



KELLEN KARLLA GONÇALVES

**O USO DO LIVRO “O MILAGRE DA MANHÃ” COMO
ESTRATÉGIA DE DESENVOLVIMENTO DA KKG**

Trabalho apresentado ao curso MBA em Desenvolvimento Humano de Gestores, Pós-Graduação *lato sensu*, Nível de Especialização, do Programa FGV Management da Fundação Getúlio Vargas, como pré-requisito para a obtenção do Título de Especialista.

Edmarson Bacelar Mota

Coordenador Acadêmico Executivo

Gianfranco Muncinelli

Orientador

LONDRINA – PR

2019

FUNDAÇÃO GETULIO VARGAS

PROGRAMA FGV MANAGEMENT

MBA EM DESENVOLVIMENTO HUMANO DE GESTORES

O Trabalho de Conclusão de Curso, O uso do livro “O Milagre da Manhã” como estratégia de desenvolvimento da KKG, elaborado por Kellen Karlla Gonçalves e aprovado pela Coordenação Acadêmica, foi aceito como pré-requisito para a obtenção do certificado do Curso de Pós-Graduação *lato sensu* MBA em Desenvolvimento Humano de Gestores, Nível de Especialização, do Programa FGV Management.

Data da Aprovação: Londrina, 25 de outubro de 2019.

Edmarson Bacelar Mota

Coordenador Acadêmico Executivo

Gianfranco Muncinelli

Orientador

TERMO DE COMPROMISSO

A aluna Kellen Karlla Gonçalves, abaixo assinada, do curso de MBA em Desenvolvimento Humano de Gestores, Turma DHG5-Londrina (1/2018) do Programa FGV Management, realizado nas dependências da instituição conveniada ISAE, no período de 23/02/2018 a 21/07/2019, declara que o conteúdo do Trabalho de Conclusão de Curso intitulado “O uso do livro “O Milagre da Manhã” como estratégia de desenvolvimento da KKG”, é autêntico e original.

Londrina, 25 de outubro de 2019

Kellen Karlla Gonçalves

Dedico este trabalho a Deus que sempre esteve ao meu lado nos momentos difíceis, guiando e iluminando o meu caminho. Sou grata a Ele pela vida, pela realização de mais este sonho, pela família maravilhosa que tenho, pelo namorado leal e companheiro, e pelos amigos que enchem minha vida de alegria e felicidade.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pela oportunidade de vivenciar esta conquista.

À minha família, por ter me dado o suporte necessário para a conclusão de mais este curso.

Ao coordenador acadêmico deste curso, Edmarson Bacelar Mota, pelo profissionalismo e competência na função. E ao meu orientador Gianfranco Muncinelli, pelo empenho, pela atenção, pela orientação e por suas sugestões valiosas no desenvolvimento deste trabalho.

A todos os professores do curso de Desenvolvimento Humano de Gestores, pelos aprendizados, pela paciência e por toda dedicação nas aulas ministradas, que contribuíram tanto para o meu crescimento como para a minha formação.

A todos os meus amigos, pela amizade sincera, pela experiência compartilhada e pelos bons momentos vividos.

Ao meu gestor Geovani Gross, pela confiança no trabalho e por seus feedbacks que me fizeram desenvolver e contribuíram para a construção deste artigo.

Obrigada, muito obrigada a todos!

Resumo

O mundo tem passado por grandes mudanças e transformações ao longo dos anos. Tantos progressos e inovações alteraram nossa forma viver, trabalhar, consumir e se relacionar. Para sobreviver neste cenário incerto, volátil, complexo e ambíguo, é preciso se desenvolver, sair da zona de conforto, buscar novos conhecimentos, competências e habilidades. Baseado nestes fundamentos o presente artigo propõe-se a relatar o uso do livro “O Milagre da Manhã” como estratégia de desenvolvimento da KKG, no intuito de fazê-la crescer e avançar na carreira. O estudo mostrou as principais teorias sobre desenvolvimento pessoal, sob a ótica de diferentes autores literários, mas foi através da bibliografia do autor Hal Elrod que este trabalho se desenvolveu. Em seu livro “O Milagre da Manhã”, ele ensina seis importantes hábitos que estimulam o desenvolvimento pessoal, e por meio da prática dessas ações que a KKG melhorou sua performance na empresa, transformou seus hábitos, sua rotina e seu estilo de vida. Este trabalho teve caráter participativo, pois a autora participou de forma direta no caso estudado.

Palavras chave: Desenvolvimento Pessoal. Performance. Hábitos. Zona de Conforto.

Abstract

The world has gone through major changes and transformations over the years. So many advances and innovations have changed the way we live, work, consume and relate. To survive in this uncertain, volatile, complex and ambiguous scenario, we need to develop and get out of the comfort zone, seek for new knowledge, skills and abilities. Based on these fundamentals, this article aims to report the use of the book “The Miracle morning” as KKG's development strategy, in order to make it grow and advance in career. The study showed the main theories about personal development, from the perspective of different literary authors, but it was through the bibliography of author Hal Elrod that this work was developed. In his book "The Miracle Morning" he teaches six important habits that stimulate personal development, and by practicing these actions KKG has improved his performance at the company, changed his habits, his routine and his lifestyle. This work had a participatory character, because the author participated directly in the studied case.

Keywords: Personal Development. Performance. Habits. Comfort zone.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. REVISÃO DE LITERATURA	10
2.1 DESENVOLVIMENTO PESSOAL.....	10
2.2 OS MAIORES DESAFIOS DO DESENVOLVIMENTO PESSOAL	11
3. CONCEITO DO LIVRO "O MILAGRE DA MANHÃ"	13
3.1 OS SALVADORES DE VIDA	14
3.1.1 SILÊNCIO	14
3.1.2 AFIRMAÇÕES	14
3.1.3 VISUALIZAÇÃO.....	15
3.1.4 EXERCÍCIOS.....	15
3.1.5 LEITURA	15
3.1.6 ESCREVER	16
4. METODOLOGIA.....	18
4.1 DETERMINANDO AS NECESSIDADES DE DESENVOLVIMENTO DA KKG	18
4.2 CORRELACIONANDO OS CONCEITOS DO LIVRO COM AS NECESSIDADES DA KKG	19
5. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	22
5.1 O COMPORTAMENTO DA KKG ANTES DO PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL.....	22
5.2 O DESAFIO DE 30 DIAS DE TRANSFORMAÇÃO	23
5.3 OS BENEFÍCIOS OBTIDOS COM A PRÁTICA DOS “SALVADORES DE VIDA”	25
6. CONCLUSÕES	34
7. POSSÍVEIS DESDOBRAMENTOS	36
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	37

1. INTRODUÇÃO

O mundo em que vivemos tem passado por inúmeras mudanças e transformações. A globalização proporcionou avanços tecnológicos e aumentou a conectividade entre as pessoas. As novas tecnologias disponíveis no mercado como inteligência artificial, impressão 3D, robótica entre outras, são inovações que tem mudado nossa forma de viver, de consumir, de se relacionar e de trabalhar nas organizações.

O termo usado para descrever essa onda de acontecimentos é o V.U.C.A., uma abreviação em inglês que representa quatro características marcantes do momento em que estamos vivendo *Volatility* (volatilidade), *Uncertain* (incerteza), *Complexity* (complexidade) e *Ambiguity* (ambiguidade). Um mundo com particularidades tão específicas como estas, gera novos desafios para os profissionais e para as organizações, que não tem mais segurança e estabilidade para realizar suas operações e precisam estar em constantes movimentos para permanecerem ativas no mercado.

A **volatilidade** representa o volume das mudanças e a velocidade na qual elas têm ocorrido, hoje, é muito difícil prever cenários como era feito há tempos atrás, é preciso estar pronto para lidar com o inesperado, pois não existe mais um caminho estruturado para alcançar os objetivos.

A **incerteza** significa que apesar da grande disponibilidade de informações que temos a nossa disposição, elas não são necessariamente úteis para compreender o futuro. As soluções de hoje, em geral não serão aplicáveis aos problemas do futuro.

A **complexidade** existe, porque não é mais possível prever resultados de ações isoladas, pois elas fazem parte de um sistema complexo.

A **ambiguidade** refere-se à duplicidade no significado das coisas, é preciso estar aberto para mais de uma interpretação, não há uma compreensão exata da situação a ser analisada, nunca haverá uma única resposta, uma única opção ou um único caminho a seguir.

Este novo cenário vulnerável, incerto, complexo e ambíguo, exige que sejamos protagonistas da nossa vida. O protagonismo é assumir responsabilidade pelas nossas escolhas, pelas nossas atitudes e pelo nosso comportamento. É preciso atualizar nossas competências de acordo com as necessidades do momento, fazer rupturas, quebrar paradoxos e sair da nossa zona de conforto.

Na visão de Vieira (2015, p. 43): “A zona de conforto parece um lugar supostamente seguro, mas na prática ela nos acorrenta e nos mantém presos, inertes, imóveis enquanto o mundo esta acontecendo lá fora [...]”.

A ânsia de sermos curiosos é que faz o mundo se desenvolver, é necessário agir para sair dessa zona de conforto, e poder obter benefícios pessoais e profissionais. Vivemos no piloto automático, agimos de forma rápida e rotineira, poupando esforço para pensar em coisas novas, e isso impede de nos desenvolver. No entanto no contexto atual, cheio de desafios e dificuldades, a necessidade de autodesenvolver torna-se primordial, pois não ter diferencial competitivo limita as opções de carreira, e exclui o profissional do mercado de trabalho, onde este passa a ser considerado *commodit*, ou seja, mercadoria facilmente substituída. O autodesenvolvimento nos permite ter um domínio sobre nossas ações, emoções e comportamentos, e nos faz conduzir de maneira favorável o alcance das nossas metas e objetivos.

Diante disso este presente trabalho tem por objetivo geral relatar o uso do livro “O Milagre da Manhã” como estratégia de desenvolvimento da KKG e por objetivos específicos apresentar o conceito do livro, descrever as principais definições sobre desenvolvimento pessoal, determinar as necessidades de desenvolvimento da KKG e correlacionar estas necessidades com os conceitos do livro.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 DESENVOLVIMENTO PESSOAL

O ano de 2019 iniciou com previsões otimistas. Um novo governo federal, novos governos estaduais, diversas reformas a serem votadas, retomada do crescimento econômico, aumento de vagas no mercado de trabalho e outras notícias positivas que mostram boas possibilidades para o cenário econômico e social brasileiro. No entanto, apesar de tantas suposições atraentes, ainda assim continuamos a viver em um mundo V.U.C.A., onde diversas competências são exigidas de profissionais, gestores e das próprias organizações.

Uma dessas competências é o desenvolvimento pessoal, ou seja, a busca constante por novos conhecimentos, novos hábitos e múltiplas capacitações que facilitem a nossa sobrevivência nesse novo mundo.

O desenvolvimento pessoal é um processo de potencialização de habilidades e competências que permite conquistar objetivos e criar condições para uma vida bem-sucedida. Ao desenvolver-se o indivíduo cresce como pessoa e torna-se um ser humano melhor. Trata-se de um processo contínuo que se estende para a vida toda.

Para Elrod (2018, p. 49): “Seu nível de sucesso raramente excedera seu nível de desenvolvimento pessoal, pois o sucesso é algo que você atrai pela pessoa em quem se torna”.

O autor ainda defende que para ter sucesso pessoal, profissional e financeiro, é necessário dedicar tempo todos os dias para tornar-se a pessoa que precisa ser. É preciso se qualificar para atrair, criar e sustentar os níveis de sucesso que se pretende.

Para se desenvolver é preciso mudar, segundo Carneiro (2017, p. 16) “[...] a mudança acontece na vida de quem recusa o óbvio, de quem se questiona e procura ser e fazer diferente do que sempre fez”.

O autor ainda afirma que o nosso passado é uma fonte de referência para o nosso futuro, pois temos a estranha mania de repetir sempre os mesmos erros e devido a isso obtemos sempre os mesmos resultados.

Para alcançar o desenvolvimento pessoal é necessário ter foco, visão clara de onde se quer chegar e um forte senso de direção. O foco é a concentração no que realmente importa. A pessoa focada não deixa a meta se perder, não se distrai e não cede as tentações encontradas durante a caminhada (CARNEIRO, 2017, P. 45).

Vieira (2015, p. 104) define foco como sendo, “A capacidade de aproveitar as condições naturais disponíveis a qualquer um e produzir poder e gerar mudanças ao concentra-se em um único ponto a cada momento.”

Além do foco, para se desenvolver é preciso ter metas claras, específicas e desafiadoras, no entanto elas devem ser condizentes com a sua realidade.

2.2 OS MAIORES DESAFIOS DO DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Um dos maiores desafios do desenvolvimento pessoal é lidar com os erros e as frustrações, para isso, é importante ter em mente que nem sempre tudo ocorrera conforme o planejado, no entanto quando as metas são claras, os imprevistos tornam-se mais fáceis de serem contornados. Gerenciar a frustração é essencial para não perder a motivação.

Vieira (2015, p. 87) compreende o erro como sendo “[...] uma etapa fundamental no processo de aprendizagem, parte integrante do desenvolvimento humano. Se não houver reconhecimento do erro, não haverá aprendizado. E não havendo aprendizado, não existe mudança”.

Outro grande desafio do desenvolvimento pessoal é a criação de um novo estilo de vida, ou seja, a implementação de novos hábitos na rotina. Criar novos hábitos significa sair da zona de conforto, isto é, fazer coisas das quais não está acostumado a fazer. A zona de conforto carrega todos os nossos conhecimentos e experiências, e para sair dela é necessário desenvolver-se, buscar novos desafios e aprendizados. No entanto esse desenvolvimento vai exigir mais tempo, mais esforço, mais riscos e conseqüentemente causar mais medo.

Em seu livro “O Poder do Hábito”, Duhigg (2012, p. 109) declara que: “Se você quer mudar um hábito, precisa encontrar uma rotina alternativa, e suas chances de sucesso aumentam drasticamente quando você se compromete a mudar”.

O autor ainda menciona em sua obra, que a nossa vida é formada por centenas de hábitos, e são eles que controlam os nossos dias, a nossa maneira de se vestir, de se alimentar, de se relacionar com as outras pessoas, de realizar negócios, enfim, são eles que orientam a nossa rotina e a nossa forma de viver. Os hábitos podem ser simples ou complexos, no entanto, eles são maleáveis e passíveis de serem alterados.

Duhigg abrange que:

“Uma vez que você entende que os hábitos podem mudar, você tem a liberdade e a responsabilidade de transformá-los. Quando você entende que os hábitos podem ser

reconstruídos, o poder do hábito torna-se mais fácil de controlar, e a única opção que resta é por as mãos á obra. ” (DUHIGG, 2012, P. 284).

Sabe-se que a mudança para ser efetiva leva tempo e que alguns hábitos são difíceis de serem mudados, pois percorrem uma série de experimentos e fracassos, no entanto ao enxergar os benefícios e as recompensas que a mudança do hábito traz para a vida, é mais fácil mantê-los.

3. CONCEITO DO LIVRO “O MILAGRE DA MANHÃ”

O livro escrito por Hal Elrod é um guia para o desenvolvimento pessoal. Nele o autor relata a importância de se estabelecer uma rotina matinal ressaltando os benefícios que esta prática pode trazer para a vida.

Logo nas primeiras páginas do livro, o autor menciona o grave acidente que sofreu quando era jovem. No auge dos seus 20 anos, estando em uma fase de ascensão profissional e considerado um dos representantes de venda mais produtivos da empresa, Elrod voltava para casa após um jantar de negócios, e no trajeto teve o seu carro colidido com outro, colocando-o em coma, com dezenas de fraturas no corpo, além de um grave dano cerebral. Sendo um sobrevivente, o autor fez do acidente um caminho para o seu crescimento pessoal.

“[...] esse devastador acidente de carro terminou se tornando uma das melhores coisas que já aconteceram comigo. Dependendo da minha crença e de que tudo acontece por um motivo, usei o meu acidente para produzir um retorno triunfante” (ELROD, 2018, P. 30).

A recuperação de Elrod não foi imediata, no livro o autor relata detalhes sobre seu sofrimento, suas crises e até mesmo a depressão adquirida por conta do acidente. No entanto durante o processo de recuperação, ele observou que ao acordar mais cedo, o dia tinha mais qualidade e tornava-se mais produtivo. Por conta disso ele passou a trabalhar sua rotina, testar várias opções e adaptar diferentes metodologias.

“[...] tive a inspiração de criar uma rotina diária de desenvolvimento pessoal que eu esperava que me capacitasse a me desenvolver para me tornar a pessoa que precisava ser para solucionar meus problemas e mudar minha vida. Por mais incrível que pareça, funcionou” (ELROD, 2018, P. 33).

O resultado de seus experimentos foi denominado “O Milagre da Manhã”, uma ideia que se tornou clara para ele após alguns meses de prática e progressos.

No livro o autor relata que ao potencializar nossas manhãs, os dias tornam-se mais produtivos. Dessa forma ele sugere que acordemos uma hora mais cedo para nos desenvolver.

Elrod criou seis importantes hábitos, intitulados como “Os salvadores de vida”, que são um conjunto de ações, que visam estimular o desenvolvimento pessoal.

3.1 OS SALVADORES DE VIDA

3.1.1 SILÊNCIO

O silêncio é a primeira prática recomendada por Elrod. Na visão do autor, uma das melhores maneiras de reduzir o estresse, é praticando o silêncio, pois ele traz calma, clareza e paz de espírito.

Vivemos em um ritmo acelerado, rodeados de informações, conectados no celular e cercados de pessoas a nossa volta, o que torna o silêncio uma atividade difícil de ser executada, além disso, quando estamos em silêncio, as preocupações, os medos e os anseios vem à tona. Sendo assim, como prática de silêncio, o autor recomenda algumas ações como meditação, oração, reflexão, respiração profunda e a gratidão.

“Quando comecei essa prática, eu permanecia sentado em Silêncio, calmo e relaxado, fazia uma oração, meditava, ponderava sobre as coisas pelas quais eu era grato, e apenas respirava profundamente, por 5 minutos. É uma maneira tão tranquila e perfeita para começar cada dia!” (ELROD, 2018 P. 103).

3.1.2 AFIRMAÇÕES

Segundo o autor, a prática da afirmação, consiste em dizer para si mesmo todos os dias quem você quer ser, o que você quer realizar e a maneira como realizará. De forma a programar sua mente a adotar crenças, atitudes e hábitos para alcançar o sucesso que deseja. Para Elrod (2018, P. 105), afirmações permitem que você projete e depois desenvolva o estado mental (pensamentos, crenças, concentração) de que precisa para levar qualquer área de sua vida para o próximo nível.

Sabemos que o nosso mundo exterior é um reflexo do nosso mundo interior, portanto se tivermos uma imagem mental que não se enquadra com o nível de sucesso que buscamos dificilmente os objetivos serão alcançados. Nosso diálogo interno e as nossas crenças é que dão direção a nossas vidas. A prática da afirmação é dizer para si mesmo todos os dias o quanto você é inteligente, esforçado, comprometido e por isso merece atingir seus objetivos e conquistar o sucesso. Com o passar do tempo à repetição dessas afirmações, gravam em nós valores e passamos a acreditar neles e a se comportar de acordo.

Segundo Elrod (2018, P. 106), as afirmações funcionam para transformar a maneira como você pensa e sente para que possa superar suas crenças e seus comportamentos limitadores, e substituí-los por aqueles que necessitam para ter sucesso.

3.1.3 VISUALIZAÇÃO

O terceiro hábito a ser praticado pela manhã é a visualização, ou seja, visualizar os resultados que você quer alcançar. De acordo com Elrod a visualização é usada com frequência entre os atletas, como estratégia de aumentar o desempenho deles. “A visualização é o processo de imaginar exatamente aquilo que você deseja realizar ou conseguir, e, depois, ensaiar mentalmente o que precisará fazer para realiza-lo ou consegui-lo. ” (ELROD, 2018, P. 115).

Criar mentalmente a realidade que se quer alcançar significa imaginar a casa, o carro, o emprego, o salário, enfim vivenciar a cada manhã a vida que quer ter no futuro. O objetivo da visualização é promover em você ações positivas, para que sua visão se torne realidade. “Ao visualizar diariamente você alinha seus pensamentos e sentimentos com sua visão. Isso facilita manter a motivação de que precisa para praticar as ações necessárias. ” (ELROD, 2018, P. 119).

3.1.4 EXERCÍCIOS

Elrod defende que os exercícios matinais devem fazer parte da rotina, pois se exercitar pela manhã aumenta a energia, melhora a saúde, eleva a autoconfiança e o bem-estar emocional, além de ampliar os pensamentos e a concentração. O autor ainda cita em seu livro uma frase de Robin Sharma, dizendo: “Se você não criar tempo para exercícios, provavelmente precisará criar tempo para doenças. ” (ELROD, 2018, P. 121).

Todos nós sabemos que para manter a saúde em dia, é necessário praticar atividade física, no entanto na visão do autor, se exercitar no período da manhã é mais importante que qualquer outro período do dia, mesmo que a pessoa prefira fazer exercícios a tarde ou até mesmo à noite, o autor sugere incorporar um aeróbico pela manhã, visto que:

“Os benefícios de exercícios matinais são muitos para se ignorar. Desde acordar e aumentar sua clareza mental, a ajuda-lo a manter níveis mais altos de energia durante o dia, fazer exercícios logo depois de se levantar pode melhorar sua vida de muitas maneiras. ” (ELROD, 2018, P. 122).

3.1.5 LEITURA

Ler é a quinta prática recomendada por Elrod. De acordo com o autor é através da leitura que a pessoa adquire ideias, aumenta o conhecimento e cria estratégias para transformar sua vida e atingir o sucesso que deseja.

“O segredo é aprender com os especialistas, aqueles que já fizeram o que você deseja fazer. Não reinvente a roda. A maneira mais rápida para realizar tudo que você deseja é *seguir o modelo* de gente de sucesso que já realizou isso. Com uma quantidade quase infinita de livros disponíveis sobre todos os assuntos, não há limites para o conhecimento que você pode obter através da leitura diária.” (ELROD, 2018, P. 125).

A leitura não é uma prática fácil, pois exige um alto grau de esforço para manter o foco, a atenção e a reflexão. No entanto ela é necessária, para transformar os relacionamentos, aumentar a autoconfiança e melhorar as habilidades de comunicação e persuasão. O autor recomenda ler dez páginas de um livro por dia, essa quantidade representa cerca de 30 minutos de leitura diário, um tempo relativamente pequeno para benefícios tão grandes. Em seu livro, ele cita uma frase de Matthew Kelly que diz: “Ler é para a mente o que o exercício é para o corpo e a oração para a alma. Nós nos tornamos os livros que lemos.” (ELROD, 2018, P. 125).

3.1.6 ESCREVER

O sexto hábito para ter manhãs de pleno desenvolvimento pessoal é a escrita. Segundo o autor escrever é registrar seus pensamentos, ou seja, documentar em um papel seus insights, ideias, descobertas, realizações, sucessos e lições aprendidas. Elrod sugere fazer um diário pessoal, com uma escrita mais íntima sobre os seus sonhos, planos, família, compromisso ou qualquer outro assunto que julga importante relatar sobre sua vida.

“Escrever todo dia em um diário, com um processo *estruturado* e estratégico, permite que você dirija seu foco para o que realmente realizou, pelo que é grato, e com o que está comprometido a fazer melhor amanhã. Portanto, você desfruta mais profundamente de sua jornada todo dia, sente-se bem em relação a qualquer progresso que faz, e usa um nível ampliado de clareza para acelerar seus resultados.” (ELROD, 2018, P. 133).

De acordo com o autor, a prática destes seis hábitos traz benefícios físicos, intelectuais, emocionais e espirituais para a vida das pessoas, e ao realizá-los de forma contínua elas ficam

menos estressadas, mais centradas, felizes e empolgadas com suas vidas, tendo mais energia, clareza e motivação para seguir na direção dos seus sonhos e objetivos.

4. METODOLOGIA

4.1 DETERMINANDO AS NECESSIDADES DE DESENVOLVIMENTO DA KKG

No ambiente volátil, incerto, complexo e ambíguo do atual mundo dos negócios, é preciso se reinventar todos os dias, expandir nossa visão e compreensão da realidade, ser mais ágil e flexível para tomar decisões assertivas que promovam mudanças e transformações neste novo cenário V.U.C.A. Com a intenção de se adequar a essa nova realidade e também obter conhecimentos que agreguem para o meu desenvolvimento pessoal e profissional, ingressei no MBA em Gestão Estratégica de Pessoas: Desenvolvimento Humano de Gestores, na renomada Fundação Getúlio Vargas.

O curso me trouxe aprendizados, vivências e experiências incríveis que fizeram crescer em mim o desejo de seguir uma carreira de gestão, ou seja, ocupar um cargo de liderança dentro da minha área de atuação, com o objetivo de formar e desenvolver pessoas, extraindo delas o seu potencial máximo e também influenciá-las a entregar melhores resultados que contribua tanto para o crescimento e desenvolvimento de suas carreiras, como para o progresso e evolução da empresa.

Atualmente exerço a função de caixa, em um dos maiores e mais conceituados bancos do país, e como parte da política interna da empresa, a cada seis meses todos os líderes das diferentes áreas existentes, devem obrigatoriamente fazer a avaliação de desempenho de seus colaboradores, com o intuito de analisar o resultado de entrega do semestre, identificar o momento de carreira de cada pessoa e propor estratégias para a melhoria de performance, afim de preparar o colaborador para futuras promoções.

Sendo assim, no começo deste ano, especificamente em abril de 2019, ao fazer a minha avaliação de desempenho meu gestor destacou alguns pontos positivos em mim, dos quais foram percebidos por ele ao longo do semestre, como: ótima capacidade técnica, excelente habilidade operacional, muito conhecimento da operação e dos produtos comercializados na agência, cordialidade no atendimento ao cliente e competência nas atividades transacionais, onde os pares e a equipe sentem confiança para tirar dúvidas e pedir ajuda.

Sabendo da minha vontade de crescer e de ocupar um cargo de liderança na empresa, durante a conversa, ele também expôs alguns pontos negativos identificados no meu comportamento e que segundo ele precisam ser desenvolvidos antes de assumir uma posição superior, são eles: insegurança para tomar decisões, pouca visão estratégica, alto grau de

stress, dificuldade de se comunicar com clareza, falta de organização, muita ansiedade e agitação no durante todo o expediente.

Confesso que o feedback recebido me causou um desconforto muito grande, no entanto, através dele passei a avaliar melhor o meu comportamento, e percebi alguns aspectos que até então passavam despercebidos. As informações fornecidas pelo meu gestor me fizeram enxergar como a minha atuação estava afetando as pessoas e o clima da agencia, e após uma longa reflexão compreendi que precisava mudar e modificar o meu comportamento, as minhas atitudes e até mesmo os meus pensamentos, pois do contrário jamais iria realizar o meu grande sonho que é assumir uma posição de liderança na empresa.

Em seu livro “O Poder da Ação” Vieira (2015, p. 98) afirma que: “Você não pode mudar o mar, o vento e as correntes, mas pode mudar a direção do barco, a posição das velas e do leme para atingir seus objetivos”. E é baseado nessa simples e poderosa afirmação que resolvi mudar, dando início ao processo de desenvolvimento pessoal.

4.2 CORRELACIONANDO OS CONCEITOS DO LIVRO COM AS NECESSIDADES DA KKG

Para sair de um cargo operacional e ascender um cargo de liderança, sabe-se que é necessário investir tempo em estudos paralelos ao trabalho, mas outro item extremamente importante é o autoconhecimento, pois a primeira competência de um líder é saber gerenciar a si mesmo, conforme afirma Vieira em seu livro:

“Antes de querer ou exigir que os outros mudem, mude a si mesmo, mude sua forma de pensar, de sentir, e tudo ao seu redor vai mudar como um passe de mágica. Tudo ao seu redor vai se adequar coerentemente a essa nova pessoa que surge: você!”
(VIEIRA, 2015, P. 100).

Com o intuito de evoluir e melhorar o meu desempenho no trabalho, comecei a ler livros de autoajuda, e foi na obra de Hal Elrod que encontrei os recursos que precisava para me desenvolver e atingir o meu potencial pleno.

Em seu livro “O Milagre da Manhã”, o autor apresenta uma metodologia simples e poderosa de desenvolvimento pessoal, capaz de transformar a maneira como vivemos a vida. As seis práticas citadas no livro (silêncio, afirmações, visualização, exercícios, leitura e escrever), denominadas pelo autor como “Os Salvadores de Vida” foram de encontro com os

pontos que eu precisava desenvolver, ou seja, os indicativos de má performance apontados pelo meu gestor durante a minha avaliação de desempenho sendo eles:

- Insegurança na tomada de decisão;
- Alto grau de stress;
- Dificuldade de se comunicar com clareza;
- Falta de organização;
- Pouca visão estratégica;
- Muita ansiedade e agitação no trabalho;

Sendo assim com a finalidade de melhorar o meu comportamento e superar estes indicativos, modifiquei a minha rotina, e aos poucos criei um estilo de vida próprio, que me trouxe mais energia e qualidade de vida.

No livro o autor recomenda acordar uma hora mais cedo que o habitual, para dedicar um tempo exclusivo ao seu desenvolvimento pessoal, pois a primeira hora do seu dia é que vai determinar o restante dele.

“Se sou preguiçoso ou casual nas minhas ações durante a primeira hora após acordar, tendo a ter um dia preguiçoso e desconcentrado. Mas se me esforço para fazer essa primeira hora idealmente produtiva, o resto do dia tende a seguir esse fluxo.” (ELROD, 2018, P. 51).

Por isso incorporei na minha vida o hábito de acordar todos os dias às 5 horas da manhã. E para que isso fosse possível segui algumas dicas do autor, que cita em seu livro quatro estratégias simples que ajudam a vencer o sono e torna o despertar mais fácil, como:

- **Colocar o despertador no outro lado do quarto**, obrigando o corpo a se movimentar quando tiver que desligá-lo, o movimento gera energia e ajuda naturalmente a acordar;
- **Escovar os dentes e lavar o rosto**, isso aumenta o ânimo e a disposição;
- **Beber um copo de água**, com o objetivo de reidratar o corpo e a mente, que estão moderadamente desidratados devido às horas passadas dormindo;
- Por último não menos importante **colocar roupas de ginástica**, ou seja, se vestir de forma confortável para iniciar o dia.

Ao realizar estas ações, me sinto motivada para praticar as seis atividades propostas pelo autor, dando início ao “Meu Milagre da Manhã”, que ocorre da seguinte forma:

Silêncio: Sento no sofá da minha sala e fico em silêncio por aproximadamente 10 minutos, concentrada apenas na minha respiração, em seguida faço uma oração e medito. Essa prática possibilita diminuir a ansiedade e a agitação.

Leitura: Ainda sentada em uma posição confortável, me proponho a ler no mínimo 5 páginas de um livro do meu interesse, pois a leitura ajuda a desenvolver o vocabulário e conseqüentemente melhora a comunicação tornando-a mais clara e objetiva.

Afirmações: No momento das afirmações procuro sair de casa e me sentar na varanda, para em voz alta reprogramar a minha mente com palavras positivas e confiantes, capazes de mudar meus pensamentos, minhas crenças e comportamentos, me capacitando a ter mais confiança para tomar decisões assertivas tanto no trabalho, como na vida pessoal.

Visualização: Estando na varanda, direciono o meu olhar para o céu, que ainda está escuro por conta do horário, nesse momento procuro limpar a minha mente e visualizar aonde eu pretendo chegar e o que é preciso fazer para que essa visão se torne uma realidade. A visualização me possibilita ter uma visão estratégica da minha vida, de modo a direcionar as minhas ações na busca do meu objetivo.

Escrever: Comprei uma agenda, para anotar alguns insights, ideias e até mesmo descobertas adquiridas durante o meu processo de desenvolvimento pessoal, mas acabei usando-a para organizar o meu tempo, de forma a programar todas as minhas atividades a serem executadas no dia, ticando-as depois de concluídas. Essa prática me possibilitou maior controle e organização do tempo.

Exercícios: Quando o sol começa a nascer e o dia a clarear, visto o meu tênis, e saí de casa em direção à academia, para colocar o corpo em movimento através da atividade física, que libera energia e promove vitalidade. Sendo assim, por meio dos exercícios elimino o stress e início o meu dia com mais calma e tranquilidade.

Por meio dos conceitos presentes no livro e através da incorporação de novos hábitos na rotina mudei a minha forma de agir, pensar e de me relacionar com as pessoas. A prática diária dos “Salvadores de Vida” me trouxe um equilíbrio físico, mental e emocional transformando minha vida por completo.

5. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

5.1 O COMPORTAMENTO DA KKG ANTES DO PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Quando um novo ano se inicia é comum às pessoas elaborarem metas, traçarem planos e estabelecerem objetivos para este novo ano, mas com o passar dos dias, das semanas e antes mesmo que janeiro chegue ao fim, essas promessas e intenções positivas ficam esquecidas e os velhos hábitos, costumes e comportamentos começam a ser repetidos novamente. A falta de foco, comprometimento e persistência impede que as pessoas melhorem suas vidas, suas carreiras, sua saúde e a forma como se relacionam umas com as outras. Infelizmente essa realidade fez parte da minha vida por muitos e muitos anos, porém esse ano de 2019, especificamente no mês de abril, ao receber o feedback do meu gestor refleti que precisa mudar, parar de procrastinar e redirecionar minhas ações em prol dos meus objetivos.

De acordo com Vieira o primeiro passo para mudar é aceitar a autoresponsabilidade, de que:

“Você é o único responsável pela vida que tem levado. Você está onde se colocou. A vida que você tem levado é absolutamente mérito seu, seja pelas suas ações conscientes ou inconscientes, pela qualidade de seus pensamentos, seus comportamentos e suas palavras. Por mais doloroso que seja, foi você que levou a sua vida ao ponto em que está hoje. Sendo assim, só você poderá mudar essa circunstância.” (VIEIRA, 2015, P. 64).

Como já mencionado anteriormente, desempenho a função de caixa, em um dos mais conceituados bancos do país, cargo que me permite ter um horário de trabalho leve e flexível, onde inicio meu expediente às 11 horas da manhã e o encerro às 17 horas da tarde, totalizando um montante de seis horas diárias. No entanto, mesmo com uma carga horaria formidavelmente agradável, não sabia gerenciar o meu tempo.

De manhã quando o alarme do celular tocava, era comum eu apertar o botão de soneca umas três ou quatro vezes, e esperar até o ultimo segundo para sair da cama, ação desnecessária que me causava atrasos e tornava as minhas manhãs tipicamente agitadas, apressadas e em geral estressantes. Pensamentos negativos e diálogos internos sobre o trabalho, as metas, os clientes, o transito, as brigas e discussões ocorridas na família, eram

frequentes logo nas primeiras horas do dia. A falta de organização e a resistência para acordar tornavam as minhas manhãs improdutivas, preguiçosas, desconcentradas e medíocres.

Ao final do dia, após encerrar o expediente de trabalho, retornava para a minha casa, e me desligava horas e horas na frente da televisão, assistindo a programações como novelas, que retratam nada mais que histórias deprimentes sobre adultério, violência, desigualdade entre as classes sociais, crianças e jovens sendo exposto precocemente à sexualidade, irmão que mata irmão, vingança entre famílias, dentre outros temas. Também assistia os telejornais que tem como repertório notícias devastadoras sobre a corrupção, os assaltos, a situação econômica do país, a destruição da natureza, os assassinatos, o desemprego, etc. A realidade é que no período noturno dedicava o meu tempo a assistir programas aparentemente “legais” que traziam distração para a mente, no entanto eram apenas horas perdidas em vão, que poderiam ter sido gastas com a família, com o laser, com os estudos ou até mesmo descansando.

Por meio do feedback recebido do meu gestor, descobri que a forma como ordeno a minha vida pessoal reflete diretamente no meu trabalho, atrapalhando o meu desempenho na empresa. Sendo assim, para melhorar minha performance e atingir meus objetivos, recorri a literaturas de autoajuda, e através do livro “O Milagre da Manhã” encontrei a motivação que precisava para modificar a minha vida.

O livro me mostrou que tenho capacidade de mudar e alcançar o sucesso em todas as áreas da minha vida seja pessoal, profissional, espiritual ou financeira, mas para isso é necessário dedicar tempo todos os dias ao desenvolvimento pessoal, pois só assim vou atrair, criar e sustentar uma vida de abundância e sucesso.

Acordar cedo todos os dias me trouxe mais qualidade de vida, disciplina e energia, e me fez superar a crença limitante de que eu não era uma pessoa matinal. A prática diária das seis atividades sugeridas pelo autor modificou a minha rotina, e me tornou uma mulher mais feliz, motivada, inspirada, confiante, realizada e segura.

5.2 O DESAFIO DE 30 DIAS DE TRANSFORMAÇÃO

Implementar novos hábitos de vida, não é uma tarefa fácil, é um processo doloroso e angustiante, pois nossa mente e nosso corpo tendem a resistir a mudança. No livro o autor lança um desafio de 30 dias de transformação, pois segundo ele, esse é o tempo ideal para o corpo se ajustar a qualquer grande mudança.

“Hábitos são comportamentos repetidos regularmente e tendem a ocorrer subconscientemente. Quer você se dê conta ou não, sua vida tem sido, e continuará a ser, criada pelos seus hábitos. Se você não controlar seus hábitos, seus hábitos irão controlá-lo.” (ELROD, 2018, P.152).

A maioria das pessoas nunca aprendeu a dominar os seus próprios hábitos, e devido a isso, fracassam todas as vezes que tentam controlá-los. É comum encontrar na sociedade pessoas que começam uma rotina de exercícios e param antes mesmo de surgir resultados na balança, ou tentam parar de fumar e na primeira crise de ansiedade ou momento de stress, voltam a pegar o cigarro. Isso ocorre porque a maioria não possui uma estratégia adequada, sendo assim desistem no primeiro obstáculo encontrado no caminho. A medida em que as inúmeras tentativas frustrantes se acumulam, as pessoas acabam perdendo a autoconfiança e a vontade de melhorar.

O processo de desenvolvimento pessoal exigiu que eu mudasse grande parte dos meus hábitos, começando pelo horário de acordar, que deixou de ser as dez e passou a ser às cinco horas da manhã.

Os primeiros dias dessa nova rotina foram fáceis, empolgantes e formidavelmente agradáveis, afinal era tudo novidade. Mas com o passar do tempo o cenário foi mudando e o que antes era divertido, passou a ser doloroso, cansativo e detestável, uma experiência extremamente desafiadora. No entanto, após dez dias de prática, o corpo começa a se acostumar e mesmo que ainda desconfortável, a confiança e a associação dos benefícios que essa nova rotina trouxe, faz com que o comprometimento permaneça.

A parte mais difícil do processo de transição (troca do hábito negativo por outro positivo) é os vinte primeiros dias, após esse período a experiência de desconforto, dor, cansaço e resistência, são substituídos pelo orgulho, pela confiança e pelo prazer de acordar cedo e poder seguir em frente com alegria, entusiasmo e certeza de que o dia será tranquilo e produtivo. Foi na reta final dos trinta dias de transformação que eu realmente comecei a desfrutar o novo hábito, pois agora ele já fazia parte da minha vida e da minha nova identidade, sendo assim foi mais fácil mantê-lo até os dias de hoje.

“Se você quer que sua vida seja diferente, precisa estar disposto a fazer algo diferente, em primeiro lugar!” (ELROD, 2018, P. 52).

Para criar e manter um novo hábito é necessário repeti-lo várias e várias vezes, até que ele se torne verdadeiramente automático. No entanto o processo é lento e muitas vezes

doloroso, pois exige foco, persistência e força de vontade. Mas quando se tem uma estratégia adequada, o caminho se torna mais fácil, descomplicado e prazeroso, fazendo com que as coisas ocorram de forma natural.

O livro “O Milagre da Manhã” oferece estratégias poderosas, que trazem motivação, estímulos e incentivos para a rotina matinal, tornando a primeira hora do dia mais dinâmica e agradável. Essas estratégias são na verdade uma série de atividades que trazem benefícios físicos, intelectuais, emocionais e espirituais para a vida, e quando praticadas de forma contínua ajudam no desenvolvimento pessoal. São elas: o *Silêncio*, as *Afirmações*, a *Visualização*, os *Exercícios*, a *Leitura* e o ato de *Escrever*.

5.3 OS BENEFÍCIOS OBTIDOS COM A PRÁTICA DOS “SALVADORES DA VIDA”

O SILÊNCIO

O Silêncio é a minha prática favorita realizo-o através da oração e da meditação.

Na oração eu converso com Deus e com simplicidade, exponho minhas angustias e aflições, peço a ele que coloque em meu coração mais amor, paciência e humildade. Rogo que me guie no caminho do bem e me livre de todo mal, perigo e tentação deste mundo. Também apresento em suas mãos, o meu emprego, a minha família, os meus amigos, os meus professores, os meus vizinhos enfim todos que me rodeiam e que de alguma forma fazem parte da minha vida. Encerro minha conversa com Deus, por meio da oração do “Pai Nosso”.

Na meditação eu procuro focar na minha respiração, respiro de forma profunda e demorada, puxando o ar pelo nariz e soltando-o pela boca. É o momento de tranquilizar a mente e abandonar a necessidade compulsiva de estar o tempo todo pensando em algo.

“Estudos e mais estudos mostram que meditação pode ser mais eficaz do que *medicação*, e ligam meditação regular a melhorias no metabolismo, pressão arterial, atividade cerebral e outras funções corporais. Ela pode aliviar o estresse e a dor, promover o sono, ampliar o foco e a concentração, e até aumentar a expectativa de vida. Meditação também exige pouquíssimo tempo. Você pode se beneficiar dos efeitos da meditação, com apenas poucos minutos de prática por dia.” (ELROD, 2018, P. 100).

Meditar é uma prática difícil, pois exige muita concentração e dedicação até conseguir dominar a técnica. Eu faço o uso da meditação guiada, na qual uma pessoa narra instruções

que ajudam na condução dos pensamentos e na concentração. Para isso me inscrevi em um canal no *YouTube*, chamado *Yoga Mudra*, onde a *Raissa Zoccal* conduz de uma maneira calma e serena a meditação, trazendo conteúdos com reflexões sobre: aceitação, desapegos, atitudes transformadoras, propósitos, autoresponsabilidade, enfim pensamentos profundos que acalmam a mente e o coração.

Através da prática do Silêncio, executando-o por meio da oração e da meditação, reduzi a ansiedade e agitação, sendo esses um dos indicativos apontados pelo meu gestor no feedback. Executar essas duas ações pela manhã me trouxe inúmeros benefícios pessoais, como paz interior e aproximação com Deus.

Eu era uma pessoa que reclamava de tudo e nunca estava satisfeita com a maneira que minha vida era composta, mas orar e meditar, me fez ser uma pessoa mais grata.

Grata pela família que tenho, que está ao meu lado em todas as situações sejam boas ou ruins, pelo meu emprego que dá o meu sustendo, pelos meus amigos que me proporcionam momentos de alegria, pelo meu namorado que além de ser meu companheiro é meu confidente e principalmente pela minha saúde, pois através dela posso conquistar todos os meus sonhos e objetivos.

AS AFIRMAÇÕES

Por meio das afirmações, eu consegui desenvolver o estado mental que precisava para superar algumas limitações. Reprogramei meu dialogo interno, que na grande maioria das vezes era negativo e fazia com que eu tivesse medo e insegurança para tomar decisões.

No livro o autor disponibiliza um site que contém diversas afirmações, usadas inclusive por ele durante o seu “Milagre da Manhã”. Sendo assim, visitei o site e fiz download da afirmação que melhor se integra na minha vida e passei a repeti-la todos os dias, durante as minhas manhãs de autodesenvolvimento.

“Eu sou tão digna, merecedora e capaz de alcançar meus objetivos e atingir níveis extraordinários de sucesso como qualquer outra pessoa no mundo, e a única coisa que me separa daqueles que já estão no topo do sucesso é o meu nível de comprometimento. Portanto, a partir deste momento, estou 100% comprometida a tornar-me a pessoa que preciso ser – através de desenvolvimento pessoal e disciplina diária – para facilmente atrair, construir e sustentar os níveis de sucesso que realmente quero e mereço em minha vida. Vou repetir estas afirmações em voz alta uma vez por dia, com plena fé de que elas irão influenciar gradualmente meus pensamentos e ações, para que eu possa tornar-me a pessoa

bem-sucedida e autossuficiente que sei que posso ser. Hoje e sempre eu escolho criar o melhor dia da minha vida. ”

Nos primeiros meses de prática, eu era cética em relação à repetição das afirmações, não acreditava que elas pudessem causar algum impacto mensurável na minha vida. Entretanto, mesmo sem a certeza de que elas iriam funcionar, eu dedicava dois a três minutos do meu tempo para recita-las.

Hoje posso dizer com convicção que elas realmente funcionam, pois, as afirmações me trouxeram confiança e segurança para tomar a decisão de morar sozinha e ser independente. Essa escolha mudou a minha vida por completo, e apesar de recente já me trouxe muita maturidade e responsabilidade. Uma experiência divertida e desafiadora que me fez dar valor em algumas coisas que antes passavam despercebidas.

A VISUALIZAÇÃO

A grande maioria das pessoas perde tempo ocupando suas mentes com momentos de dificuldades, fracassos e frustrações ocorridas no passado, e devido a isso acabam repetindo sempre os mesmos erros. Essa bagagem velha e desgastada, as impedem de viver uma vida de conquistas, liberdade e realizações, condicionando-as a ter uma vida luta, medo, incerteza e preocupação.

Ao invés de ficar presa no passado, busquei olhar para o futuro e por meio da visualização direcionei minhas ações a trabalharem a favor dos meus objetivos, a fim de transformar os meus sonhos em realidade.

“Exemplo famoso é o ator Jim Carrey, que em 1987 preencheu para si mesmo um cheque de 10 milhões de dólares. Ele datou o cheque para o “Dia de Ação de Graças de 1995” e acrescentou o lembrete “por serviços de atuação desempenhados”. Ele então visualizou o cheque durante anos, e em 1994 recebeu 10 milhões de dólares pelo papel principal em *Debi & Loide: Dois Idiotas em Apuros*. ” (ELROD, 2018, P. 116).

Sempre fui uma pessoa muito sonhadora, cheia de imaginação, ideias e fantasias. No entanto todos estes sonhos, desejos e anseios faziam parte apenas dos meus pensamentos e não das minhas ações. Era preciso mudar, parar de imaginar o futuro e começar a construí-lo. Para isso comprei um caderno e anotei todos os meus planos, metas e objetivos, estipulando prazos e datas de realização. Dessa forma todas as manhãs pego-o para ler, e em seguida

praticar a visualização, na qual me imagino conquistando as minhas metas, atingindo os meus objetivos e compartilhando todas as minhas conquistas junto das pessoas que amo.

Essa atividade dura em torno de cinco minutos, mas os seus benefícios permanecem ao longo do dia, direcionando as minhas ações, atitudes e comportamentos no caminho certo, além de me manter motivada e engajada na realização dos meus sonhos.

“Visualize seus maiores objetivos, desejos mais profundos e sonhos mais excitantes, que mudariam totalmente a sua vida se você os realizasse. Veja, sinta, ouça, toque, saboreie e cheire cada detalhe da sua visão. Envolve todos os seus sentidos para maximizar a eficácia da sua visualização. Quanto mais vivida você tornar sua visão, mais será estimulado a tomar as ações necessárias para torná-la realidade.”
(ELROD, 2018, P. 118).

Através da visualização desenvolvi minha visão estratégica e aprendi a planejar e projetar o meu futuro. Com apenas seis meses de prática, obtive importantes resultados, pois consegui realizar algumas das metas que havia traçado, sendo elas:

- ✓ **Aprender um novo idioma**, para isso me matriculei na Wizard, uma conceituada instituição de ensino, que possui uma metodologia diferenciada que facilita o processo de aprendizagem da língua estrangeira.
- ✓ **Perder cinco quilos**, através de uma dieta equilibrada e uma rotina frequente de exercícios, consegui eliminar alguns quilos que me incomodavam, e consequentemente melhorei a minha saúde, disposição e autoestima.
- ✓ **Doar sangue**, meu tipo sanguíneo é “O negativo”, considerado pela medicina um doador universal, ou seja, pode ser doado para qualquer pessoa que esteja precisando. Sendo assim enfrentei o meu medo de agulha, e resolvi fazer o bem, pois doar sangue é um ato de amor ao próximo.
- ✓ **Quitar o financiamento da minha moto**, para que isso fosse possível, foi necessário fazer um alinhamento financeiro, ou seja, planejar o orçamento para evitar gastos desnecessários. Essa gestão resultou na liquidação de uma dívida de três anos.
- ✓ **Reconciliar com o meu pai**, fiquei dois anos afastada do meu pai, rompi o relacionamento com ele por motivos banais, devido a algumas mágoas e ressentimentos de situações vivenciadas no passado. No entanto, após uma série de reflexões e uma maior aproximação com Deus, tomei atitude de ir atrás dele e pedir desculpas pelas inúmeras vezes que errei e falhei. Hoje temos uma relação próxima cheia de amor, carinho e acima de tudo respeito.

OS EXERCÍCIOS

No município de Londrina existem diversas academias de diferentes modalidades, situadas em pontos estratégicos na cidade, mas mesmo com tantas variedades e opções todos os meses surgem outras novas, oferecendo aulas diferenciadas, atendimentos personalizados, programas que propõem mudanças de hábitos e emagrecimento, condições especiais de pagamentos, horários de funcionamento flexíveis, enfim, inúmeras possibilidades que visam atender os mais variados públicos e classes sociais. Não se pode esquecer também das academias e salas de ginástica situadas nos prédios e condomínios fechados, que além de ser uma tendência no mercado imobiliário, é uma forma de oferecer aos moradores maior comodidade, segurança e facilidade de locomoção.

Mesmo com tantos benefícios, incentivos e conforto, as pessoas ainda arrumam desculpas para não se exercitar. A principal delas é o fator “tempo”, onde insistem em afirmar que não possuem tempo disponível para praticar atividade física ou alguma outra modalidade de esporte, e quando dispõem de algum tempo livre, estão cansadas demais para fazer qualquer tipo de esforço físico.

Infelizmente essa realidade fez parte da minha vida durante muitos e muitos anos, por não ter disciplina para seguir uma rotina de exercícios, acabava inventando desculpas para não frequentar a academia.

Por inúmeras vezes me matriculei em diferentes academias, fazendo a adesão de planos semestrais, na intenção de mudar os meus hábitos e adquirir um novo estilo de vida, mas essa atitude durava apenas três ou quatro dias, no mais tardar uma semana, depois disso as antigas práticas voltavam, acompanhadas de desgosto e frustração.

No livro, o autor sugere que os exercícios físicos sejam realizados no período da manhã, pois segundo ele:

“Quando você faz exercícios, ainda que por poucos minutos, toda manhã, isso aumenta sua energia, melhora sua saúde, aumenta a autoconfiança e o bem-estar emocional, e o capacita a pensar melhor e a se concentrar por mais tempo.”
(ELROD, 2018, P. 121).

Sendo assim incorporei na minha rotina de desenvolvimento pessoal o hábito de realizar exercícios físicos de manhã, e confesso que os primeiros dias foram desafiadores, quase que insuportáveis. No entanto, com o passar do tempo, as coisas foram mudando e tornando-se mais agradáveis.

Hoje após seis meses de prática seguida de treinos intensos, me sinto mais disposta, revigorada, motivada e feliz. Os exercícios físicos têm o poder de liberar e aumentar a produção de endorfina e serotonina, considerados pela medicina os hormônios do prazer e do bem-estar.

Realizar atividade física de forma regular trouxe inúmeras vantagens para minha vida pessoal e profissional. No âmbito profissional diminuí o stress e a ansiedade sendo estes um dos indicativos de má performance apontados pelo meu gestor durante a minha avaliação de desempenho, e no âmbito pessoal, adquiri mais qualidade de vida pois os exercícios me possibilitaram perder de peso, ganhar massa muscular, controlar o colesterol, melhorar o sono, aumentar o foco e a concentração e elevar a minha autoestima.

A LEITURA

O Brasil nunca foi um país expoente em leitura, historicamente somos uma nação de analfabetos, que iniciou tarde o seu processo de escolarização. O brasileiro não lê porque culturalmente não teve incentivo nas escolas ou até mesmo dentro de casa, por isso não compreende a leitura como um entretenimento agradável.

É triste saber que nas horas vagas as pessoas buscam distração nos meios eletrônicos como televisão, celular, aplicativos de músicas, jogos, ou qualquer outro recurso, que não seja a leitura, deixando-a sempre para segundo, terceiro ou quarto plano.

Através da leitura é possível desenvolver fantasias, imaginação, aperfeiçoar o vocabulário, melhorar a memória, se comunicar com clareza e entender melhor o mundo qual vivemos.

As conexões feitas entre um neurônio e outro, ajudam o cérebro a fazer associações que contribuem no processo de aprendizagem e evolução.

Nunca fui uma leitora assídua, já tentei por várias vezes incorporar na minha rotina o hábito de ler, no entanto, todas às vezes eu estava cansada, exausta ou simplesmente com preguiça, e acabava cochilando, perdendo o foco ou tendo que reler a mesma página diversas vezes até absorver o conteúdo. Mas apesar disso, sempre tive a esperança de fazer da leitura um hábito de vida, e foi incluindo-a nas minhas manhãs de autodesenvolvimento que consegui transformá-la em uma prática prazerosa. Por meio dela, melhorei a minha capacidade de concentração, a minha autoconfiança, enriqueci o meu vocabulário e lapidei as minhas habilidades de comunicação, tornando-me uma pessoa mais crítica, persuasiva e consequentemente mais informada.

Incrementar a leitura logo nas primeiras horas do dia me trouxe mais criatividade, inspiração e novas ideias, tornando os meus dias mais produtivos e estimulantes.

Em apenas seis meses de prática, já li cerca de sete livros de diferentes assuntos e categorias, que acrescentaram valor em diversas áreas da minha vida, pessoal, profissional, intelectual, financeira e amorosa, sendo eles:

- ✓ **O Milagre da Manhã, Elrod (2018):** o livro que impulsionou a elaboração deste trabalho, cujo objetivo é incentivar as pessoas a acordar mais cedo para que possam dedicar tempo ao seu desenvolvimento pessoal, e assim alcançar o sucesso em todas as áreas da vida.
- ✓ **O Poder da Ação, Vieira (2015):** a ideia deste livro é fazer as pessoas olharem para dentro de si mesmas e reconhecerem quais as mudanças que precisam ser feitas para que seus planos fluam e suas vidas saiam da inércia. O autor ensina como quebrar ciclos viciosos para trilhar um caminho de realização.
- ✓ **O Poder do Hábito, Duhigg (2012):** este livro revela várias descobertas científicas importantes sobre os hábitos, como eles funcionam, como são formados e como podem ser modificados.
- ✓ **Gestão da Emoção, Cury (2015):** este livro ajuda as pessoas a identificarem o mau uso da emoção e as razões para certos problemas emocionais. Ele apresenta ferramentas e técnicas simples, que ensinam a trabalhar melhor a emoção e a expandir as habilidades vitais da inteligência.
- ✓ **A Sutil Arte de Ligar o Foda-se, Manson (2017):** O livro apresenta um título forte e espantoso, no entanto abrange vários temas interessantes. Onde o autor mostra uma forma diferente e inusitada de superar os desafios da vida.
- ✓ **Seja Foda, Carneiro (2017):** a palavra “foda” é um acrônimo que significa: seja feliz, otimista, determinado e abundante, deste modo, o livro ensina as etapas para se tornar uma pessoa foda. O autor também relata algumas de suas histórias pessoais, sobre fracassos e vitórias no mundo dos negócios, e aponta as lições aprendidas em cada uma delas.
- ✓ **Do Mil ao Milhão, Nigro (2018):** este livro ajuda as pessoas a melhorar suas finanças e a ampliar seus pensamentos sobre o dinheiro, ensinando-as a gastar bem, investir melhor e ganhar mais. O autor traz conceitos técnicos e até mesmo complexos sobre créditos bancários, renda fixa e renda variável, mostrando o poder dos juros compostos e dando dicas de como agregar valor no seu produto, negócio ou na empresa em que trabalha.

ESCREVER

Vivemos em uma era dominada pela tecnologia, inseridos em um mundo cada vez mais digital. Hoje boa parte da comunicação e da troca de informação ocorre através de e-mails, mensagens de texto, redes sociais, *whatsapp*, entre tantos outros recursos, criados com

o intuito de facilitar o modo como nos comunicamos. Mas na verdade todos estes meios e suportes de transmissão só funcionam porque temos uma ferramenta básica, milenar e poderosa: a escrita!

Confesso que escrever, sempre foi um dos meus hábitos favoritos. Nascida e criada em cidade pequena e sem muitos recursos tecnológicos, eu sempre fui uma adolescente apaixonada por diários. Amava registrar todos os acontecimentos da minha vida, e poder relembra-los anos mais tarde. Escrevia cartas para as amigas, enviava recadinhos de amor para os namorados e bilhetes para os professores.

No entanto com o passar dos anos á medida em que a internet foi evoluindo e tornando-se cada vez mais acessível, estes hábitos deixaram de existir. As cartas, os diários e os bilhetes foram substituídos pelas redes sociais, um tipo plataforma virtual que promove conexão e interação entre as pessoas, facilitando a troca de informações e o compartilhamento de valores e interesses em comum.

Usava o *Instagram* e o *Facebook* como recurso de distração, uma fonte de entretenimento para esquecer os problemas e as dificuldades da vida. No meu perfil era comum encontrar assuntos sobre moda, beleza, celebridades, *reality shows*, festivais, entre vários outros conteúdos vazios e irrelevantes, que me faziam ter uma imagem distorcida com relação ao meu corpo e a minha aparência. Cheguei a realizar procedimentos estéticos para recuperar a confiança e a autoestima, e também fiz cirurgias plásticas no nariz e nos seios, na tentativa de se adequar ao padrão de beleza imposto pela mídia e pelas redes sociais.

Toda essa conexão e interatividade atrapalhavam a minha rotina e o cumprimento das tarefas e obrigações do dia a dia, pois o tempo gasto na *web* chegava a ultrapassar três horas diárias. Era preciso mudar, se distanciar do mundo virtual e buscar novas alternativas de distração no mundo real.

Sendo assim, tomei a decisão de excluir vários aplicativos do meu celular, entre eles o *Instagram* e o *Facebook* que além de consumirem o meu tempo, me despertavam um sentimento de inferioridade.

Nos primeiros dias fiquei desesperada, angustiada e totalmente sem rumo, mas com o passar do tempo à sensação de liberdade e autonomia começaram a fazer parte da minha vida. Ter uma vida menos exposta, me afastou do julgamento maldoso das pessoas e me fez valorizar alguns momentos que antes passavam despercebidos. Passei a aceitar meus defeitos, descobri novas qualidades e deixei de me preocupar com a opinião dos outros. Direcionei meu

o foco e a minha concentração nas atividades que realmente importam, abandonando o papel de vítima e assumindo a posição de protagonista da minha vida.

No livro o autor sugere a escrita, como uma forte aliada no processo de desenvolvimento pessoal.

“Escrever todo dia em um diário, com um processo *estruturado* e estratégico, permite que você dirija seu foco para o que realmente realizou, pelo que é grato, e com o que está comprometido a fazer melhor amanhã. Portanto, você desfruta mais profundamente de sua jornada todo dia, sente-se bem em relação a qualquer progresso que faz, e usa um nível ampliado de clareza para acelerar seus resultados.” (ELROD, 2018, P. 133).

Sendo assim, resolvi voltar ao passado e retomar o meu antigo hábito de escrever, o qual eu amava e que tanto marcou a minha juventude e adolescência. Para isso comprei uma agenda, que é uma ferramenta prática, moderna e atual.

Uso-a para anotar minhas ideias, conquistas, realizações e obstáculos, e também para programar todos os meus compromissos diários. Através dessa prática consegui organizar o meu tempo e ser uma pessoa mais produtiva.

Hoje consigo cumprir todas minhas obrigações domésticas, pessoais e profissionais antes do dia terminar. E nas horas vagas, ao invés de ficar conectada na internet ou esparramada no sofá assistindo televisão, ocupo meu tempo com atividades divertidas, prazerosas e vibrantes ao lado das pessoas que amo. Vou à igreja, ao cinema, ao salão de beleza, na casa de amigos, saio com o namorado, visito minha família, etc.

Implantar o hábito da escrita na minha rotina de desenvolvimento pessoal tem sido uma experiência incrível, após seis meses de prática, reli alguns registros antigos, revisei algumas lições que tinham sido esquecidas e fiquei emocionada ao acompanhar o meu processo de evolução, transformação e crescimento. Durante esse período sinto que cresci como pessoa, como profissional e principalmente como ser humano.

6. CONCLUSÕES

O mundo tem passado por grandes mudanças e transformações ao longo dos anos. A globalização possibilitou avanços na ciência e na tecnologia, aumentando a expectativa de vida das pessoas e também conectividade entre elas. Tantos progressos e inovações mudaram nossa forma de viver, trabalhar, consumir e se relacionar. No entanto, os desafios e as dificuldades aumentaram, principalmente no mundo dos negócios. Situações que antes tinham pouco impacto, atualmente tomam proporções maiores e refletem na sociedade como um todo causando danos muitas vezes irreversíveis. Diante desta nova realidade volátil, incerta, complexa e ambígua, a necessidade de se desenvolver, torna-se primordial. É preciso sair da zona de conforto, buscar novos conhecimentos, competências e habilidades, pois o profissional que não tem um diferencial competitivo automaticamente é excluído do mercado de trabalho.

Este artigo propôs-se a relatar o uso do livro “O Milagre da Manhã” como estratégia de desenvolvimento da KKG, no intuito de fazê-la crescer e se desenvolver na carreira.

Para isso foi necessário identificar as principais teorias sobre desenvolvimento pessoal, explicar a sua importância nos dias atuais e os desafios encontrados durante este processo.

A bibliografia escolhida para apoiar este princípio foi a do autor Hal Elrod, que desenvolveu um método simples e poderoso de atingir o desenvolvimento pessoal, através da prática diária de seis atividades matinais que promovem benefícios físicos, emocionais e intelectuais.

Também foi preciso identificar as necessidades de desenvolvimento da KKG e correlacioná-las com os conceitos do livro, para saber se a ideologia apresentada pelo autor é apropriada para o seu processo de crescimento e evolução.

O livro “O Milagre da Manhã” é um verdadeiro guia de desenvolvimento pessoal, transformou os hábitos, a rotina e o estilo de vida da KKG, tornando-a mais segura, organizada, objetiva e assertiva em suas decisões. Por meio do processo de autoconhecimento, ela mudou sua forma de pensar, agir e se relacionar com as pessoas. Em setembro de 2019 ela foi submetida a um novo feedback, e mesmo após um semestre difícil, turbulento e desafiador, suas vendas aumentaram e sua performance melhorou. Durante a sua avaliação de desempenho, seu gestor elogiou suas novas competências e habilidades, e informou que ela está pronta para assumir uma nova posição na empresa.

Atualmente existe uma vaga de supervisora em aberto, no entanto cinco funcionários destacaram-se ao longo do semestre, sendo assim em dezembro deste ano haverá um painel de apresentações, mediante a presença da superintendência, dos gerentes e encarregados do setor de RH, e o colaborador que tiver melhor desenvoltura irá preencher a vaga.

7. POSSÍVEIS DESDOBRAMENTOS

O objetivo desta pesquisa foi cumprido, a KKG se desenvolveu, aumentou sua qualidade de vida e melhorou seus resultados profissionais, com o auxílio do livro “O Milagre da Manhã”. No entanto, durante o processo de desenvolvimento pessoal, ela expandiu sua visão de mundo e apesar de estar perto de realizar um grande avanço na carreira, ela pretende mudar de profissão, deixar o setor bancário e buscar novas possibilidades de trabalho, onde a cobrança por metas e resultados não seja tão violenta. Atualmente ela procura por oportunidades que condizem com a sua nova identidade, seus valores e principalmente com seu propósito de vida.

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CARNEIRO, Caio. **Seja foda! [Livro eletrônico]: feliz, otimista, determinado, abundante / Caio Carneiro.** São Paulo: Buzz Editora, 2017. 208 pp.

CURY, Augusto. **Gestão da Emoção: técnicas de coaching emocional para gerenciar a ansiedade, melhorar o desempenho pessoal e profissional e conquistar uma mente livre e criativa / Augusto Cury.** – São Paulo: Saraiva, 2015. 200p.

DUHIGG, Charles. **O poder do hábito: por que fazemos o que fazemos na vida e nos negócios / Charles Duhigg; tradução Rafael Mantovani.** – Rio de Janeiro: Objetiva, 2012. Tradução de: *The power of habit* 407 p.

ELROD, Hal, 1979 – **O milagre da manhã: o segredo para transformar sua vida (antes das 8 horas) / 13ª ed.** Hal Elrod; tradução Marcelo Schild. – 13ª Ed. – Rio de Janeiro: *BestSeller*, 2018. 196 p.

ELROD, Hal, 1979 – **O milagre da manhã: o segredo para transformar sua vida (antes das 8 horas) /** Disponível em: < <https://www.miraclemorning.com/brazil-bonus> >

MANSON, Mark, 1984 – **A sutil arte de ligar o f*da-se / Mark Manson; tradução Joana Faro.** – 1. Ed. – Rio de Janeiro: Intrínseca, 2017. 224 p. :il. ; 21 cm.

MORSCH, Marco Aurélio. **9 hábitos para progredir na carreira e nos negócios em 2019.** LinkedIn, publicado 9 de janeiro de 2019.

Disponível em: < <https://www.linkedin.com/pulse/9-h%C3%A1bitos-para-progredir-na-carreira-e-nos-neg%C3%B3cios-em-morsch-msc/> >. Acesso em 27/05/2019

MORSCH, Marco Aurélio. **6 estratégias para prosperar no contexto VUCA em 2018.** LinkedIn, publicado 23 de dezembro de 2017.

Disponível em: < <https://www.linkedin.com/pulse/6-estrat%C3%A9gias-para-prosperar-contexto-vuca-em-2018-morsch-msc/> >. Acesso em 15/03/2019

NIGRO, Thiago. **Do mil ao milhão: sem cortar o cafezinho / Thiago Nigro.** – 1. Ed. – Rio de Janeiro: Harper Collins, 2018. 224 p.

VENTURIERI, Raíra. **O milagre da manhã – o que você precisa saber pra começar hoje.** LinkedIn, publicado 20 de maio de 2019.

Disponível em: < <https://www.linkedin.com/pulse/o-milagre-da-manh%C3%A3-que-voc%C3%AA-precisa-saber-para-j%C3%A1-ra%C3%ADra-venturieri/> >. Acesso em 03/07/2019

VIEIRA, Paulo. **O poder da ação: faça sua vida ideal sair do papel / Paulo Vieira.** – São Paulo: Editora Gente, 2015.