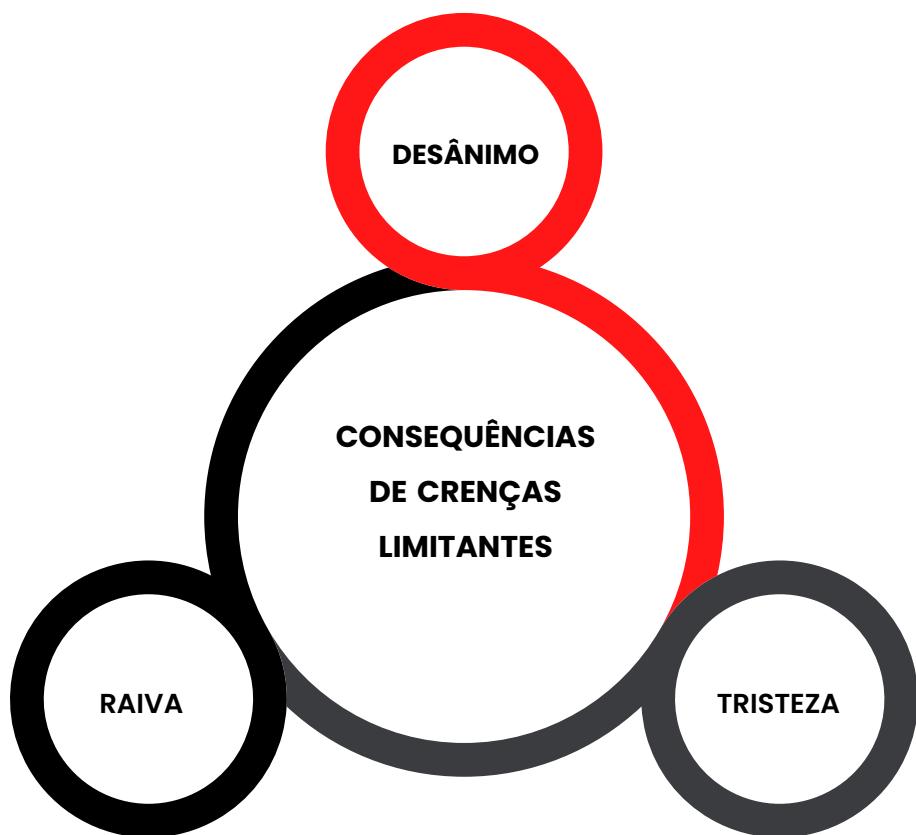
2.

3.

4.

# CRENÇA LIMITANTE

Uma crença limitante é uma crença que limita seu potencial ou impede você de alcançar seus objetivos. Geralmente, essa crença não é verdade, mas você acredita que é verdade. Pode ser algo que você aprendeu com seus pais ou com outras pessoas em sua vida. Pode ser algo que você pegou da mídia ou de seus próprios pensamentos e crenças negativas.



Crenças limitantes são como correntes que nos impedem de atingir todo o nosso potencial. Elas nos impedem de explorar novas oportunidades e alcançar nossos objetivos. Todos nós as temos, mas não temos que deixá-las nos controlar.

Uma vez que tomamos consciência de nossas crenças limitantes, podemos começar a nos libertar delas e correr atrás dos nossos sonhos com confiança.

# LIDANDO COM CRENÇAS LIMITANTES

---

QUAIS CRENÇAS ESTÃO IMPEDINDO MINHA EVOLUÇÃO?

QUAIS AS ORIGENS DESSAS CRENÇAS?

AS CRENÇAS SÃO VERDADEIRAS ATÉ QUE PONTO?

O QUE VOCÊ FARIA SE NÃO PUDESSE FALHAR?

# APERFEIÇOANDO HABILIDADES

As soft skills são as habilidades interpessoais, emocionais e sociais que permitem que as pessoas interajam de forma eficaz e harmoniosa com os outros. Hard skills, por outro lado, são as habilidades técnicas ou ocupacionais que permitem que as pessoas realizem seus trabalhos de forma eficiente e eficaz. Embora as habilidades sociais sejam importantes em todas as áreas da vida, elas são particularmente importantes no local de trabalho.

A combinação dos dois tipos de habilidade é essencial para o sucesso.

Exemplos de Hard Skills	Exemplos de Soft Skills
 Proficiência em inglês	 Boa comunicação
 Gestão de projetos	 Empatia
 Gestão de pessoas	 Flexibilidade
 Programação	 Organização

# **MINHAS HABILIDADES**

---

QUEM VOCÊ ADMIRA POR SUA HABILIDADE ?

COMO ELE(A) DESENVOLVEU TAL HABILIDADE ?

QUAL DAS SUAS HABILIDADES VOCÊ MAIS SE ORGULHA?

COMO VOCÊ PODE APERFEIÇOAR ESSA HABILIDADE?

QUAL HARD SKILL VOCÊ NÃO TEM, MAS GOSTARIA DE TER?

COMO VOCÊ IRÁ DESENVOLVÊ-LA?

QUAL SOFT SKILL VOCÊ NÃO TEM, MAS GOSTARIA DE TER?

COMO VOCÊ IRÁ DESENVOLVÊ-LA?



## A LUTA

Animais que estão fisicamente aptos são mais propensos a vencer uma luta física, enquanto animais que são mentalmente ágeis são mais propensos a superar seus oponentes.

Assim como no reino animal, para ter sucesso é essencial estar preparado física e mentalmente para uma luta.

A vida é uma luta contínua, por isso você tem que estar preparado para enfrentar qualquer coisa que surja em seu caminho.

Lembrar dos motivos pelos quais você está lutando te manterá disposto para continuar, mesmo quando tudo esteja te fazendo querer desistir.

# MINDSET PREPARADO

---

COMO EU LIDO COM IMPREVISTOS?



SIM



NÃO

SE NÃO, COMO MELHORAR?



COMO EU LIDO COM CRÍTICAS?



É PRODUTIVO?



SIM



NÃO

SE NÃO, COMO MELHORAR?

EU ME RESPONSABILIZO PELAS MINHAS AÇÕES?



SIM



NÃO

SE SIM, COMO? É POSSÍVEL MELHORAR?

SE NÃO, POR QUÊ? COMO POSSO MUDAR?

*"Campeões não são feitos em academias. Campeões são feitos de algo que eles têm profundamente dentro de si — um desejo, um sonho, uma visão."*

**MUHAMMAD ALI**