

**EXECUÇÃO DIGITAL**  
COM LUANA CAROLINA



# MINDSET **EXECUTOR**

O PILAR DA EXECUÇÃO

Descubra como se tornar a sua versão mais produtiva, com mais resultados e mais dinheiro.



## VOCÊ ESTÁ AQUI



### 6. Mindset Executor (torne-se um profissional de ponta)

Total de aulas (0 de 5)

<b>Destravando mindset</b>	Aula 6.1 - Destravando o seu mindset: partindo para execução e controlando pensamentos desmotivadores ● Vídeo ★ 5,0
<b>Constância</b>	Aula 6.2 - Um desabafo sobre constância ● Vídeo ★ 5,0
<b>Inveja</b>	Aula 6.3 - Aquela história sobre ter inveja e se comparar ● Vídeo ★ 5,0
<b>Propósito</b>	Aula 6.4 - Sobre propósito ● Vídeo ★ 5,0

**TORNE-SE UM PROFISSIONAL DE PONTA**



# O MINDSET EXECUTOR

DESENVOLVENDO AS VIRTUDES NECESSÁRIAS PARA  
O SUCESSO

## CONTEÚDOS

Aula 6.1 - Destravando o seu mindset: partindo para execução e controlando pensamentos desmotivadores

Aula 6.2 - Um desabafo sobre constância

Aula 6.3 - Aquela história sobre ter inveja e se comparar

Aula 6.4 - Sobre propósito



Aula 6.1

# DESTRAVANDO O SEU MINDSET

Partindo para execução e controlando  
pensamentos desmotivadores



## **Foco no aprendizado, foco na execução.**

A ansiedade é algo comum quando estamos embarcando em uma nova jornada, como iniciar um curso. É natural sentir-se impaciente ou ansioso diante dos desafios iniciais e dos problemas que possam surgir. No entanto, é importante lembrar que muitas dessas questões são parte do processo de aprendizado e serão resolvidas ao longo do curso.

Ao enfrentar dificuldades no início, é fundamental manter a calma e adotar uma mentalidade positiva, reconheça que contratemplos e obstáculos são oportunidades de aprendizado e crescimento. Busque apoio, faça perguntas e aproveite os recursos disponíveis para superar os desafios, lembre-se de que a jornada de aprendizado é gradual e progressiva, e que você está adquirindo novos conhecimentos e habilidades ao longo do tempo.

Ao longo do curso, você verá que muitas das preocupações iniciais se dissiparão à medida que ganha mais confiança e compreensão. Mantenha o foco no seu objetivo final e lembre-se de que cada etapa do percurso é valiosa para o seu desenvolvimento. Com persistência, dedicação e uma mentalidade positiva, você superará os desafios e aproveitará ao máximo a sua jornada de aprendizado.



O progresso está diretamente ligado à aplicabilidade do que você aprende nos cursos e aulas que frequenta. A teoria por si só pode ser bastante útil, mas é na prática que você realmente coloca o conhecimento em ação e experimenta seu impacto.

A prática é essencial para realmente assimilar o conhecimento e obter resultados tangíveis. É fundamental ir além de apenas coletar informações e começar a se perguntar como aplicar essas informações em sua vida.

Ao se deparar com novas informações, é importante refletir sobre como você pode incorporá-las em suas ações diárias ou em projetos específicos. Faça perguntas como: “Como posso usar isso para melhorar meu trabalho?”, “Como posso aplicar isso em meu relacionamento pessoal?” ou “Como posso implementar essas ideias em meu negócio?”.

Uma abordagem prática é desenvolver um plano de ação para implementar o que você aprendeu. Quebre as informações em etapas e identifique os passos necessários para aplicá-las. Defina metas realistas e estabeleça prazos para realizar essas ações.



Além disso, procure oportunidades para praticar de forma contínua, aprender é um processo contínuo, e quanto mais você prática, mais confiança e habilidade você desenvolve. Isso pode incluir projetos, exercícios, simulações, discussões com colegas, mentores ou até mesmo o desenvolvimento de um plano de estudos estruturado.

O foco é essencial durante o processo de aprendizado. É importante direcionar sua atenção para o que você está estudando no momento e aplicar ativamente esse conhecimento. Não adie a colocação em prática esperando acumular uma grande quantidade de conhecimentos antes de começar.

Quando você está imerso em um determinado assunto, sua mente está mais receptiva e pronta para absorver e aplicar o que está aprendendo. Aproveite esse momento de entusiasmo e motivação para começar a colocar em prática imediatamente.

Ao aplicar o que você está aprendendo em tempo real, você tem a oportunidade de experimentar, cometer erros e aprender com eles. Isso também ajuda a solidificar o conhecimento, tornando-o mais significativo e relevante para você.

Além disso, começar a agir e aplicar o conhecimento desde cedo traz benefícios adicionais, como a possibilidade de colher resultados mais cedo, ganhar confiança em suas habilidades e ajustar sua abordagem com base nos resultados obtidos.

A motivação pode ser um impulso poderoso para iniciar a execução de algo, seja ao assistir um reels inspirador, ler uma frase motivadora ou receber uma dose de energia positiva. Aproveitar esses momentos de motivação para entrar em ação é uma abordagem válida.

No entanto, é importante ter em mente que a motivação é um sentimento passageiro e pode variar ao longo do tempo. Portanto, confiar apenas na motivação pode ser inconsistente e levar a ações inconstantes.

A disciplina, por outro lado, é um componente essencial para a execução consistente. Ela envolve estabelecer rotinas, cumprir prazos, manter o compromisso com seus objetivos e persistir mesmo quando a motivação diminui. A disciplina ajuda a superar a procrastinação, o overthinking e outros obstáculos que podem surgir ao longo do caminho.



## O QUE É OVERTHINKING?

Overthinking, também conhecido como pensamento excessivo ou ruminação, refere-se a um padrão de pensamentos repetitivos e intrusivos que ocorrem de forma persistente e excessiva. É quando uma pessoa fica presa em um ciclo de pensamentos negativos, preocupações e análises excessivas sobre eventos passados, presentes ou futuros.

O overthinking geralmente envolve um foco excessivo em problemas, falhas ou preocupações, levando a uma análise minuciosa de cada detalhe, antecipação de problemas imaginários e suposições negativas. Isso pode resultar em um estado de ansiedade, estresse e incapacidade de tomar decisões ou agir de forma eficaz.

Ser um fazedor é fundamental para alcançar resultados e progredir em qualquer área da vida. Muitas vezes, a busca pela perfeição pode nos paralisar e nos impedir de dar o primeiro passo ou de concluir uma tarefa importante.

É importante lembrar que a perfeição é um ideal difícil de alcançar e, muitas vezes, pode ser um obstáculo para o progresso. Em vez disso, focar na ação e na consistência é mais produtivo. Ao fazer, aprendemos, evoluímos e ganhamos experiência, o que nos permite melhorar ao longo do tempo.

Fazer é melhor do que não fazer. E quando for fazer, tente dar o seu melhor, mas sem buscar a perfeição.

Muitas vezes, o que nos trava não é a complexidade da tarefa em si, mas sim a resistência inicial para começar. Ao automatizar certas atividades e colocá-las no coração da sua rotina, você remove essa barreira inicial e torna mais fácil dar o primeiro passo.

Ao fazer algo no automático, sem pensar muito, você reduz a tendência de procrastinação e permite que a ação se torne uma parte natural da sua rotina. Isso é especialmente útil para tarefas que podem parecer simples ou mundanas, mas que ainda precisam ser feitas.

Lavar a louça é um ótimo exemplo. Ao pegar a esponja e molhar as mãos, você está dando o primeiro passo, o que muitas vezes é a parte mais difícil. Depois disso, fica mais fácil continuar e concluir a tarefa.

Quando se trata de compartilhar conteúdo nas redes sociais, como os Stories, é importante não se prender demais à perfeição e ao medo de errar. O tempo de experiência e prática é o que realmente permite o crescimento e a melhora contínua.

Gravar múltiplas vezes a mesma coisa pode levar a uma busca exagerada pela perfeição, o que pode acabar retardando o processo de compartilhamento. É importante lembrar que a autenticidade e a espontaneidade têm um valor significativo nas redes sociais. Os seguidores muitas vezes apreciam a autenticidade e a conexão genuína que vem com histórias compartilhadas sem filtros excessivos.

Claro, isso não significa que você não deve se esforçar para melhorar suas habilidades de comunicação e produção de conteúdo ao longo do tempo. Mas é melhor gravar um Story e postá-lo logo, em vez de ficar preso em busca da perfeição e desperdiçar tempo valioso.

À medida que você ganha mais experiência, naturalmente você irá aprimorar suas habilidades e encontrar seu estilo único. Ao se desafiar a postar regularmente, você vai se sentir mais à vontade e confiante ao compartilhar conteúdo com seu público. Lembre-se de que o importante é iniciar a ação e se concentrar em crescer e aprender ao longo do caminho.

Confie no que eu estou escrevendo. Faça isso e veja a sua vida transformar.

Muitas vezes, temos a tendência de acreditar que nossa audiência está atenta a cada mínimo detalhe do nosso conteúdo, quando na realidade isso nem sempre é verdade. As pessoas estão expostas a uma quantidade imensa de informações todos os dias, o que significa que nem sempre estão focadas em cada pequeno aspecto do que compartilhamos.

Isso não significa que devemos negligenciar a qualidade do nosso conteúdo ou ser descuidados em relação aos detalhes. É importante oferecer um conteúdo de valor, bem produzido e com atenção aos aspectos relevantes para a mensagem que desejamos transmitir.

No entanto, também é importante reconhecer que nem todo pequeno detalhe será notado ou lembrado pela audiência. O mais importante é ter clareza em sua mensagem e transmiti-la de forma eficaz, para que os pontos-chave sejam compreendidos e absorvidos pelo público.

É comum criarmos histórias em nossas mentes e teorias mirabolantes sobre como as pessoas estão constantemente falando ou pensando sobre nós. Essas narrativas internas podem ser fruto da nossa própria insegurança, ansiedade ou preocupação com a opinião dos outros.

No entanto, é importante lembrar que a realidade nem sempre reflete essas histórias que criamos. A maioria das pessoas está ocupada com suas próprias vidas, preocupações e interesses. Elas têm suas próprias narrativas e estão menos focadas em nós do que podemos imaginar.

É natural termos momentos de autorreflexão e preocupação com o que os outros pensam sobre nós, especialmente em contextos como redes sociais, onde compartilhamos partes de nossa vida. No entanto, é essencial manter uma perspectiva equilibrada e lembrar que o mundo não gira em torno de nós.

Adivinhar as opiniões e reações dos outros é um hábito improutivo e pode prejudicar nosso progresso e autoconfiança. É comum sentir um certo receio ou medo de receber críticas negativas, especialmente quando compartilhamos algo de forma pública, como um vídeo nas redes sociais.

No entanto, é importante lembrar que o medo de críticas não deve nos paralisar. As pessoas bem-sucedidas entendem que a exposição e a vulnerabilidade são partes naturais do processo de crescimento e sucesso. Elas reconhecem que as críticas fazem parte do jogo e que nem todas as opiniões serão favoráveis.

O primeiro passo é muitas vezes o mais difícil, uma vez que tenhamos dado o primeiro passo, é fundamental manter o foco e a determinação para seguir em frente e concluir o que começamos

Ao nos comprometermos com uma tarefa ou objetivo, é importante lembrar continuamente do nosso objetivo final. Isso nos ajuda a manter a motivação e a concentração, mesmo diante de desafios ou momentos de desânimo.

Se você está lendo um livro, aproveite cada parágrafo e dedique-se a compreender e absorver o conteúdo da melhor forma possível. A atenção plena e o envolvimento ativo na tarefa em mãos aumentam a probabilidade de um aprendizado mais eficaz e uma experiência mais significativa.

No caso de um curso, como o que você está assistindo, é essencial tirar o máximo proveito de todo o conteúdo disponível. Valorize o investimento que você fez e esteja aberto para absorver o conhecimento e as informações transmitidas. Anote pontos importantes, faça perguntas, participe de discussões e aplique os conceitos aprendidos em sua vida ou trabalho, conforme apropriado.

Lembre-se de que cada passo dado em direção ao seu objetivo é uma conquista e um passo mais próximo do sucesso. Mantenha-se comprometido com o processo, mesmo que enfrente desafios ao longo do caminho. A perseverança e a dedicação são fundamentais para alcançar os resultados desejados.

Celebre cada pequena vitória ao longo do percurso e mantenha-se focado no seu objetivo final. Com determinação e consistência, você estará mais próximo de alcançar seus objetivos e realizar seu potencial máximo.



Ser um executor máximo significa buscar constantemente fazer o melhor naquilo que nos propomos a realizar. Não se trata de buscar a perfeição absoluta, mas sim de dedicar-se e empenhar-se para realizar um trabalho de qualidade, com excelência e superando as próprias expectativas.

A busca pela excelência requer esforço, comprometimento e aprimoramento contínuo. Quanto mais nos dedicamos a uma atividade, mais habilidades desenvolvemos e mais competentes nos tornamos. É um processo de aprendizado e crescimento constante, onde cada experiência e cada tarefa executada nos proporcionam oportunidades de aperfeiçoamento.

Ao adotarmos uma postura de executor máximo, valorizamos cada tarefa e nos esforçamos para fazer o melhor possível, independentemente do seu tamanho ou importância. Não se trata apenas de concluir as tarefas, mas de realizá-las com qualidade, atenção aos detalhes e com foco no resultado final.

Ao fazer bem feito aquilo que nos propomos a fazer, conquistamos uma sensação de realização e satisfação pessoal. Além disso, construímos uma reputação de comprometimento e confiabilidade, o que pode abrir portas para oportunidades futuras.

Portanto, seja um executor máximo em tudo que fizer. De-dique-se, aprenda com cada experiência e busque sempre fazer melhor a cada vez. Com essa mentalidade, você estará constantemente evoluindo e alcançando resultados cada vez mais significativos.

É importante reconhecer tanto os determinantes quanto os aspectos importantes em nossa vida. Os determinantes requerem nossa atenção, consideração cuidadosa e tomada de decisões conscientes. Eles podem exigir maior planejamento, esforço e comprometimento para obter os resultados desejados. Já os aspectos importantes, embora possam não ter o mesmo impacto decisivo, contribuem para nosso bem-estar geral e devem ser cultivados e valorizados.

Compreender a diferença entre determinantes e aspectos importantes nos permite priorizar nossas ações, recursos e energia de forma eficaz. Dessa forma, podemos focar naquilo que tem o maior impacto em nossa vida e, ao mesmo tempo, valorizar e nutrir os aspectos importantes que nos trazem felicidade e realização pessoal.



Muitas vezes pensamos demais e acabamos nos paralisando diante das tarefas que precisamos realizar. Partir para a execução e agir é fundamental para alcançar resultados.

1. Defina prioridades: Identifique as tarefas mais importantes e urgentes e concentre-se nelas. Evite dispersar sua energia em tarefas menos relevantes. Concentrar-se no que é realmente importante ajudará a diminuir a tendência de pensar demais.
2. Estabeleça metas claras: Tenha metas bem definidas e tangíveis. Isso ajudará a direcionar suas ações e a se concentrar no que precisa ser feito. Quando você sabe exatamente o que deseja alcançar, fica mais fácil dar o próximo passo e agir.
3. Elimine distrações: Identifique as distrações que estão consumindo sua atenção e atrapalhando seu progresso. Desligue notificações desnecessárias, coloque o celular no modo silencioso e encontre um ambiente de trabalho livre de interrupções. Ao eliminar as distrações, você conseguirá se concentrar melhor na tarefa em mãos.

4. Aceite a imperfeição: Perfeccionismo pode ser uma armadilha que nos impede de agir. Lembre-se de que o importante é começar e fazer o melhor que puder. Não se preocupe com a possibilidade de cometer erros ou de não atingir a perfeição. O importante é dar o primeiro passo e continuar progredindo.
5. Divida as tarefas em etapas menores: Se uma tarefa parece grande e assustadora, divida-a em etapas menores e mais gerenciáveis. Isso ajudará a tornar o processo mais fácil e menos intimidador. À medida que você completa cada etapa, ganha confiança e motivação para continuar avançando.
6. Estabeleça prazos: Defina prazos realistas para suas tarefas e comprometa-se a cumpri-los. Ter um senso de urgência irá incentivá-lo a agir e evitar que você procrastine ou pense demais.



Aula 6.2

# UM DESABAFO SOBRE CONSTÂNCIA

## **Elimine distrações, elimine o que não importa.**

Esse será meu breve relato sobre a constância e como ela impactou a minha vida e pode impactar a sua.

Precisamos nos tornar máquinas constantes, pois enfrentamos desafios relacionados à constância. Mesmo com as conquistas alcançadas até agora, manter uma disciplina diária é um desafio. A constância é algo difícil de ser mantido.

Vou dar um exemplo básico que é a dieta. Às vezes, por termos tomado um café da manhã ruim, sentimos que devemos fazer um almoço ruim e acabamos comendo besteiras no jantar. Precisamos desautomatizar esses hábitos em nossa vida e quebrar os padrões que seguimos em nossa rotina.

Outro exemplo comum é quando dizemos: “Ah, passei a semana toda acordando tarde, não adianta acordar cedo hoje!” A verdade é que adianta sim. Devemos evitar cair nessa armadilha mental de que um dia ou momento isolado não faz diferença. Cada ação que tomamos conta e contribui para os resultados que desejamos alcançar. Portanto, mesmo que tenhamos falhado anteriormente, é importante retomar o caminho certo e manter a constância em nossas ações.

Quanto mais tempo permanecemos parados, mais distantes ficamos de nossos objetivos. É importante reconhecer que nossos concorrentes estão tomando ações e fazendo o que nós não estamos fazendo. Se desejamos alcançar o sucesso, devemos ser proativos, agir e buscar oportunidades.

Não podemos nos permitir ficar para trás ou esperar que as coisas aconteçam por si só. Devemos estar constantemente em movimento, explorando novas ideias, aprendendo e implementando estratégias que nos aproximem de nossos objetivos. A inércia nos afasta das conquistas, enquanto a ação nos coloca no caminho do progresso.

Se você estava progredindo e obtendo resultados positivos, por que parar agora? Continuar no caminho que você estava trilhando pode ser uma estratégia inteligente, especialmente se você está alcançando sucesso e vendo os frutos de seus esforços.

A parada pode interromper o impulso e o progresso que você já conquistou. Quando paramos, corremos o risco de perder o ritmo, a motivação e até mesmo o interesse naquilo que estávamos fazendo.

O estado de flow, ou fluxo, é um estado mental em que nos sentimos completamente imersos e engajados na atividade que estamos realizando. É quando nos sentimos tão concentrados e envolvidos que perdemos a noção do tempo e das distrações ao nosso redor.

Esse estado de flow é altamente desejável, pois nos permite desfrutar das tarefas que estamos executando, sentir prazer nelas e alcançar um desempenho otimizado. Quando estamos no fluxo, nossa produtividade e criatividade são maximizadas, e podemos realizar o trabalho de forma mais eficiente e satisfatória.

No exemplo da corrida na esteira, os primeiros minutos podem ser desafiadores, mas à medida que nos ajustamos ao ritmo e nos envolvemos na atividade, entramos nesse estado de fluxo. Nesse momento, nossa atenção está totalmente voltada para a corrida, e os minutos parecem passar mais rápido, sem sentir tanto o esforço inicial.

Buscar esse estado de fluxo em nossas tarefas diárias é importante para maximizar nosso desempenho e desfrutar do processo. Para alcançá-lo, é necessário encontrar um equilíbrio entre o nível de habilidade exigido pela tarefa e o desafio que ela apresenta. Quando o desafio é adequado às nossas habilidades, podemos experimentar esse estado de fluxo com mais facilidade.

Além disso, é útil minimizar as distrações, criar um ambiente propício para o foco e se engajarativamente na atividade, encontrando motivação intrínseca e prazer no que estamos fazendo. Dessa forma, podemos desfrutar do processo e obter melhores resultados em nossas tarefas.

A não movimentação é uma movimentação para trás.

A não movimentação ou a falta de ação pode ser vista como um retrocesso ou um obstáculo para alcançar nossos objetivos. Quando ficamos parados ou estagnados, perdemos oportunidades de crescimento, aprendizado e progresso.



*Quote*

**A não  
movimentação é  
uma movimentação  
para trás.**

*Luana Carolina*

A vida é dinâmica e está em constante movimento, e é importante estarmos alinhados com esse fluxo. Se não nos movimentamos, se não tomamos a iniciativa de agir, corremos o risco de ficar presos em uma zona de conforto que nos impede de explorar novas possibilidades e alcançar nosso potencial máximo.

A ação é fundamental para impulsionar o progresso e alcançar resultados. Mesmo que pequenos passos sejam dados, eles contribuem para um avanço gradual e constante em direção aos nossos objetivos. Cada ação tomada nos coloca mais perto de onde queremos chegar, enquanto a inação apenas nos mantém no mesmo lugar ou até mesmo nos leva para trás.

A não ação é horrível.

Criar um ambiente propício e cercar-se de incentivos é fundamental para manter a constância e alcançar o sucesso. Quando nos lembramos constantemente do motivo pelo qual começamos e criamos um ambiente que nos motiva e nos lembra dos nossos objetivos, é mais fácil manter o foco e tomar as ações necessárias para progredir.

A constância é realmente uma decisão diária. Cada dia, cada momento, temos a oportunidade de escolher agir de forma consistente em direção aos nossos objetivos. É importante lembrar que o sucesso não é alcançado de uma só vez, mas é construído gradualmente, através de ações repetidas e consistentes ao longo do tempo.

Uma parte essencial para manter a constância é lembrar-se do que realmente queremos e estar comprometidos com isso. Muitas vezes, nos distraímos com coisas que não contribuem para o nosso progresso e acabamos perdendo o foco. É importante identificar essas distrações e eliminá-las ou reduzi-las ao máximo, direcionando nossa energia para as atividades que nos aproximam dos nossos objetivos.

Além disso, criar uma rotina saudável e estabelecer hábitos que nos impulsionem na direção certa é fundamental. Isso inclui cuidar da nossa saúde física e mental, praticar autor-reflexão regularmente, estabelecer metas realistas e mensuráveis, e planejar nossas ações de acordo com essas metas.

A gente tem o poder de decisão nas nossas mãos. A gente muda em questão de segundos. Se eu acordei de mal humor, não significa que eu precise passar o dia assim. Controle a sua mente e tome a rédeas da sua vida.

Nós temos o poder de decisão e o controle sobre nossas atitudes e pensamentos. Mesmo que começemos o dia de mal humor ou enfrentemos alguma adversidade, isso não significa que precisamos permanecer nesse estado negativo.

Ao tomarmos consciência do nosso estado de espírito e da nossa mentalidade, podemos fazer uma escolha consciente para mudar e adotar uma perspectiva mais positiva. Podemos controlar nossos pensamentos, direcionar nossa atenção para coisas que nos motivam e buscar soluções para os desafios que enfrentamos.

É importante lembrar que nem sempre temos controle total sobre as circunstâncias externas, mas sempre temos controle sobre como reagimos a elas. Podemos escolher ser positivos, resilientes e buscar o crescimento pessoal, mesmo diante das adversidades.

Tem uma distração? Volte ao foco o mais rápido possível. Constância é muito mais sobre retomar do que continuar.

Um método que eu uso é anotar todas as coisas que me tiram do foco na hora que eu estou realizando uma tarefa. Por exemplo: “Estou assistindo uma aula e lembro de mandar um WhatsApp”, eu pego e anoto “Vontade de abrir o WhatsApp”, depois disso eu volto ao foco. Isso me ajudou muito.

Retomar as coisas que você está fazendo é um hábito de um executor máximo.

A constância envolve continuar perseverando e se dedicando, mesmo quando a motivação não está presente ou quando enfrentamos obstáculos e falhas. Ninguém é motivado o tempo todo, e é normal cometer erros ao longo do caminho.

A chave para a constância é não se deixar desanimar por essas dificuldades. É importante entender que os desafios fazem parte do processo de crescimento e aprendizado. Quando nos deparamos com obstáculos, podemos ver essas situações como oportunidades para aprender, ajustar nossa abordagem e nos tornarmos melhores em nossas tarefas.



*Quote*

**Constância não é  
sobre não parar, é  
sobre retomar o  
quanto antes.**

*Luana Carolina*

A constância é sobre voltar e tentar novamente, mesmo depois de falhar. É sobre manter o foco em seus objetivos e continuar avançando, mesmo quando as coisas não estão saindo como o planejado. É ter a determinação de seguir em frente, mesmo quando a tarefa parece difícil ou desencorajadora.

Ao adotar uma mentalidade de constância, você reconhece que o sucesso não é alcançado de uma só vez, mas é construído por meio de pequenos passos consistentes ao longo do tempo. É sobre se comprometer com a jornada, mesmo quando os resultados imediatos não são evidentes.

Então, quando a motivação estiver baixa ou você enfrentar desafios, lembre-se da importância da constância. Não deixe que o desânimo o impeça de continuar. Aprenda com suas falhas, ajuste sua abordagem e siga em frente. A constância é o que leva ao progresso e ao alcance de seus objetivos. Mantenha-se firme, persista e você verá os resultados ao longo do tempo.

Aprenda a se corrigir. Não seja conivente com os seus próprios erros.

Assumir responsabilidade pelas nossas ações e decisões é essencial para ter controle sobre a nossa vida. Quando tomamos uma atitude ruim, é importante reconhecer que somos responsáveis por essa escolha e suas consequências.

Viver no modo automático, sem questionar nossas ações e apenas seguindo o fluxo, pode nos levar a um estado de passividade, onde perdemos o controle sobre nossa própria vida. Ao contrário, assumir a responsabilidade por nossas decisões nos coloca no papel de protagonistas, nos dando a oportunidade de direcionar nossa vida de acordo com nossos valores e objetivos.

É importante estar consciente das decisões que estamos tomando e das ações que estamos tomando, pois isso nos permite avaliar se elas estão alinhadas com o que realmente queremos e se estão nos levando na direção desejada. Ao evitar o piloto automático, podemos fazer escolhas mais conscientes e proativas, buscando o crescimento pessoal e a realização de nossos sonhos.

Saia do automático. Uma hora a conta chega.



## EXERCÍCIO MENTAL

- 1) Por que a constância é importante para alcançar objetivos a longo prazo?
- 2) Quais são os principais obstáculos que podem interferir na manutenção da constância em nossas ações?
- 3) Como podemos desenvolver hábitos consistentes e manter a motivação ao longo do tempo para sermos mais constantes em nossas atividades?



Aula 6.2

# UM DESABAFO SOBRE CONSTÂNCIA

## Inveja ou comparação: Qual o maior vilão?

O sucesso não se resume apenas a grandes realizações ou conquistas monumentais. Na verdade, são as pequenas ações e conquistas diárias que nos levam aos patamares mais altos ao longo do tempo.

Ao reconhecer e valorizar as pequenas vitórias e conquistas que ocorrem em nossa vida cotidiana, construímos um senso de progresso e crescimento contínuo. Cada passo que damos em direção aos nossos objetivos, por menor que seja, contribui para o nosso sucesso global.

Essas pequenas conquistas podem ser coisas como cumprir uma tarefa importante, aprender algo novo, superar um desafio, receber um feedback positivo, tomar uma decisão corajosa ou simplesmente manter a consistência em nossas rotinas diárias.

O que é pior para você? A inveja ou a comparação? Não estou falando da inveja dos outros pela gente, e sim da gente com os outros. Vamos falar de nós.

É natural que, em determinados momentos, nos comparemos com outras pessoas. Ao vermos alguém alcançando algo que desejamos ou vivendo uma realidade que consideramos ideal, pode surgir em nós um sentimento de que também poderíamos ter aquilo, principalmente quando percebemos semelhanças entre nossas realidades.

No entanto, é importante lembrar que cada pessoa tem sua própria jornada, circunstâncias e caminho único. Comparar-se constantemente com os outros pode levar a sentimentos de inadequação, inveja e insatisfação. Cada indivíduo tem suas próprias experiências, desafios e oportunidades, e nem sempre conhecemos todos os aspectos da vida dos outros.

Agora vamos falar sobre a inveja.

Para mim não importa nada a inveja do outro sobre mim.

Mas a MINHA inveja é algo muito pesado de se falar, a maioria das pessoas não falam disso.

A maioria das pessoas pensam que não tem inveja, a gente tenta justificar a nossa inveja colocando defeitos nos outros.

A inveja é um sentimento negativo que pode surgir quando nos comparamos com os outros e sentimos ressentimento em relação ao que eles possuem ou alcançaram. É importante reconhecer que a inveja não traz benefícios e pode prejudicar nosso bem-estar emocional.

Quando estamos envolvidos na dinâmica da inveja, é comum tentarmos justificar ou desvalorizar as conquistas dos outros para nos sentirmos melhores sobre nós mesmos. Ao afirmar que alguém possui algo apenas por realizar dancinhas o dia todo, estamos minimizando os esforços e méritos dessa pessoa, buscando justificar a discrepância entre o que eles têm e o que gostaríamos de ter.

No entanto, é importante lembrar que cada pessoa tem seu próprio caminho e suas próprias formas de alcançar o sucesso e a felicidade. O que pode parecer fácil ou insignificante para nós pode ser resultado de muito esforço, dedicação e talento para outra pessoa. Cada um tem suas próprias habilidades, oportunidades e circunstâncias.

Ao invés de alimentar a inveja, é mais construtivo direcionar nossa energia para o nosso próprio crescimento e desenvolvimento. Concentre-se em suas próprias metas, habilidades e conquistas. Em vez de se comparar e sentir inveja dos outros, busque se inspirar por suas realizações e utilize-as como motivação para buscar seus próprios objetivos.

Quando você olha muito para o outro, você para de olhar para si. Pare de se remoer pelo que o outro tem e conquistou e gaste a sua energia para realizar as suas conquistas.

A inveja geralmente se baseia em percepções distorcidas e idealizadas da vida alheia. Muitas vezes, só vemos o lado positivo e aparentemente perfeito da vida de outras pessoas, enquanto ignoramos as lutas, desafios e sacrifícios que elas também enfrentam.

Ao alimentar a inveja, estamos nos envolvendo em um ciclo de comparação negativa e ilusória. É importante lembrar que as pessoas geralmente mostram apenas o que desejam nas redes sociais ou em suas aparências públicas, e nem sempre refletem a realidade completa de suas vidas.

Alguém que está constantemente criticando os outros pode estar fazendo isso como uma forma de defesa ou projeção de suas próprias inseguranças e medos. Ao apontar os defeitos ou criticar os outros, eles podem tentar desviar a atenção de suas próprias fraquezas e evitar serem alvo de críticas ou julgamentos.

Nas redes sociais e na internet em geral, temos uma visão muito limitada e seletiva da vida das pessoas. As pessoas tendem a compartilhar os melhores momentos, as conquistas e os aspectos positivos de suas vidas, criando uma imagem muitas vezes idealizada.

No entanto, é importante lembrar que essa representação não é necessariamente a realidade completa. A vida de cada pessoa é composta por altos e baixos, desafios e dificuldades, que muitas vezes não são compartilhados publicamente. Além disso, a internet permite que as pessoas selecionem cuidadosamente o que mostram, criando uma narrativa que pode não refletir a totalidade de suas vidas.

Portanto, é fundamental não se deixar levar pela ilusão de que a vida dos outros é perfeita ou que eles alcançaram um sucesso instantâneo. Cada pessoa tem seu próprio caminho e suas próprias lutas. É mais produtivo e saudável focar em nossos próprios objetivos e progressos, em vez de comparar constantemente nossa jornada com a aparente perfeição das vidas dos outros nas redes sociais.

Como utilizamos nosso tempo é um reflexo direto das nossas prioridades e do que consideramos importante em nossas vidas.

Para alcançar a maestria e viver uma vida de excelência, é essencial dedicar tempo e esforço às áreas que consideramos significativas. Isso pode envolver identificar nossos objetivos, definir metas claras e traçar um plano de ação para alcançá-las. É importante também cultivar hábitos saudáveis, como disciplina, foco e constância, para nos mantermos comprometidos com nossas aspirações.

Além disso, é fundamental avaliar como estamos usando nosso tempo diariamente. Estamos gastando tempo em atividades que nos aproximam de nossos objetivos ou estamos nos distraindo com coisas que não contribuem para o nosso crescimento e desenvolvimento? Ter consciência de como estamos investindo nosso tempo nos permite fazer ajustes necessários para priorizar o que realmente importa.

Uma vida mais leve também envolve aprender a desfrutar do presente, cultivar relacionamentos saudáveis, cuidar de nossa saúde física e mental, e encontrar um equilíbrio saudável entre o trabalho e o lazer. É importante lembrar que a busca pela excelência não significa sacrificar nossa felicidade e bem-estar no processo.

Comparações podem ser úteis quando são feitas de maneira construtiva e direcionadas para a autorreflexão e o crescimento pessoal. Ao observar as conquistas e habilidades de outras pessoas, podemos aprender lições valiosas e identificar áreas em que podemos melhorar. No entanto, é importante ter em mente algumas considerações ao fazer comparações:

1. Foco na jornada pessoal: Cada pessoa tem uma trajetória única e enfrenta circunstâncias diferentes. Comparar-se constantemente com os outros pode levar a sentimentos de inadequação e baixa autoestima. Em vez disso, concentre-se em sua própria jornada e defina metas realistas e personalizadas.
2. Inspiração e aprendizado: Em vez de sentir inveja ou desânimo ao ver as conquistas de outras pessoas, use-as como inspiração e oportunidade de aprendizado. Analise o que elas fizeram para alcançar seus objetivos e identifique quais comportamentos, estratégias ou habilidades você pode aplicar em sua própria vida.

3. Evite comparações excessivas: Comparar-se constantemente com os outros pode se tornar um hábito prejudicial. Lembre-se de que cada pessoa tem suas próprias circunstâncias, desafios e oportunidades. Em vez de se comparar o tempo todo, concentre-se em seu próprio progresso e em como você pode melhorar a si mesmo.
4. Valorize suas conquistas: Reconheça e celebre suas próprias conquistas, por menores que sejam. Cada passo em direção ao seu objetivo é significativo e merece reconhecimento. Focar nas suas realizações ajuda a construir confiança e motivação.
5. Colaboração em vez de competição: Em vez de ver os outros como competidores, busque oportunidades de colaboração e crescimento mútuo. Ao invés de sentir inveja, busque trocar conhecimentos e experiências com outras pessoas que compartilham interesses semelhantes aos seus.

Em resumo, as comparações podem ser fontes de aprendizado e motivação, desde que sejam utilizadas de maneira saudável e construtiva.

O fracasso é intrínseco ao progresso.



Quando você se der de cara com alguém que já conquistou tudo que você sempre quis ter e sentiu aquela inveja, leia novamente esse capítulo.

Use o sucesso dos outros para medir se você está próximo do que você tanto quer ter.



Quote

O fracasso é  
intríncoco ao  
progresso.

*Luana Carolina*



## EXERCÍCIO MENTAL

- 1) Liste três áreas da sua vida em que você costuma se comparar com os outros. Em seguida, anote três razões pelas quais essa comparação não é saudável ou produtiva para você.
- 2) Identifique três características ou habilidades únicas que você possui e que o diferenciam dos outros. Liste também três maneiras pelas quais essas características o beneficiaram ou o tornaram bem-sucedido em algum aspecto da sua vida.



Aula 6.4

# SOBRE PROPÓSITO



## Para finalizar com chave de ouro

Para finalizar essas aulas, vou compartilhar algo muito importante que ajudará você a ter uma personalidade mais clara para sua audiência. Parto do princípio de que “se eu não tenho algo, é porque ainda não possuo o conhecimento necessário para obtê-lo”. Portanto, cada módulo deste curso foi essencial para chegarmos até aqui. Não pule etapas e siga à risca tudo o que aprendeu, colocando em prática o mais rápido possível.

Compreender a importância de seguir os módulos do curso e aplicar o conhecimento adquirido é fundamental. Ter uma mentalidade de crescimento é essencial para o desenvolvimento pessoal e profissional. Reconhecer que cada módulo do curso desempenhou um papel importante em sua jornada valoriza o processo de aprendizagem e o progresso gradual.

Ao seguir as etapas do curso e evitar pular etapas, você está construindo uma base sólida de conhecimento e habilidades que serão fundamentais para o seu sucesso. A consistência na aplicação do aprendizado é crucial para transformar o conhecimento em ação e obter resultados tangíveis.

As pessoas que se tornaram referências e alcançaram o topo em suas áreas têm algo em comum: elas estão criando conteúdo que vai além de simplesmente informar ou entreter. Elas compartilham uma filosofia de vida que inspira as pessoas e forja personalidades.

Quando menciono a trajetória, não estou me referindo apenas à parte técnica, mas sim à construção de uma personalidade que impulsiona o desenvolvimento das habilidades técnicas. Trata-se de inspirar as pessoas a seguirem seus próprios caminhos, de ter uma personalidade magnética que naturalmente atrai outros indivíduos. É ter um impacto tão profundo nas pessoas ao ponto de causar um abalo quando você chega a um local.

Compartilhar uma filosofia de vida, uma visão de mundo e princípios que guiam suas ações pode criar uma conexão mais profunda com sua audiência. As pessoas se conectam com a autenticidade e com aquilo que ressoa em seus próprios valores e aspirações. Ao transmitir uma mensagem inspiradora e ser coerente com seus princípios, você constrói uma base sólida de seguidores e admiradores.

Não estou me referindo a manipulação e alienação, mas sim a viver uma vida em busca das melhores referências e aprender com elas para transmitir a melhor informação à sua audiência. Trata-se de buscar constantemente conhecimentos relevantes que possam aprimorar sua perspectiva e influenciar positivamente aqueles que te seguem.

Ao buscar referências sólidas e relevantes, você amplia seu conhecimento e se capacita a compartilhar ideias inspiradoras e transformadoras. É uma jornada de crescimento pessoal que permite a construção de uma personalidade autêntica e magnética, capaz de atrair naturalmente as pessoas ao seu redor.

Portanto, o objetivo não é manipular ou alienar, mas sim viver uma vida enriquecedora, buscando constantemente informações e experiências que agreguem valor à sua trajetória e, consequentemente, permitam que você transmita o melhor conteúdo possível para sua audiência.

## Se questione: quem é você?

Eu digo quem você é: você é uma pessoa que busca a melhoria todos os dias e está constantemente em busca do aprimoramento. Bom você se torna, mesmo que 1% a cada dia.

No ano passado, eu estava em um momento da minha vida em que me sentia muito arrogante com todos ao meu redor. No entanto, reconheci esse erro e decidi buscar melhorias, pois senti que essa atitude não era adequada para mim. Busquei conhecimento sobre como me aprimorar, procurei terapia, li bons livros e conversei com pessoas inspiradoras para resolver esse problema.

Foi uma melhoria MUITO grande? Eu não mudei da noite para o dia. Mas a cada dia procurei me aprimorar.

Como posso me tornar uma referência? É ensinando sobre as pequenas transformações que tive em minha vida por meio dos conhecimentos aos quais tive acesso.

Para se tornar uma referência, é importante compartilhar suas experiências pessoais e as transformações que elas trouxeram para sua vida. Utilize os conhecimentos que adquiriu ao longo do tempo para fornecer insights valiosos e orientação aos outros.



Comece identificando as áreas em que obteve crescimento e aprimoramento significativos. Pergunte-se quais conhecimentos, práticas ou abordagens foram essenciais para essas mudanças positivas em sua vida. Em seguida, elabore um plano para comunicar essas informações aos outros.

Isso é a sua trajetória. Quais foram os seus desafios? Como você solucionou? Compartilhe isso com sua audiência.

Não é necessário ser um milionário ou ter conquistado grandes feitos para compartilhar um conteúdo sobre transformação em sua vida. As pequenas mudanças e melhorias que você experimentou são valiosas e podem ser significativas para sua audiência.

Muitas vezes, são as pequenas coisas que fazem a diferença na vida das pessoas. Ao compartilhar suas experiências e insights sobre essas transformações, você pode inspirar e ajudar os outros a encontrar maneiras de melhorar suas próprias vidas.

Identifique as áreas em que você fez progressos, mesmo que sejam aparentemente simples ou cotidianas. Pode ser uma mudança de hábito, uma nova perspectiva, uma abordagem diferente para lidar com desafios, ou qualquer coisa que tenha trazido resultados positivos para você.

Ao compartilhar essas histórias e lições aprendidas, seja autêntico e honesto sobre suas experiências. Mostre às pessoas que você também é humano e enfrenta obstáculos e dificuldades, mas encontrou maneiras de superá-los e progredir.

Compartilhar suas experiências e conhecimentos com o objetivo de fazer a diferença na vida das pessoas vai além dos ganhos financeiros. É uma motivação intrínseca que vem do desejo de impactar positivamente a vida de outros indivíduos.

Compartilhar conhecimentos técnicos é importante para fornecer informações e orientações específicas em determinadas áreas. No entanto, a motivação mais profunda para atrair e manter seguidores é o ato de compartilhar coisas que ajudem as pessoas a serem mais humanas e se aprimorarem diariamente.

As pessoas buscam conexões autênticas e significativas. Elas querem se sentir compreendidas, inspiradas e motivadas a melhorar como seres humanos.

Seja mais humano, tenha um propósito claro e transmita os seus valores para a sua audiência, é assim que você conecta com alguém. Veja, em toda as áreas da nossa vida vamos precisar do lado técnico, mas eu vou precisar me desenvolver como humano para poder usufruir desse conhecimento técnico e de tudo que ele vai me proporcionar.

Se eu for mãe, eu vou precisar desenvolver o meu lado humano para saber lidar com essa fase, se eu vou gravar um Stories, além do meu conhecimento técnico, eu vou precisar me desenvolver como uma criadora de conteúdo.

Ter um propósito é essencial para se tornar uma referência e criar um impacto significativo na vida das pessoas. O propósito é o que impulsiona suas ações, dá direção às suas escolhas e orienta o conteúdo que você compartilha.



Quando você tem um propósito claro, você se torna mais focado e determinado em buscar sua missão de ajudar e inspirar os outros. É esse senso de propósito que atrai e conecta as pessoas à sua mensagem, pois elas conseguem sentir sua autenticidade e dedicação.

Não espere por um momento de inspiração, comece a fazer algo agora mesmo. Esse é o segredo para desbloquear o seu propósito.



*Quote*

**Não espere  
por um momento de  
inspiração, comece  
a fazer algo agora**

*Luana Carolina*



## EXERCÍCIO MENTAL

- 1) Qual é o propósito ou significado mais profundo da sua vida? O que o motiva a levantar todas as manhãs e seguir em frente?
- 2) Quais são os valores fundamentais que orientam suas escolhas e ações? Como esses valores se alinham com o seu propósito de vida?
- 3) Se o dinheiro não fosse um fator limitante, como você escolheria dedicar seu tempo e energia? O que você faria para contribuir com o mundo ou com a vida das pessoas ao seu redor?

# **EXECUÇÃO DIGITAL**

COM LUANA CAROLINA