

# VENCENDO AS DESCULPAS

.....



OLÁ!

## Meu nome é Laura Amorim

Aprovada nos concursos de Auditor Fiscal Estadual de Santa Catarina e de Goiás, Consultor Legislativo e Agente da Polícia Federal.

Especialista em preparação para concursos públicos, técnicas de aprendizagem acelerada e estudos de alto rendimento.

# A JORNADA DA INTELIGÊNCIA



# CRONOGRAMA DA SEMANA



## Aula 01 INTELIGÊNCIA SE CONSTRÓI

Mindset Fixo x de Crescimento  
As três camadas do aprendizado



## Aula 02 ABSORÇÃO

O estudo ativo x passivo  
Como estudar cada tipo de material



## Aula 03 RETENÇÃO

Materiais de revisão  
Meu método de revisão



## Aula Bônus PROCRASTINAÇÃO

Como vencer a resistência e fazer o que tem que ser feito.

# VENCENDO OS LIMITES INTERNOS



chega de procrastinação, desculpas e enrolação.

# A VIDA

VIDA VIVIDA	VIDA NÃO VIVIDA
Nossa rotina diária	Nossos sonhos e aspirações
Sustenta nosso corpo	Sustentam nossa alma



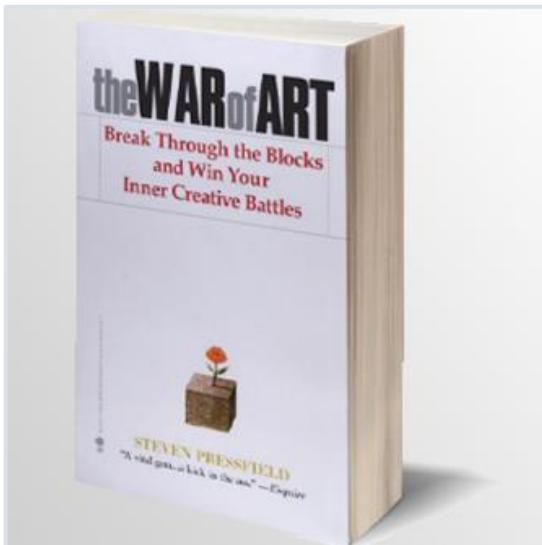
# #ACABAHOJE

# DEFININDO O INIMIGO



é preciso identificá-lo para vencê-lo

# SUPERE SEUS LIMITES INTERNOS



Steven Pressfield

autor e pensador americano

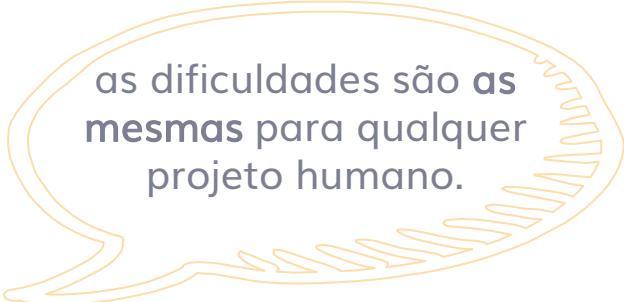
||

*O inimigo é um ótimo  
professor.*

—••—

# O INIMIGO

- É interno → se você não identificá-lo, irá se confundir com ele!
- Pode ter aliados externos



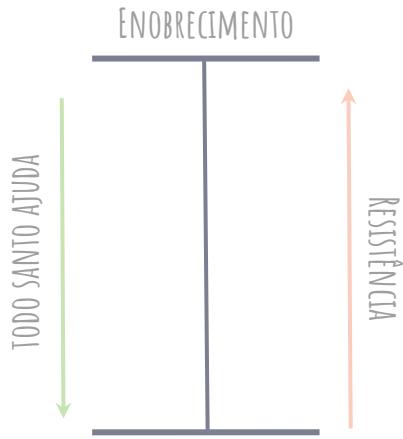
as dificuldades são as mesmas para qualquer projeto humano.

# RESISTÊNCIA



todos os elementos que não nos deixam crescer

# A RESISTÊNCIA



# #LADEIRAAACIMA

# CARACTERÍSTICAS



conheça a resistência

# CARACTERÍSTICAS DA RESISTÊNCIA

é invisível,  
mas sensível

é interna

é mutante

é implacável

é impessoal  
e universal

só se opõe a  
movimentos  
“para cima”

é sutil (não é  
direta e  
afirmativa)

se alimenta  
do medo

# FERRAMENTAS E ARMAS



saiba como ela tenta te vencer

# A RESISTÊNCIA RECRUTA ALIADOS

HÁ UM ACORDO TÁCITO DE FICAR  
NA MEDIOCRICIDADE.

# RACIONALIZAÇÃO

- A Resistência sempre tem uma **boa razão**
- Ela arruma vários pretextos para te desviar do que precisa fazer.
- Lembre-se: há vencedores de vários tipos.

# PROCRASTINAÇÃO

- Não é que você não vai fazer... é só que vai fazer depois → não parece tão destrutivo no momento
- torna-se um **habito**
- Distrações → recompensa imediata
- Colocar o urgente antes do importante

||

*por que às 20:07?*

—••—

# VITIMISMO

= MELHOR FORMA DE JUSTIFICAR-SE E  
PERMANECER ONDE ESTÁ

você terceiriza a responsabilidade,  
nada mais cabe a você

# #ESTÁCOMIGO

# CRITICISMO

- Vem de quem está perdendo para a Resistência
- Quem está vencendo e lutando por seus sonhos não tem tempo ou energia para desperdiçar criticando os outros

# MEDO/FALTA DE CONFIANÇA

- O medo pode estar na sua frente te segurando ou atrás, te empurrando
- O medo normalmente aponta na direção que você precisa ir para crescer.
- **busque medidas objetivas** (sentimentos enganam) para pautar sua confiança

# AMADOR X PROFISSIONAL



a chave para vencer a resistência

# AMADOR X PROFISSIONAL

AMADOR	PROFISSIONAL
Não tem seriedade e compromisso com suas atividades	Tem seriedade e compromisso (entende a importância)
Leva como esporte, brincadeira	Leva suas atividades como um trabalho
Faz quando sobra tempo	Faz pra valer todos os dias
Tem dedicação parcial	Tem dedicação integral
Não tem força suficiente para vencer a resistência	Consegue vencer a resistência (nas batalhas diárias)

# JÁ SOMOS PROFISSIONAIS NO NOSSO TRABALHO

- vamos todos os dias
- vamos independentemente de vontade, preguiça, sono, compromissos...
- ficamos as horas necessárias
- é um compromisso de longo prazo
- não nos identificamos em excesso com o emprego
- aprimoramos as técnicas necessárias

JÁ SOMOS PROFISSIONAIS NO NOSO TRABALHO

POR QUE NÃO PODE SER ASSIM TAMBÉM NO ESTUDO?  
EM NOSSOS PROJETOS PESSOAIS?  
NA REALIZAÇÃO DOS NOSSO SONHOS?

# COMO SE TORNAR UM PROFISSIONAL



“

*escrevo só quando a  
inspiração vem.*

—••—

||

*escrevo só quando a  
inspiração vem. E ela vem  
todos os dias às 9h da  
manhã.*

—••—

# PONTUALIDADE + SERIEDADE

- Estudar é seu **trabalho**
  - coloque aviso na porta do quarto
- Você tem que **bater ponto!**
  - marque as horas estudadas
  - não é brincadeira

# FRIEZA EM RELAÇÃO AO “TRABALHO”

- Não se identifica com o fracasso
  - ele não é um ataque pessoal
  - não é uma sentença
  - se reinventa
- não dramatize vitórias nem derrotas

# ORDEM FÍSICA

- ajuda na organização mental
- deixe tudo preparado no dia anterior
  - diminui a batalha contra a resistência no dia seguinte

# ATUA NO MUNDO REAL

- sabe que o mundo ideal não existe
- reconhece as adversidades e oportunidades
- Reprovação → mundo real!

melhor fracassar na arena que passar toda uma vida nos bastidores.

# NÃO ACEITA DESCULPAS

- se você ceder hoje, amanhã tem dupla chance de falhar também
- qualquer desculpa que seu chefe do trabalho não aceitaria, um profissional não pode aceitar.
- faz o que deve ser feito, independentemente de fatores externos → não se vitimiza.
- traz a responsabilidade para si.

# DEDICA-SE A DOMINAR A TÉCNICA

- faz sempre o melhor que pode
  - tem zelo e cuidado com as atividades
  - não admite fazer por fazer ou fazer de qualquer jeito
- aprende com quem ensina
  - escolhe com responsabilidade seus professores e inspirações

# TEM UM ÚNICO OBJETIVO

- = vencer a resistência dia após dia.
  - quer fazer o que lhe cabe e dormir o sono dos justos
  - o objetivo final é uma mera consequência

VOCÊ S.A.



VOCÊ-CHEFE

VOCÊ-EMPREGADO

# É COMO SER UM PROFISSIONAL?

- é uma DECISÃO SUA.
  - ninguém fará por você
  - é simples e está ao alcance de todos
- é um clique mental
  - basta você se decidir AGORA e será.

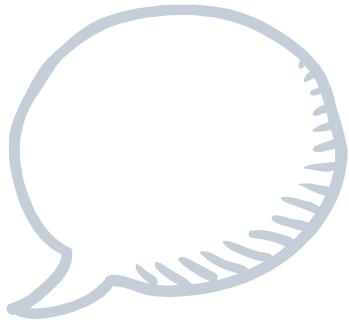
# #SEUNOMES.A.

# #LAURAS.A.

## ||

*mais do que um guerreiro  
que vence mil homens em  
uma batalha, é corajoso  
aquele que vence a si  
mesmo.*





OBRIGADA!