

A LEI DA EXPANSÃO

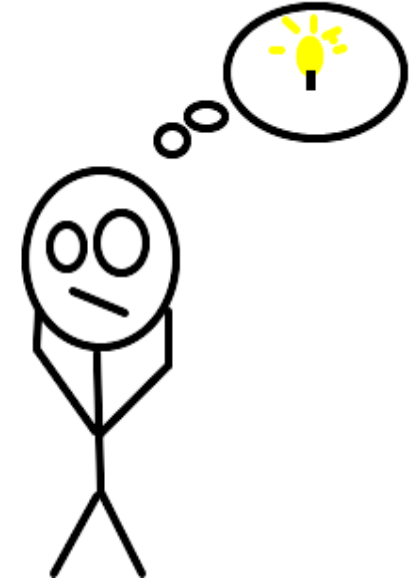
O Crescimento sempre aumenta a sua capacidade

As 15 leis do Crescimento / Jonh Maxell, 1 ed-Cpad, 2015

Você já alcançou o máximo da sua capacidade? Você já alcançou o seu pleno potencial como ser humano? Creio que se você está lendo isso, a resposta é não.

O potencial que existe dentro de nós é ilimitado e, em grande parte, não aproveitado... Quando você pensa em limites, você os cria.

Como você se move em direção ao seu potencial e continuamente aumenta a sua capacidade? Adquirir mais informações não é o suficiente. Você deve mudar o modo como pensa e deve mudar as suas atitudes.



[Esta Foto](#) de Autor Desconhecido
está licenciado em [CC BY-ND](#)

Os especialistas acreditam que as pessoas normalmente usam 10% de seu real potencial. Então, como acessamos os outros 90%? A resposta está na mudança do nosso modo de pensar e agir.

1. Pare de pensar em mais trabalho e comece a pensar no que funciona.

Você pode estar fazendo muitas coisas em vez de fazer as coisas certas. Comece a verificar todas as coisas que estar fazendo e perguntei: “O que está funcionando?”.

Para agir assim, faça a si mesmo as seguintes três perguntas:

- O que preciso fazer?
- O que me dá o maior retorno?
- O que melhor me recompensa?

Essas perguntas vão ajudá-lo a concentrar a sua atenção no que precisa fazer, no que deve fazer e no que realmente deseja fazer.

2. Pare de pensar “posso fazer?”, e comece a pensar “como posso fazer?”.

“Posso fazer?” É uma pergunta cheia de hesitação e dúvida. Uma pergunta que impõe limitações. Se essa é a pergunta que você comumente faz a si mesmo, você acaba por minar os seus esforços antes mesmo de começar.

A pergunta “Como posso fazer?” assume que há um caminho. Você só precisa encontrá-lo.

Seu ceticismo, que você presume ser baseado em pensamento racional e na avaliação objetiva dos dados factuais a seu respeito, tem raízes em lixo mental. As suas dúvidas não são um produto de um raciocínio acurado, mas de um raciocínio habitual. Há anos, você tem aceitado conclusões equivocadas como sendo corretas, começou a viver a sua vida como se aquelas ideias tortas sobre o seu potencial fossem verdadeiras, e pôs fim aos experimentos audaciosos na vida que lhe trouxeram muitos comportamentos inovadores na sua infância. Agora é a hora de você reencontrar aquela fé que um dia já teve.

Estou lhe pedindo para mudar de “Posso fazer?” para “Como posso fazer?” quando talvez você precise mudar de “Não consigo!” para “Como posso Fazer?”.

O primeiro passo para fazer isso é acreditar que você pode. Eu acredito em você!

O segundo passo é ter perseverança. No começo, pode lhe parecer que você não está fazendo progresso. Não tem importância. Não desista.



3. Pare de pensar em uma porta e comece a pensar em várias portas.

No que diz respeito a crescimento, você não deve fixar o seu futuro em uma só “porta”. Ela pode não abrir! É muito melhor considerar várias oportunidades e procurar por várias respostas para as suas perguntas. Pense em opções. Eu gostaria que alguém me desse a fórmula para o meu sonho, para que então o pusesse em prática. Com o tempo vim a perceber que precisava colocar o meu sonho em prática e formular os detalhes enquanto fazia a jornada. A mobilidade é algo crítico para o progresso, e minha estratégia começou a evoluir a partir do meu processo de descoberta.



- Há mais de um caminho para fazer bem algo.
- As chances de chegar a qualquer lugar aumentam com a criatividade e a adaptabilidade.
- Mover-se deliberadamente cria as possibilidades.
- Falhas e contratempos podem ser grandes ferramentas de aprendizado.
- Conhecer o futuro é difícil; controlar o futuro é impossível.
- Conhecer o hoje é essencial; controlar o hoje é possível.
- O sucesso é resultado de ação contínua, recheado de ajustes contínuos.

- O maior desafio que você enfrentará é o de expandir a sua mente. É como cruzar a grande fronteira. Você deve estar disposto a ser um pioneiro, entrar em território não mapeado, encarar o desconhecido, conquistar as suas próprias dúvidas e medos. No entanto, há boas notícias. Você pode mudar o seu modo de pensar e pode mudar a sua vida.
- Como Oliver Wendell Holmes afirmou: “A mente humana, uma vez expandida por uma nova ideia, nunca retorna à sua dimensão original”. Se você quiser expandir a sua capacidade, o primeiro lugar para começar é sempre a mente.



COMO AUMENTAR A SUA CAPACIDADE DE AÇÃO

Se você mudar o seu modo de pensar e negligenciar a mudança de atitude deixará de alcançar o seu potencial.

Para começar a expandir a sua capacidade, tome os seguintes três passos:

1. Pare de fazer aquelas coisas que sempre fez e comece a fazer as coisas que poderia e deveria ter feito.

Fazer coisas novas leva à inovação e novas descobertas, e entre essas descobertas está a percepção de coisas que você deveria fazer consistentemente. O que nós podemos fazer muda à medida que nos aprimoramos. O que devemos fazer também é algo que evolui. Devemos deixar para trás algumas coisas antigas para adquirir coisas novas. Isso pode ser um trabalho difícil, mas se estivermos dispostos, a nossa vida muda.

Norman Vincent Peale, que disse: “Peça ao Deus que o criou, que continue a recriá-lo”.

2. Pare de fazer o que se espera e comece a fazer mais do que esperam de você.

Para se distinguir, ser percebido e avançar em sua carreira, você precisa fazer e ser mais. Precisa crescer acima da média. Pode fazer isso exigindo mais de si do que os outros exijam, esperar mais de si do que os outros esperem, acreditar mais em si do que os outros acreditem, fazer mais do que os outros pensem que você deveria fazer, dar mais do que os outros pensem que você deveria dar e auxiliar mais do que os outros achem que você deveria fazer.

3. Pare de fazer coisas importantes ocasionalmente e comece a fazê-las diariamente.

Acredito que avançar confiantemente em direção aos sonhos significa fazer o que é importante a cada dia. Realizar o que não é importante a cada dia não faz nada por você. Meramente consome o seu tempo. Fazer a coisa certa ocasionalmente não leva ao crescimento consistente e à expansão de sua vida. Ambos os componentes são necessários. O crescimento diário leva à expansão pessoal.



[Esta Foto](#) de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-NC](#)

APLICANDO A LEI DA EXPANSÃO NA SUA VIDA

1. Você já fez a transição mental entre a pergunta “Eu não posso!” ou “posso Fazer?” para “Como posso fazer?” Faça o teste. Sonhe um pouco. Então se pergunte:

Se soubesse que não iria falhar, o que tentaria fazer? Se não tivesse limitações, o que eu gostaria de fazer? Se as finanças não fossem uma questão importante, o que estaria fazendo com a minha vida?

2. Faça em si mesmo uma auditoria de eficiência para que possa ter certeza de que esteja perguntando o que funciona? Em vez de pensar em mais trabalho. Dê uma repassada em sua agenda e listas de coisas a fazer das últimas quatro semanas. (A propósito, se você não tem usado algum tipo de sistema para planejar os seus dias, esse é o primeiro passo que precisa tomar). Tente quantificar o tempo que passa em cada ação e atividade durante essas quatro semanas. Então pense a respeito de quanto tempo acredita que cada atividade deveria ter tomado e dê a si mesmo uma nota de eficiência de 0 a 10. Agora separe todas as atividades de acordo com suas categorias.

Você consegue ver algum padrão? O que está funcionando? O que não está? O que você está fazendo demais, tanto porque não esteja sendo eficiente, como porque a atividade não tenha propósito? Que mudanças você precisa fazer? Use o critério obrigação, retorno e recompensa para ajudá-lo a avaliar o que precisa mudar.

3. Você tem um plano ou sistema para se certificar de que esteja fazendo o que é importante diariamente?

Primeiro, defina o que é essencial para você no dia a dia.

Escolha e exiba as atitudes certas.

Determine e aja de acordo com prioridades.

Conheça e siga diretrizes de saúde.

Comunique-se com cuidado com sua família.

Pratique e desenvolva bons hábitos mentais.

Faça e mantenha compromissos.

