

7 ESTRATÉGIAS INCRÍVEIS DE  
CRESCIMENTO PARA

**TRANSFORMAR  
POSITIVAMENTE A SUA  
VIDA**

WERLËNN ALMEIDA

## ÍNDICE

---

- 01 - Introdução
- 02 - Desenvolvimento Pessoal x Carreira
- 03 - Quais Pontos são Essenciais para o Crescimento?
- 04 - O que Mantém sua Mente Presa?
- 05 - 7 Estratégias Incríveis de Crescimento para Transformar Positivamente a Sua Vida
- 05 - Definindo um Propósito
- 06 - Traçando um Plano de Ação
- 07 - Modelo de Plano de Ação
- 09 - A Importância da Disciplina
- 10 - Comportamento ou Intenção
- 11 - Praticando a Autoanálise
- 12 - Melhore suas Habilidades
- 13 - Aumente seu "Networking"
- 14 - Considerações Finais
- 15 - Seja o Protagonista da sua Vida



Descobrimo o melhor de você

## Introdução

Você já parou para pensar sobre o que falta em sua vida para que você alcance o sucesso pessoal e profissional? Afinal, qual seria o segredo das pessoas que vivem em plenitude?

Por que alguns indivíduos parecem que nasceram "virados" para a lua? Eu tenho a resposta para você que irá desvendar o segredo do sucesso através deste conteúdo digital cuidadosamente preparado para te ajudar a se redescobrir. Você vai aprender que nada é por acaso e que nem tudo na vida é sorte. Aliás, boa parte das oportunidades são criadas por você, resultado de todo o seu esforço.

O caminho do sucesso em qualquer área da vida é um processo pelo qual a pessoa se propõe a passar em busca de suas habilidades, competências e talentos para potencializá-los ao máximo. A ideia é que, a partir desse conteúdo rico em estratégias de crescimento, você conquiste objetivos específicos com maior facilidade.

Boa leitura!



Descobrimo o melhor de você

## Desenvolvimento Pessoal x Carreira

Você já deve ter escutado muito sobre o tema "autodesenvolvimento" e como isso pode ter grande impacto em sua vida pessoal. Mas, o desenvolvimento pessoal é um assunto muito mais abrangente, que quando bem sucedido, pode refletir de forma positiva em sua carreira.

Isso porque a plenitude física, psicológica e emocional é o que determina o bom desempenho no trabalho. Uma pessoa que trabalha com o público, por exemplo, não atenderá tão bem se estiver passando por conflitos pessoais sérios.

Sendo assim, a busca pelo crescimento enquanto ser humano também implica melhorias no plano de carreira e permite o alcance de grandes objetivos, independente de quais sejam. E ainda que de maneira intuitiva, todos nós conhecemos a relação entre vida pessoal e profissional. É fácil perceber como, geralmente, quando uma não vai bem, a outra também não traz realização.

Através do crescimento pessoal, é possível trabalhar diariamente com ações de mudança que nos transportam para o local que planejamos. Seja a sua meta algo simples ou muito difícil de ser alcançado, o desenvolvimento pessoal é algo fundamental para conseguir ver os frutos do sucesso.





Descobrimo o melhor de você

## Quais pontos são essenciais para o crescimento?

Cada um, em sua individualidade, tem características e tipos de habilidade próprias. Sendo assim, só é possível se desenvolver pessoalmente quando se conhece a si mesmo, sabendo dos pontos fortes e fracos e compreendendo os seus objetivos de vida. Um dos pontos essenciais para o crescimento é o autoconhecimento.

O autoconhecimento ajuda você a compreender melhor quem realmente é, por meio de vivências, qualidades e até mesmo bloqueios e limitações. Por isso, identificar seus pontos fortes e fracos é tarefa fundamental no desenvolvimento pessoal.

É importante entender as suas emoções, comportamentos e dificuldades para só então traçar estratégias que permitam mudar para melhor. Outros tópicos importantes nesse sentido são o propósito claro, plano definido e disciplina.

Afinal, o crescimento pessoal é um processo que exige metas, com etapas a serem alcançadas e ações concretas ao longo do tempo. Possuindo todas essas habilidades, o sucesso é apenas uma consequência eminente do seu empenho.

E foi pensando nisso que eu criei este e-book contendo 7 estratégias incríveis de crescimento para transformar positivamente a sua vida. Você pode ter a plena certeza de que este e-book fará grande diferença e refletirá em todas as áreas.

Mas por hora, eu peço que você se concentre no próximo capítulo. É preciso ter bastante atenção para que você possa receber 7 estratégias que preparei para você com sua mente livre, ou seja, sem limitações.





Descobrimo o melhor de você

## O que mantém sua mente presa?

Em nossa infância, observamos comportamentos dos nossos modelos (geralmente pai e mãe) em resposta às situações da vida e, inconscientemente, repetimos o mesmo comportamento quando nos vemos diante da mesma situação, tenham tais respostas gerado resultados positivos ou não.

Estes comportamentos automáticos se tornam padrões da nossa personalidade. E é a repetição inconsciente de padrões negativos que nos mantém estancados.

Alguns pensam que para mudar, basta começar. Não importa onde, como ou de que forma: contanto que mudemos algo, ainda que seja uma cadeira de lugar, estamos disparando mudanças em nossas vidas. Mas não é bem assim.

Como absolutamente tudo em nossa vida, mudanças duradouras e bem-sucedidas exigem planejamento, estratégia e trabalho duro. É preciso transformar um conceito abstrato em algo concreto e palpável para que este ocorra.

E, embora pensemos que para muitas coisas não existe uma fórmula de sucesso, para as transformações existe! Agora, veremos abaixo quais são as estratégias mais importantes que precisam ser aplicadas para que possamos efetuar em nós mesmos as transformações que queremos ver em nosso mundo.



Descobrimo o melhor de você

## 7 Estratégias Incríveis de Crescimento para Transformar Positivamente a Sua Vida

### 1) DEFININDO O PROPÓSITO...

O que você quer para si? Não, não responda tão rapidamente. Geralmente aquilo que pensamos querer é completamente diferente daquilo que realmente queremos.

Sabe aquela pessoa que diz que adoraria ter uma relação estável, casar, ter filhos, mas coincidentemente só se apaixona por pessoas que moram em outro estado, ou que estão indisponíveis?

Será que o que elas dizem querer é realmente o que querem de verdade? Não existe melhor maneira de verificar as crenças de uma pessoa do que observando seu comportamento, portanto, suas palavras aqui falam muito pouco.

Quando começar a refletir sobre o seu propósito, você se verá frente a frente com suas dúvidas, medos e inseguranças. Teremos coragem de lutar para conseguir o que queremos? E uma vez conquistado, teremos coragem de viver a nossa conquista?

O importante aqui é criar uma base sólida sobre o que você realmente deseja e fortalecê-la. Se tivermos um centro bem definido e coerente com aquilo que queremos para nós, nada poderá nos desviar desse caminho, a não ser que permitamos.

Resumindo, pense bem sobre o que você quer alcançar e os impactos positivos que isso terá em sua vida.

Email: [werllenn@valorqueconta.com](mailto:werllenn@valorqueconta.com)

Site: [www.valorqueconta.com](http://www.valorqueconta.com)





Descobrimo o melhor de você

## 7 Estratégias Incríveis de Crescimento para Transformar Positivamente a Sua Vida

### 2) TRAÇANDO UM PLANO DE AÇÃO...

Agora que você refletiu e está ciente de seus objetivos, chegou a hora de criar um plano de ação para que alcance os suas metas. Lembrando que essa estratégia é válida e pode ser colocada em prática em qualquer área da sua vida.

Ter um plano de ação significa criar um plano que sistematiza diversas ações a serem tomadas para que você conquiste certo objetivo por meio do desenvolvimento pessoal e profissional. Em outras palavras, é um roteiro muito bem desenhado para que você saia de onde está agora e chegue onde gostaria de estar, ou, ainda, torne-se quem gostaria de ser!

Basicamente, é um documento pessoal com metas e prazos, que contribui para que você não seja levado por escolhas aleatórias e tampouco perca o seu tempo.

De maneira geral, para estruturar um planejamento de ação que traga realizações deve-se considerar aspectos como:

- Carreira e crescimento profissional;
- Relacionamentos com a família, amigos e parceiro;
- Saúde e bem-estar;
- Lazer;
- Novos desafios, habilidades e competências.

Normalmente, muitas pessoas criam planos de ação para analisar o cumprimento de metas. Vamos usar um exemplo bem simples que servirá de modelo para você começar.

Email: [werlenn@valorqueconta.com](mailto:werlenn@valorqueconta.com)

Site: [www.valorqueconta.com](http://www.valorqueconta.com)





Descobrimo o melhor de você

## 7 Estratégias Incríveis de Crescimento para Transformar Positivamente a Sua Vida

### Modelo de Plano de Ação

Suponhamos que sua meta para 2022 seja aprender um novo idioma, o espanhol, por exemplo. Veja como ficaria um plano desenvolvido para alcançar esta meta.

A desenvolver:

#### 1. Vocabulário

- Ler livros de literatura em espanhol buscando palavras desconhecidas no dicionário e coletando-as em um caderno (um por mês)
- Estudar palavras novas aprendidas (diariamente / por 2 meses)

#### 2. Fala

- Conversar com colegas em espanhol e pedir feedback
- Assistir 2 filmes em espanhol sem legenda
- Assistir vídeos no Youtube em espanhol
- Ministrando oficina em espanhol para equipe do trabalho
- (ao menos 20 pessoas)

Perceba que além de aprender um novo idioma, o que não deixa de ser um desejo pessoal, você ainda alcançou a proeza de aplicar todo o seu Know-how no ambiente de trabalho. Certamente duas conquistas e tanto!

Email: [werlenn@valorqueconta.com](mailto:werlenn@valorqueconta.com)

Site: [www.valorqueconta.com](http://www.valorqueconta.com)





Descobrimo o melhor de você

## 7 Estratégias Incríveis de Crescimento para Transformar Positivamente a Sua Vida

O plano de ação pessoal é uma poderosa ferramenta para quem tem objetivos e quer prosperar, não importa em qual área da vida. Afinal, com organização, se torna mais fácil realizar qualquer tarefa, certo?

Além de tudo, o planejamento é a base para o sucesso, porque ele serve como guia e, até mesmo, como um fator motivacional. Ele é especialmente útil quando você não sabe exatamente quais tipos de desafios terá que superar para chegar ao seu destino – seja ele qual for.

Todo objetivo traz consigo, em maior ou menor grau, o desconhecido. Por isso, o plano de ação pessoal é tão útil, afinal, ele permite que você aja pensando no futuro, mas sem comprometer o presente.

Um plano de ação pessoal elaborado com atenção e sabedoria traz as seguintes vantagens:

- Guia você ao longo da jornada em direção a uma meta pessoal
- Reduz as incertezas em relação aos recursos e meios
- Garante que objetivos maiores sejam alcançados em um prazo definido
- Mantém o foco quando aparecem “desvios” no meio do caminho (problemas pessoais, crises econômicas, entre outros).

E ao final, você não deve pensar simplesmente se ele foi cumprido ou não. Porque o importante é o aprendizado dessa experiência e a reflexão sobre como ela ocorreu.

O que deu errado e o que deu certo? Quais competências foram desenvolvidas? Em fim, tudo isso deve ser levado em conta.

Email: [werllenn@valorqueconta.com](mailto:werllenn@valorqueconta.com)

Site: [www.valorqueconta.com](http://www.valorqueconta.com)





Descobrimo o melhor de você

## 7 Estratégias Incríveis de Crescimento para Transformar Positivamente a Sua Vida

### 3) A IMPORTÂNCIA DA DISCIPLINA

Objetivos definidos, plano de ação no papel... e agora? Como mudar sua rotina e seus hábitos para crescer na vida? **DISCIPLINA** é a palavra-chave!

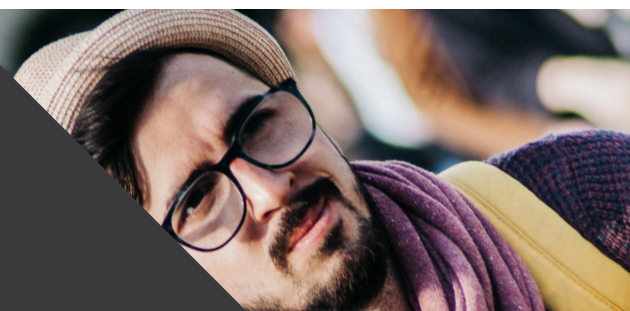
Definitivamente, sem disciplina nenhuma meta pode ser alcançada com êxito. Pense, por exemplo, sobre como deve ser a rotina de um atleta? Ou quem sabe a rotina de um simples trabalhador que precisa acordar todos os dias às 05:00 da manhã para chegar pontualmente às 07:00 no trabalho?

Se parar para pensar, em dado momento de sua vida, você também precisou ter disciplina, nem que fosse por um curto período de tempo. Neste caso, se pegarmos o exemplo anterior, você vai perceber que, para que um plano de ação possa ser cumprido, você precisará ter disciplina.

Dê prioridade à suas metas diárias e não tenha medo de decepcionar algumas pessoas neste processo. Algumas delas infelizmente não entendem que ter disciplina para alcançar metas, muitas vezes, vem acompanhado de "abrir mão de algumas coisas ou situações".

A disciplina é uma qualidade que pode mudar o rumo na vida e trazer grandes resultados em âmbito pessoal e profissional. A maioria das pessoas vive mergulhada em ansiedade, e isso é prejudicial para chegar mais rapidamente à consecução de seus objetivos.

Em suma, a disciplina está diretamente conectada com o resultado final de seus planos. Percebeu que o responsável pelo o seu sucesso é você?





Descobrimo o melhor de você

## 7 Estratégias Incríveis de Crescimento para Transformar Positivamente a Sua Vida

### 4) COMPORTAMENTO OU INTENÇÃO?

Para transformar verdadeiramente a sua vida, é fundamental entender que você não é o que faz. Na maioria das vezes, todo comportamento negativo é resultado de uma intenção positiva.

É importante termos consciência deste conceito, pois muitas vezes podemos perder a capacidade de reagir positivamente a alguma coisa que nós mesmos fazemos, ou algum comportamento que não conseguimos mudar, como comer demais, por exemplo.

O ideal aqui é explorar melhor suas habilidades para criar uma nova estratégia que atenda a sua necessidade, mas que também esteja alinhada aos seus valores e seja orientada a resultados.

O que eu quero dizer é que em sua jornada de crescimento pessoal, você será tentado a falhar, o que é normal. E quando isso acontecer, você não deve se sentir culpado, mas também não deve se acostumar com os comportamentos negativos.

O crucial é estar consciente dos seus objetivos e metas, retomando as rédeas do seu plano de ação com mais disciplina, sempre observando o seu comportamento sem grandes julgamentos.





Descobrimo o melhor de você

## 7 Estratégias Incríveis de Crescimento para Transformar Positivamente a Sua Vida

### 5) PRATICANDO A AUTOANÁLISE

Você anda meio insatisfeito, desanimado, descontente com suas próprias atitudes, com o outro e sem perspectivas para o futuro? Aqui vai 2 dicas para mudar esse quadro:

**Primeiro passo:** olhe para si, e enumere o que o deixa nesse estado de insatisfação;

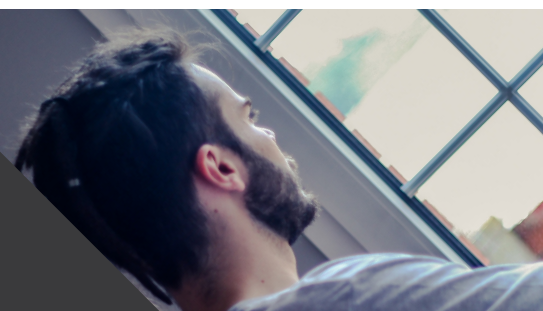
**Segundo passo:** pense de maneira racional e se pergunte: É possível mudar? Como posso fazer isso?

Perece uma tarefa fácil, mas, o ser humano é naturalmente condicionado a evitar a autoanálise. É parte do nosso mecanismo de defesa ignorar as nossas debilidades e realçar as nossas fortalezas. Com isso, acreditamos que nos tornamos mais fortes.

Mas a verdade é que se não conseguirmos ver o problema, jamais conseguiremos resolvê-lo. E isso só é possível através de uma auto investigação sincera. Seja curioso a respeito de si mesmo e do seu objetivo. Conheça-o melhor e conheça-se melhor.

A meditação é um bom exercício para praticar a autoanálise, pois ajuda a identificar os "nós" que precisam ser resolvidos no processo de crescimento.

Não importa: contanto que encontre uma forma de se escutar, você estará bem encaminhado em seu processo de transformação.





Descobrimo o melhor de você

## 7 Estratégias Incríveis de Crescimento para Transformar Positivamente a Sua Vida

### 6) MELHORE SUAS HABILIDADES

De maneira simplificada, a habilidade é a capacidade que um indivíduo tem para realizar algo. É a facilidade de desempenhar uma tarefa específica com qualidade.

A habilidade, desse modo, está ligada a uma aptidão desenvolvida por treinamento. Criar e aperfeiçoar habilidades e competências é um processo paulatino, que demanda tempo e muita paciência. Por isso, estar motivado é a chave para que você consiga manter-se firme nesse propósito, fazendo disso uma meta diária.

Em sua tarefa de autoanálise, é possível detectar habilidades que podem ser a chave para o seu sucesso, portanto, após identificá-las, busque o aperfeiçoamento e usa-as ao seu favor.

De modo geral, todo o ser humano desenvolve habilidades que são aprendidas, mas que precisam ser aperfeiçoadas durante a vida. Se você se considera um bom comunicador, por que não aperfeiçoar esta habilidade para então se tornar o porta-voz da sua empresa, por exemplo?

Ou quem sabe melhorar suas técnicas de vendas através de treinamentos específicos para isso? Através deste guia, você também está melhorando suas habilidades, pode perceber? Pois você está buscando conhecimento sobre desenvolvimento pessoal.

Para identificar melhor suas habilidades, anote-as e use seu tempo livre para melhorar alguma habilidade que você já tem ou descobriu.

Email: [werlenn@valorqueconta.com](mailto:werlenn@valorqueconta.com)

Site: [www.valorqueconta.com](http://www.valorqueconta.com)





Descobrimo o melhor de você

## 7 Estratégias Incríveis de Crescimento para Transformar Positivamente a Sua Vida

### 7) AUMENTE SEU "NETWORKING"

Você sabe o que é Networking? Basicamente é a rede de contatos que você constrói ao longo da vida. Vale a pena conhecer e se relacionar com pessoas para o acelerar seu crescimento e desenvolvimento pessoal. Esse Networking é importante, pois abrirá um leque de oportunidades, tanto no âmbito profissional quanto pessoal.

Contudo, não é raro encontrar pessoas que se sentem inseguras ao conhecer outros profissionais para criar um vínculo real. Se esse é seu caso, deixe a vergonha de lado e confie no seu potencial!

Uma rede de contatos pode trazer visibilidade e ajuda você a se destacar no mercado profissional. Quer uma sugestão para aumentar o seu networking? A opção mais efetiva é participar e interagir em grupos relacionados à sua área profissional, por exemplo. O LinkedIn é uma ótima alternativa para começar.

Fazendo isso, você conhece pessoas de outras regiões, troca experiências e consegue estabelecer uma relação maior entre vocês. Outra alternativa interessante é participar de eventos, principalmente com pessoas que moram na mesma cidade que você.

Por fim, lembre-se que qualidade e quantidade não são a mesma coisa. É melhor ter poucos contatos, aqueles em quem você pode confiar, do que ter um networking vasto.





Descobrimo o melhor de você

## Considerações Finais

Você conferiu neste Guia as **7 Dicas Infalíveis de Crescimento para Transformar Positivamente a sua Vida**, e eu espero que você tenha entendido que se você aplicar apenas 3 ou mais dicas, você conseguirá sentir os benefícios dessa transformação no mundo ao seu redor.

E se você chegou até aqui é porque sabe que no mundo moderno, a busca pelo crescimento pessoal tem sido cada vez mais valorizada, pois esse crescimento permite que pessoas se tornem melhores, se desenvolvendo pessoalmente e profissionalmente.

Nesse sentido, entendemos que não basta focar apenas no desenvolvimento profissional, mas também é necessário que se dê atenção ao lado humano, pois ele impacta de forma significativa em todas as áreas da vida de uma pessoa, inclusive na área profissional. Lembre-se de que pessoas melhores se tornam profissionais melhores.

Outra coisa importante que você deve ter em mente é que entre os maiores desafios do crescimento pessoal é conseguir lidar com as frustrações de forma sincera e madura.

Por vezes, por mais que você seja disciplinado e tenha suas metas bem definidas, as coisas nem sempre acontecem da forma que planejamos e são nesses momentos que precisamos não perder a motivação.





Descobrimo o melhor de você

## Seja o Protagonista da sua Vida!

Outro erro bem comum é deixar que o medo em mudanças atrapalhe os seus desejos. Não deixe que ele te impeça de sair da zona de conforto ou que crie barreiras para suas ações.

Confie no seu potencial!

Por Werllenn Almeida.

Email: [werllenn@valorqueconta.com](mailto:werllenn@valorqueconta.com)

Site: [www.valorqueconta.com](http://www.valorqueconta.com)