

Os 7 Hábitos de Pessoas Altamente Eficazes

The 7 Habits of Highly Effective People

Ano de publicação: 2017

Autor: Stephen R. Covey

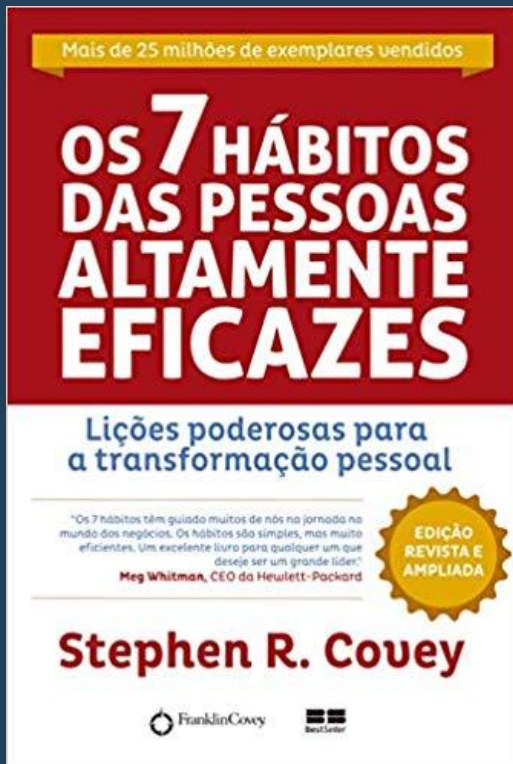
462 páginas

Link para compra: <https://amzn.to/33LH1iW>

“Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes” (1989), do original “The 7 Habits of Highly Effective People” (em Inglês), apresenta um manual valioso e útil para o desenvolvimento pessoal e profissional de qualquer pessoa.

Nessa obra, Stephen Covey molda 7 hábitos, divididos em quatro partes, para mudar a mentalidade do leitor com um passo a passo para autodisciplina e aperfeiçoamento pessoal.

Foram vendidos mais de 20 milhões de cópias e traduzido para 38 idiomas. Esse é o trabalho mais famoso de Covey e, segundo a revista Chief Executive, foi eleito o livro mais influenciador do século XX.



Avaliação geral

9

9 Aplicabilidade

8 Inspiração

8 Inovação

10 Impacto no resultado

9 Estrutura

- A eficácia não é apenas uma questão de alcançar um objetivo em mente, mas sim de alcançar o objetivo certo;
- Ser atarefado não é ser produtivo;
- As pessoas altamente eficazes se esforçam para obter transações chamadas “win-win”, no qual contribuem para uma negociação chegar no melhor acordo para ambas as partes;
- As pessoas que escutam com empatia podem criar ideias inovadoras;
- A cooperação criativa pode render mais resultados do que apenas fazer a soma das partes;
- As pessoas altamente eficazes levam o tempo que precisam para afiar suas ferramentas, que são, na verdade, seu corpo, alma, mente e coração.

Principais ideias do livro

- Após dominar o seu eu interior, você adquire o poder de dominar o que te acerca;
- Pessoas proativas pensam e agem com antecedência e com “o pé no chão”;

Esse livro é indicado para quem?

Esse livro é um guia prático recomendado para toda pessoa que queira ter pequenos hábitos, porém com grande impacto na rotina. Além disso, pode ser praticado para quem quer se tornar mais efetivo na vida pessoal e profissional.

Também é recomendado para quem precisa de uma orientação correta com o propósito de definir objetivos na vida e indispensável para quem quer ser o protagonista da própria carreira.

Visão geral do livro

Os sete hábitos

Nem todo mundo é uma pessoa altamente eficaz, mas todo mundo pode ser! Stephen apresenta, neste capítulo, um conjunto de princípios e valores básicos que tornam as pessoas mais eficazes. São alguns deles:

- Equidade;
- Integridade;
- Justiça;
- Honestidade;
- Dignidade;
- Excelência;
- Paciência;
- Perseverança;
- Carinho; e
- Coragem.

Quando a pessoa se desenvolve a partir dos princípios clássicos, ela se torna o líder da sua própria vida. Além disso, ela se torna capaz de inspirar e auxiliar outros indivíduos.

Essa influência pode mudar toda a percepção sobre uma determinada coisa, ou até mesmo sobre um cenário inteiro. Mas toda mudança deve começar, principalmente, de dentro para fora. Após dominar o seu eu interior, você adquire o poder de dominar o que te acerca.

Para desenvolver o hábito de agir de acordo com esses princípios, você precisa de:

- Sabedoria: entenda o que e o porquê quer fazer determinada coisa;
- Habilidade: torne-se capaz de fazer o que pretende;
- Desejo: queira e faça você mesmo.

Segue um spoiler dos princípios sobre os hábitos que falaremos a seguir:

1. Princípios da Visão Pessoal;
2. Princípios da Liderança Pessoal;
3. Princípios do Gerenciamento Pessoal;
4. Princípios da Liderança Interpessoal;
5. Princípios da Comunicação Empática;
6. Princípios de Cooperação Criativa;
7. Princípios de Cooperação Criativa.

E quais são esses hábitos, de fato? Bem, continue nos acompanhando para saber!



Mas até que uma pessoa possa dizer profunda e honestamente: "Eu sou o que sou hoje por causa das escolhas que fiz ontem", essa pessoa não pode dizer "eu escolho o contrário".

1. Seja proativo

As pessoas consideradas eficazes tomam a iniciativa em relação a algo que desejam sem esperar que as coisas aconteçam. Quem é proativo não se sente limitado, mesmo que algo as impeça de agir.

Comece a ser proativo falando a linguagem da iniciativa e responsabilidade:

SER REATIVO	SER PROATIVO
"eu não posso fazer nada"	"preciso pensar em outra alternativa"
"esse sou eu"	"posso mudar minha atitude"
"ele me colocou em uma situação ruim"	"ter uma situação ruim não me afetará"
"tenho que fazer algo"	"preciso escolher a melhor opção"

Pessoas proativas operam no "reino do possível". Elas pensam e agem com antecedência e com "o pé no chão". Além disso, seu grande diferencial é ver o que pode ser feito e, de fato, executar tal ação.

Com isso, elas ficam mais fortes com o passar do tempo e se tornam cada vez mais práticas em resolver possíveis problemas.

2. Comece com o objetivo em mente

Muitas pessoas passam a vida toda, praticamente, perseguindo uma meta que revela ser insignificante, insatisfatória ou até mesmo destrutiva. Pare e pense: poder... dinheiro... fama... estes são os objetivos a longo prazo que muitos almejam alcançar. Mas qual é o preço disso tudo?

A eficácia não é apenas uma questão de alcançar um objetivo em mente, mas sim de alcançar o objetivo certo.

Implemente a liderança pessoal; eis aqui 5 passos que irão te ajudar:

1. Comece elaborando uma declaração de missão pessoal que defina seus objetivos e descreva que tipo de pessoa que você quer ser;
2. Pense cuidadosamente sobre essa declaração de missão;
3. Examine-se. Veja a si mesmo como você realmente é;
4. Decida o que você precisa mudar e o que você quer se tornar. Escreva a declaração;
5. Faça um compromisso consigo mesmo. Mantenha esse compromisso.

3. Primeiro o mais importante

Mudar quem você é também significa mudar a forma como você age.

Muitas pessoas gastam seu tempo tentando resolver pendências urgentes, mas nunca investem seu esforço para prevenir tais circunstâncias.

Existem as coisas importantes e as coisas urgentes. O urgente é fácil de ver; o importante é mais difícil de discernir. Você deve implantar um planejamento estratégico pessoal na sua rotina. Dessa forma, você terá uma visão mais clara sobre seus compromissos, evitando armadilhas e desgaste excessivo.

Não pense em encher o seu cronograma com muitas tarefas. Ser atarefado não é ser produtivo. Enfatize as coisas importantes e necessárias para realizá-las no seu cotidiano.

4. Pense ganha/ganha

Os primeiros hábitos citados contemplam a realização que acontece dentro de você. Agora, veremos alguns hábitos nos quais se referem, segundo Stephen, à “vitória pública”.

Em uma negociação convencional, tem sempre um que sai insatisfeito.

Existem casos em que ambos perdem, mas também pode existir casos em que ambos saem vencedores!

O autor traz o fato de que pessoas altamente eficazes se esforçam para obter transações chamadas “win-win”, no qual contribuem para uma negociação chegar no melhor acordo para ambas as partes.

E essa mentalidade ganha x ganha pode ser tomada em qualquer âmbito de sua vida. Exerça a liderança interpessoal para satisfazer-se profissional e pessoalmente e criar vencedores; dessa forma, você não gerará inimizades nem sentimentos hostis.

5. Procure primeiro compreender, depois ser compreendido

A comunicação é uma via de duas mãos. E uma grande vantagem das pessoas altamente eficazes é a habilidade de escutar com empatia. Descobrir o que as outras partes querem é fundamental para entender o que a vitória significa para elas.

Seguem algumas dicas que irão te ajudar:

- Não assuma que você sabe, ouça;
- Sempre tente entender as necessidades e os problemas dos outros para então fornecer a solução adequada;
- Não se oponha, argumente;
- Tente se colocar no lugar da outra parte.

Por exemplo: os bons advogados preferem escrever o caso mais forte possível do ponto de vista do oponente. Quando eles entendem os melhores argumentos possíveis para a oposição, começam a redigir o caso do ponto de vista de seus clientes.

Essa tática é igualmente valiosa em relacionamentos pessoais ou acordos comerciais. As pessoas que escutam com empatia podem aproveitar suas diferenças para gerar uma solução que seja bom para todos. Além disso, podem criar ideias inovadoras.

“Mas e eu?” Bem, em um ambiente em que todos saem vencendo, também é importante que você seja compreendido. Para isso, você precisa definir e expressar suas ideias com clareza e dentro de um contexto.



A maioria das pessoas não escuta com a intenção de entender; eles escutam com a intenção de responder

6. Crie sinergia

A união multiplica o poder de um só!

Assim como um arco pode suportar mais peso do que dois pilares juntos, o autor, neste hábito, explica que a cooperação criativa pode render mais resultados do que apenas fazer a soma das partes.

A palavra-chave para descrever esse tipo de relacionamento é a sinergia, e ela depende essencialmente da comunicação.

Algumas pessoas, em contraponto, costumam reagir a partir de impulsos. Tal atitude inibe a capacidade de ouvir e refletir sobre as opiniões alheias e de respondê-las.

As circunstâncias das reações podem ser várias: defensivas, autoritárias ou passivas. Mas o resultado de todas é o mesmo: fazem o trabalho individual esperando que as engrenagens girem de alguma forma. Às vezes, elas giram, mas na maioria das vezes não.

7. Afine o instrumento

Uma história antiga conta que um homem estava serrando um tronco. O trabalho estava indo devagar e o homem estava exausto. E quanto mais ele serrava, menos cortava.

Uma pessoa que estava passando por ali sugeriu ao homem que fizesse uma pausa para afiar a ferramenta, mas ele se recusou, pois estava ocupado demais serrando.

Uma serra maçante torna o trabalho cansativo, tedioso e improdutivo. Por isso, pessoas altamente eficazes levam o tempo que precisam para afiar suas ferramentas, que são, na verdade, seu corpo, alma, mente e coração.

Esse texto é uma metáfora para nos dizer que afiar a serra é a hora de cuidar de si mesmo.

A seguir mostraremos os passos que pessoas altamente eficazes utilizam para isso.

Cuidando de seu corpo

Você pode adotar uma rotina de exercícios que aprimore sua resistência, flexibilidade e força física. E saiba que você não precisa ir a uma academia para isso; você pode começar em casa!

Alimentar-se bem te deixa mais disposto para encarar os desafios do dia a dia. Um corpo saudável responde melhor ao desgaste diário.

Cuidando de sua alma

Algumas pessoas oram, outras meditam, ou então investem em uma boa literatura ou música. O importante é buscar se sentir bem consigo mesmo.

Nunca negligencie essa dimensão espiritual, pois ela fornece a energia para o resto de sua vida.

O reparo mental também pode significar mudar seus hábitos, como dedicar horas ininterruptas para assistir TV, mexer no celular, entre outros. Tais atitudes encorajam a absorção passiva de valores, atitudes e disposições que entorpecem a mente.

Cuidando de sua mente

Mantenha a sua mente ocupada com coisas produtivas, que estimulem a expansão da sua capacidade mental e a rápida absorção e resposta de informações.

Algumas coisas que podem ajudar são:

- Leitura;
- Quebra-cabeças;
- Exercícios de matemática; ou
- Qualquer atividade desafiadora que mantenha a sua mente alerta, ativa e envolvida.

Cuidando do coração

Fortaleça o seu coração para lidar não só com as próprias emoções, mas também com os sentimentos alheios. Trabalhe suas conexões emocionais e seu envolvimento com outras pessoas. É importante se comunicar, ouvir e até ser um pouco exigente, se for preciso, para atender às suas expectativas.

Em tudo que você fizer, faça melhor da próxima vez, pois assim você se transformará em uma pessoa altamente eficaz.



*Trate um homem como ele é e ele permanecerá como ele é.
Tratar um homem como ele pode e deve ser e ele se tornará como ele pode e deve ser*

O que outros autores dizem a respeito?

Em “What They Don’t Teach You at Harvard Business School”, Mark H. McCormack também falou sobre a estratégia win-win. Segundo ele, o resultado ideal para qualquer negociação é que ambos os lados saiam ganhando, porque, se uma das partes estiver mais satisfeita que a outra, os resultados da negociação são inesperados.

Para John C. Maxwell, autor de “O Livro de Ouro da Liderança”, os melhores líderes são aqueles que sabem ouvir. Ouvintes sabem o que está acontecendo porque são atentos. Eles aprendem melhor que os outros porque absorvem de vários lugares. Além disso, bons ouvintes têm a capacidade de enxergar melhor os pontos fortes e fracos das outras pessoas.

Por fim, o autor Kevin Kruse, em seus “15 Secrets Successful People Know about Time Management”, ressalta a importância sobre cuidar da própria saúde para ser bem-sucedido na vida. Ele diz que a maioria dos empresários adota uma rotina matinal para se reenergizar física e mentalmente. Eles se recarregam com muita água, comida saudável e exercício. CEOs ocupados também revigoram suas mentes com leitura ou meditação.

Certo, mas como eu posso aplicar isso na minha vida?

- Seja realista em suas iniciativas;
- Trace objetivos na vida que vão te realizar pessoal e profissionalmente;
- Saiba distinguir o que é importante para não acabar fazendo o que é urgente. É melhor prevenir do que remediar;
- Vença criando vencedores. O melhor é quando ambas as partes saem satisfeitas em uma negociação;
- Aprimore suas habilidades comunicativas: seja empático e expresse-se com clareza;
- Trabalhe em equipe. A cooperação criativa gera resultados mais surpreendentes;
- Faça melhor do que você fez antes. Seja melhor do que você foi ontem. Afine seus instrumentos para que você melhore continuamente.



Se você gostou desse livro, aproveite para conhecer nosso acervo completo com centenas de Pocketbooks dos maiores sucessos nas áreas de gestão, marketing e vendas, liderança, estratégia, desenvolvimento pessoal e empreendedorismo!

Clique e acesse agora: www.pocketbook4you.com

O conteúdo apresentado acima traduz a visão e análise crítica da nossa equipe de redatores, respeitando os fundamentos de propriedade intelectual no Brasil (artigo 8, inciso I). Nenhuma parte do livro está sendo copiada. São conteúdos únicos e exclusivos, sempre dando créditos aos autores e indicando o link para aquisição da obra completa. A PocketBook4You respeita o código de direitos autorais de acordo com o estabelecido na legislação brasileira, Lei 9.610/98. Este conteúdo é de propriedade exclusiva da PocketBook4You e está protegido pela Lei de Direitos Autorais em seus artigos 46, I, (a) e em seu artigo 47, isso porque não se trata de reprodução e também não lhe implicam qualquer descrédito, pelo contrário, o direito moral é protegido e, como ressaltado anteriormente, o leitor recebe um link para adquirir a obra. É proibida a reprodução deste material sem a autorização da empresa.