

10

## Hábitos Chaves que podem facilitar a sua vida

### Transcrição

Lembra que eu comentei que o Lucas quer melhorar a maneira com que ele lida com os feedbacks e ordens que recebe do chefe dele?

Se o chefe do Lucas pede alguma coisa que segundo ele não faz parte das suas atribuições, o Lucas fica irritado, fica remoendo isso o dia todo.

O Lucas está disposto a mudar de hábitos e para isso ele precisa identificar o que sente e assim tentar criar o Loop ideal para lidar com isso.

Isso é importante porque além dele tentar melhorar a sua relação com seu chefe e colegas, ele também passará a adotar atitudes mais positivas.

Isso pode ter um efeito positivo em muitas áreas da vida do Lucas. Quando ele parar de remoer as coisas e evitar pensamentos negativos, ele vai começar a ser mais positivo e consequentemente as coisas podem se tornar mais leves porque ele não verá mais as solicitações do seu chefe como uma afronta ou abuso.

O Lucas quer sempre terminar as suas tarefas, deixar tudo funcionando perfeitamente, sem erros. Por um lado, isso é uma atitude plausível, ele se preocupa em fazer bem o trabalho, mas por outro lado isso demonstra que ele é perfeccionista.

Eliminar a "mentalidade perfeccionista" ajuda a abrir a mente e experimentar coisas novas. Uma vez que você pare com esse hábito, isso permite que você explore mais as oportunidades.

Outra atitude importante que o Lucas precisa tomar é eliminar o hábito de dar desculpas.

"Não dormi cedo porque tinha muito trabalho."

"Não estudei porque esqueci."

"Eu queria ter feito esse curso, mas não tinha tempo."

Você já deve ter percebido que as coisas não caem do céu.

Se o Lucas quer ser uma pessoa melhor, com hábitos melhores que pode refletir positivamente na vida dele e das pessoas que da sua convivência ele precisa parar de dar desculpas.

Quando assumo uma fraqueza, que falhei eu tomo consciência e posso focar minha atenção e energia para que esse erro não se repita.

Além disso, o Lucas é daquelas pessoas que se recebe o salário dia 5, dia 10 já não tem nada. E quando eu digo nada me refiro aquele salário e aos anteriores.

Então poupar dinheiro precisa fazer parte dos hábitos que ele quer desenvolver.

Ao fazer isso ele terá fundos de emergência para o imprevisto. Isso muitas vezes pode levar a um estilo de vida mais consciente do dinheiro para você e sua família.

Uma sugestão para o Lucas aprender a se organizar melhor financeiramente é ele usar o [Organizze](https://organizze.com.br/) (<https://organizze.com.br/>). O plano básico tem recursos que podem facilitar a nossa gestão. Posso incluir as entradas, as saídas, criar categorias, ver quanto são as saídas e as entradas. Quando eu visualizo os meus gastos, melhora as minhas chances de administrar melhor o meu dinheiro.

Ao poupar dinheiro você prestará mais atenção às compras supérfluas que você está fazendo na vida. Muitas vezes isso vai reduzir a quantidade de desordem em sua vida. Lembra que o Lucas quer ser gerente de projetos? Além da experiência e do idioma ele vai precisar investir em conhecimento, cursos, eventos, livros... então é hora de focar no que interessa para ele promover a sua carreira.

Se você acha que tudo isso é muito difícil de fazer, saiba que eu concordo com você, mas se nós queremos fazer as coisas acontecerem, mudarem para a melhor, precisamos dar o primeiro passo e espero que você consiga fazer isso, que esse curso seja apenas o primeiro passo.