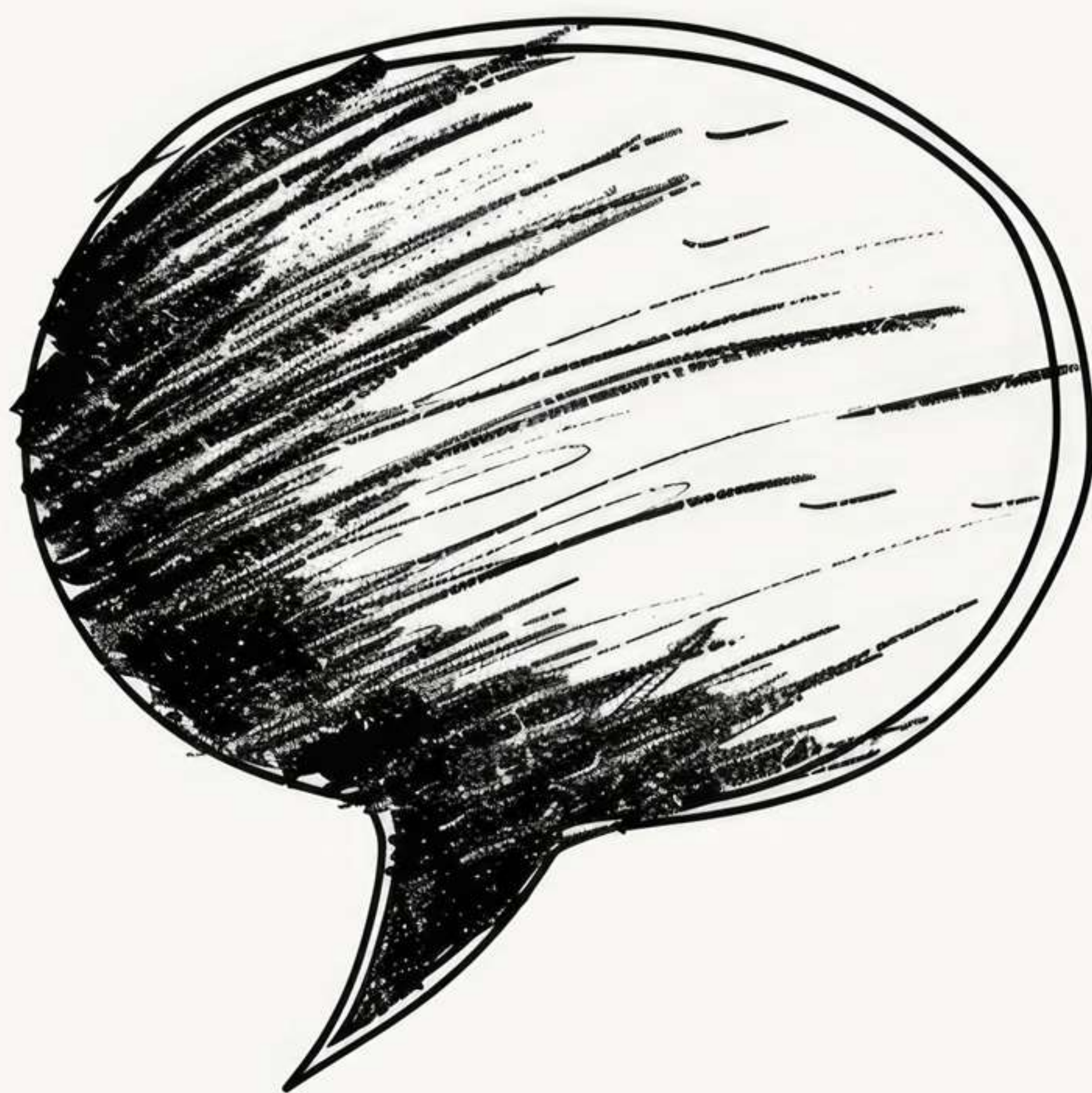


Diálogos, Conceitos & Insights

sobre autodesenvolvimento



erre.

RODRIGO VIEIRA

Criativo & Ativador

**Este material digital (PDF)
foi organizado a partir dos
conteúdos gerados para a
minha comunidade On-Line:
Erre.. O compartilhamento
visa proporcionar insights e
conhecimento a pessoas que
buscam o Desenvolvimento
Pessoal (Emocional e Mental).
Todos os conceitos foram levantados
com pesquisas e leituras, os quais
enriqueceram o estudo e ideias
particulares _**



**ESTE MATERIAL
FOI FEITO
PARA QUEM
BUSCA
SER 0,5%
MELHOR
A CADA DIA
(EU)**

- Vamos, Juntos?

TÓPICOS ABORDADOS:

- As 5 Linguagens do Amor
- Princípio 90/10
- Teoria das Inteligências Múltiplas
- Lifelong Learning
- Janela de Johari
- Lei de Murphy
- Princípio de Pareto



As 5 Linguagens do Amor (*Gary Chapman*)

Todos amam,
mas expressam
de formas
diferentes.

1) Palavras de Afirmação:

Afirmações positivas, que encorajam, que ressaltam coisas boas, bem como as virtudes de alguém ou uma situação.

2) Tempo de Qualidade:

Proporcionar, vivenciar com dedicação, foco: momentos, um diálogo, um passeio, uma ligação, uma refeição (sem celular, hora contada, outras distrações).

erre.

RODRIGO VIEIRA

Criativo & Ativador

As 5 Linguagens do Amor (*Gary Chapman*)

3) Presentes:

Do fundo do coração, presentear, de uma flor a uma joia, é o sentimento materializado como gesto de extrema relevância.

4) Atos de Serviço:

Demonstra o quanto o outro é importante por meio de ações práticas, como lavar louça, consertar algo, servir uma refeição, auxiliar em alguma situação difícil.

5) Toque Físico:

Expressão pela proximidade corporal, manifestada em abraço, mãos dadas ou em toques leves (ombros etc.), aperto, carinho, beijo, carícia, entre outros.



erre.

RODRIGO VIEIRA

Criativo & Ativador

As 5 Linguagens do Amor

Quando alguém diz sobre o outro "Nossa, parece que nem me ama", na verdade, o que ela quer, é que o outro expresse a mesma linguagem que a dela, para que compartilhem uma linguagem comum desse amor. Esclarecedor, não?

Mas, porém, contudo, entretanto, todavia ... a pluralidade do que somos, das construções socioafetivas, compõem as memórias, hábitos, inclinações expressivas e de linguagens. Logo, cada um terá uma forma de exprimir, de demonstrar, mas certo é que todos amam. Seria ilógico não amar. Talvez você indague, lembrando de alguém, "mas essa/e parece que não" - na verdade, sua manifestação foi reprimida a tal ponto de não mais emergir, seja por uma situação de bloqueio íntimo, uma relação humana traumática ou desnivelamento de recebimento ou expectativa.

A cura? Mais amor. Mais amor, por favor. É trocando que damos, é recebendo que aprendemos, é convivendo que aperfeiçoamos. ***A partir de hoje, tenha a delicadeza de reconhecer a múltipla forma expressiva do amor em quem está ao seu lado, e passe a valorizar, é o máximo que ela/e pode dar - neste momento.***

PRINCÍPIO 90/10

TUDO É SOBRE VOCÊ, NADA É SOBRE O OUTRO

Idealizado pelo escritor estadunidense Stephen R. Covey, baseia-se no conceito de que 10% é tudo o que acontece em nossas vidas, e que não temos controle; os 90% é a forma como reagimos (temos controle) a estas situações. Na prática: alguém (que não está em um dia bom) diz uma besteira que lhe ofende (10%), você pode retribuir à altura e gerar uma discussão ou sair do ambiente e depois chamar esta pessoa a um diálogo (90%) _

**É SOBRE O PODER
DA REATIVIDADE
E IRREATIVIDADE**

erre.

Princípio 90/10

Ele serve para todos os contextos em que estamos sob pressão, crise ou ameaça. É onde se revela nosso nível de Inteligência Emocional, colocado à prova naquele momento em que o coração palpita, a mente está sob ruído cognitivo, e a palavra chega a saltar à boca.

Vale para uma fechada no trânsito, uma mensagem no WhatsApp, na fila do supermercado, ao derrubar o café na toalha limpa e recém trocada. Como reagimos?

Normalmente não sabemos, vem à tona, emerge, mas é totalmente dependente da fluidez emocional que carregamos. Sim, é treino, mas como na realidade da vida, até o treino pode falhar. Fato é que a reatividade ditará as consequências, manifestas em brigas, choro, uma péssima decisão, a quebra de um contrato, até situações extremas que afetam a integridade física, psicológica e emocional. É sobre o princípio da autorresponsabilidade que determinará o peso da sua reação às situações e pessoas.

Algumas correntes difundem que o pico de uma emoção dura 90 segundos, já a autora Mel Robbins (Livro *The Five Second Rule/A Regra dos 5 Segundos*) defende que nos primeiros 5 segundos emocionais temos a maior capacidade de potencializar decisões em nossas vidas. Já parou para pensar que entre 5 segundos e 1 minuto e meio tudo pode mudar, para melhor ou pior? Impressionante, uma vida com diferentes idades, algumas mais, outras menos, tomando outro rumo neste fragmento do tempo. Para as coisas boas, contracene com a emoção e decole neste roteiro; às coisas ruins, prefira a arte da irreatividade.

Treine a si, doe a si, conhecimento e aplicabilidade emocional e mental. Nunca se esqueça da regra: "Tudo é sobre você, nada é sobre o outro".

9 TIPOS DE INTELIGÊNCIAS

A Teoria das Inteligências Múltiplas foi desenvolvida pelo psicólogo norte-americano Howard Gardner (década 80) - Psicólogo cognitivo e educacional e professor na Universidade Harvard

1. LÓGICO-MATEMÁTICA

Habilidade com raciocínio lógico, cálculo, velocidade de leitura de fórmulas, organização de esquemas.

2. LINGUÍSTICA

Habilidade com linguagem falada ou escrita (idioma, expressões, vocabulário, expressividade, estilização, clareza, exposição, criatividade etc.).

3. NATURALISTA

Conhecimento sobre a natureza, características, dinâmica, organicidade (animais, plantas, geologia, oceanos etc.).

4. INTERPESSOAL

Habilidades socioemocionais no convívio coletivo com o outro (empatia, solidariedade, comunicação, compreensão, persuasão etc.).

erre.

RODRIGO VIEIRA

Criativo & Ativador



9 TIPOS DE INTELIGÊNCIAS

5. INTRAPESSOAL

É a Inteligência Emocional Pessoal, o quanto conhece, controla e se relaciona com os seus sentimentos,, emoções e pensamentos.

6. ESPACIAL

Capacidade de identificação espacial para criar, sair, encontrar, deslocar, encurtar, otimizar etc.

7. CORPORAL-CINESTÉSICA

Controle e potência do corpo, explorar a máxima capacidade motora, movimento, estabilidade e controle.

8. MUSICAL

Ter a máxima relação com a sonoridade: tom, timbre, harmonia,, ritmo, nota, melodia etc..
- reconhecer e interpretar.

9. EXISTENCIALISTA

Busca compreender a essência das coisas e da vida, com questionamentos, reflexões profundas, dilemas, filosofias.

erre.

RODRIGO VIEIRA

— Criativo & Ativador —

Teoria das Inteligências Múltiplas

As 9 Inteligências

Perceber, admirar e aplaudir a multiforme expressividade que há na vida e no outro, com toda certeza, é a principal inteligência que podemos ter.

Não é sobre "mais" ou "menos". Sobre "melhor" ou "pior". É sobre encaixe. É sobre encaixar cada habilidade humana no contexto adequado, no qual cada um performa segundo à sua máxima potência. É esplêndido ver um ser humano em sua máxima capacidade, executando o primor com tanta facilidade, que beira o divino que há em nós.

Um músico, em um show de horas, sem esquecer uma nota. Um palestrante, controlando multidões com sua palavra e voz. A bailarina, na ponta do pé, como um desenho colorido. São tantas manifestações, que ficaríamos por horas e horas discorrendo e aplaudindo.

Reconhecer e desenvolver a inteligência é a nossa busca em relação à capacidade. Precisamos, primeiramente, identificar (normalmente, as inteligências são identificadas no que temos mais facilidade do que o outro), então, partir à expansão dessa inteligência (com técnicas, mais recursos, ampliação, novas formas de uso). A partir do princípio que todos temos, agora, é hora de alocar estas habilidades ao contexto correto, no qual você executa sua máxima potência, o seu "ser e realizar" - a maioria das pessoas, um dia, acreditou na crítica de alguém que não enxergou sua inteligência, ou estava fora de contexto.

Um dia, um peixe foi criticado pela sua inutilidade ao colocarem ele em um galho alto. Observação: essa conversa não é sobre peixe.

Inteligencie-se.



Lifelong Learning

A Arte de Quem Nunca Para de Aprender

“Aprendizagem ao longo da vida” • É caracterizado por um estilo de vida, no qual o aprendizado é constante, inesgotável, e que sempre se tem muito mais a aprender. Este lifestyle pressupõe que há inúmeras formas de aprender, fora do que é considerado “ensino formal”, sobretudo com o advento tecnológico, é aprender por diferentes vias, continuamente: Podcast, Audiobook, E-Book, Comunidades On-Line, entre outros. A grande questão, aqui, é não parar, aprender continuamente, reciclar, ressignificar, reinventar, renovar.

erre.

RODRIGO VIEIRA

Criativo & Ativador

Lifelong Learning, A Arte de Quem Nunca Para de Aprender

Aprender algo novo é mágico, é assim que eu vejo. É revelador, fala sobre nossa capacidade. É desafiador, amplia a visão sobre nós, mesmos. Entretanto enquanto para uns é como se fosse um filme divertido; para outros, aprender é como se fosse um filme de terror. Qual filme está assistindo?

A vida cotidiana, aliada ao novo tempo - que a tecnologia trouxe -, acelerou 2x mais não só os áudios, bem como a incapacidade humana em se debruçar nas coisas mais comuns - hoje, absurdas. Livro? Que dinossauro foi este? Parar 30 minutos, sentado, quietinho, sem celular? Que prisão é essa? Os grandes concorrentes do aprendizado vem sendo a Culturalidade, Tecnologia e Rotina - grandes desculpas aplicáveis. Fato é que o principal investimento humano deveria ser em obter mais conhecimento, mais aprendizado, mais amplitude de repertório, um novo você. Com o conhecimento, você troca por mais dinheiro, mais tempo qualitativo, mais acessórios sociais, e por aí vai.

Lifelong Learning, A Arte de Quem Nunca Para de Aprender

O Lifelong Learning nos apresenta uma jornada de humildade, porém de constante crescente. Tira-nos do comodismo do que sabemos, a abrir um novo universo com nova leitura de mundo. Aprender ao longo da vida nos dá uma perspectiva de superação, de continuidade, do flow da vida, que consiste no movimento. Movimento gera movimento. Não precisamos apenas de Universidades, não precisamos de somente diplomas, nem que alguém avise que existe algum curso obrigatório, precisamos tecer o prazer em se reinventar por meio do aprendizado. É sobre você, afinal - somente, sobre você.

Das diversas pesquisas, a média de leitura (um recorte sobre aprendizagem, por exemplo) do brasileiro está entre 2 a 4 livros por ano (em sua maioria, conteúdos "obrigatórios"), enquanto em outras nações, européias (por exemplo), 12 a 20. Será que a questão sobre reflexos de desenvolvimento (sociocultural e socioeconômico) é: anatômica ou cultural?

LifelongLearning-se.

JANELA DE JOHARI

OS NOSSOS 4 EU'S • A PALAVRA JOHARI TEM ORIGEM NA COMPOSIÇÃO DOS PRENOMES DOS SEUS CRIADORES: JO (SEPH) E HARI (HARRINGTON).- (1955 / EUA)
PSICÓLOGOS JOSEPH LUFT E HARRINGTON INGHAM

1. EU ABERTO:

Como eu me vejo e os outros me veem,
explícito a mim e ao outro.

2. EU CEGO:

Como o outro me vê, e eu não consigo
ver da mesma forma.

3. EU OCULTO:

Mora na intimidade, é o nosso Eu só
para nós, que ninguém acessa.

4. EU DESCONHECIDO:

É o Eu que não conhecemos, nem o
outro - que se manifesta em uma
nova situação, nova realidade etc.

erre.

RODRIGO VIEIRA

Criativo & Ativador

Janela de Johari

Os nossos 4 Eus

Ser 1 já é custoso, imagine saber que temos 4 Eus. Pois é, esta teoria psicológica trará mais dilemas à nossa multifacetada expressão de ser: VOCÊ 4x1.

O Ego é o lugar onde nos reconhecemos, é a nossa consciência, o nosso "Eu". Nele temos a ideia de saber o que gostamos, o que fazemos, como fazemos, como pensamos, como manifestamos nossa expressão ao mundo e às pessoas. Tudo isso cabe na relação intrapessoal, a relação com nós, mesmos. Entretanto, em uma convivência comum, com outros seres, temos a interpessoalidade - é a troca dos "Eus", onde está a mágica e a confusão.

A partir da perspectiva da Janela de Johari abrimos um campo visual mais amplo, onde nos enxergamos e percebemos como o outro nos enxerga, o que pode ser visualizações completamente antagônicas e distintas. É muito engraçado quando percebemos isso. No EU ABERTO, temos um compartilhamento comum do que somos, ao nosso eu (ego) e ao outro (aquele que é legal, é legal a todos/maioria; aquele que é chato, é chato a todos/maioria). No EU CEGO mora o desafio de enxergar o que não enxergamos em nós (aquele defeito, que todo mundo cita sobre você, e isso aborrece; mas também, aquela capacidade que todos exaltam, e você não tinha ideia, nem fazia uso).

Janela de Johari Os nossos 4 Eus

No EU OCULTO mora nossos segredos, nossos mais íntimos pensamentos e emoções, até ações (um segredo que afeta seu comportamento, um trauma que compele sua atitude, um vício que impede maior abertura relacional etc.). No EU DESCONHECIDO temos a surpresa do que somos, só é manifesto em situações de novidades, uma perda, um desafio, um confronto, uma nova realidade (é como alguém que rompeu amizades ao expandir sua mente, alguém extremamente calmo que deu um tapa em alguém depois de tamanha afronta, ou mesmo a pessoa medrosa que para proteger alguém tomou à frente em uma situação etc.).

Desejo que você abra a janela, deixe a luz entrar. Que todos os 4 Eu's deem em você, caibam em você (sem que ninguém impeça). Contudo, seja uma versão melhorada nas 4 esferas. Seja.

Joharize-se.

Lei de Murphy

“Se existe alguma possibilidade de alguma coisa dar errado, dará errado.”

Esta é uma lei universal, pessimista, criada por Edward Murphy, capitão e engenheiro estadunidense (1918/1990) - motivada pela falha em um equipamento desenvolvido.

A lei parte da tese de que se algo tem uma chance remota de dar errado, dará (no pior momento, escalando os danos possíveis). Contudo, esta tese é reforçada pela nossa tendência a tornar mais relevante as experiências negativas em nossas memórias. Alguns exemplos aplicados no dia a dia: O pão sempre cai com o lado da manteiga virado para baixo (mesmo tendo 50/50% de não ser assim); o temporal cai, quando decidimos não levar o guarda-chuva; a fila ao lado sempre é mais rápida quando estamos atrasados; o APP trava quando precisamos, mas no dia a dia demora segundos para realizar uma ação.

erre.

RODRIGO VIEIRA

Criativo & Ativador

Lei de Murphy

Longe de fazer uma apologia a esta lei, muito perto de acender um botão de alerta sobre nossos padrões negativos, manifestos em pensamentos e configurações pré-estabelecidas.

Há pessoas negativas, mas tão negativas, que, se chover dinheiro, ela pega nota falsa. Sabe aquela pessoa que atrai, que tudo que põe a mão degringola? Então, elas são a própria imantização desta lei. E a isto tem explicação, desde a energia empenhada, passando pela frequência vivida, emitidas na vibração de sua expressividade. Sim, não desconsideramos as possibilidades, estatísticas, e determinações causais; mas consideremos, que tudo é sobre o nosso campo emitido - misto de estados emocionais e psicológicos mais comunicação.

O que mais impressiona, negativamente, é a capacidade sabotadora de nossas memórias. Temos um registro amplamente mais potente nos acontecimentos negativos, do que nos positivos. Já parou para pensar que, nas 24h do dia, 30 minutos em experiência desagradável são suficientes para considerar aquele dia péssimo? Que dos cem elogios, duas críticas roubaram sua paz? E que se puxar nos registros internos, um determinado tema negativo, em sua jornada, ele ainda roubará sua paz como um assombro embaixo da cama.

Somos injustos conosco, mesmos.

Somos injustos com a vida.

Na estatística inversa, temos muito mais possibilidades de dar mais errado no que consideramos erro.

Contra a Lei de Murphy: mais gratidão.

DESMURPHYSIZE-SE.

Princípio de Pareto

A regra 80/20, que prediz que 80% dos resultados são das 20% das causas > ou a famosa determinante “menos é mais”

Vilfredo Pareto, economista italiano, 1906, abordou a desigualdade na Itália, enfatizando que 80% das terras do país pertenciam a 20% da população. Também, em seu jardim, 20% das vagens continham 80% das ervilhas. Assim, é concebida a regra do 80/20, Lei dos Poucos Vitais ou Princípio de Escassez do Fator. Na prática, o Princípio expressa a necessidade de foco nos pontos relevantes, que podem ser detentores da grande parte dos resultados que queremos ou de situações almeçadas. Ex.: 20% das pessoas, que nos relacionamos, podem ser a expressão de 80% das grandes experiências | 20% dos nossos clientes são responsáveis por 80% da receita | Foco em resolver 20% dos problemas pode aliviar 80% do estresse contínuo | 20% das pessoas, que convivemos, podem ser responsáveis por 80% dos nossos traumas emocionais e relacionais.



erre.

RODRIGO VIEIRA

Criativo & Ativador

Princípio de Pareto

Objetivamente, o 80/20 de Pareto me diz sobre otimização. Otimização da vida: onde, realmente, a maturidade prova que Menos é Mais.

Somos peritos em perder tempo com coisas, situações, pessoas, que não nos darão retorno. Em nossa mente criamos labirintos em que só nós conseguimos entrar, mas dificilmente sair. Quando muitas vezes era simplesmente pegar uma borracha, apagar, desenhar uma porta e entrar. Pronto e ponto. A grande questão está em identificar o que nos é potente, o quão são as nossas potencialidades, o quanto uma semente pode produzir a nós e em nós.

Acredito que o método da eliminação seja um grande "start". Começar pelo "não". O que não nos serve, o que não nos dá retorno, o que não nos dá paz, o que não quero à minha vida e ao amanhã. O segundo passo é aumentar a lente ao "sim". O que dá paz, o que atribui conhecimento, o que soma, o que adiciona ferramentas, o que atrai sucesso, o que corresponde a lucro - e assim por diante. E, no terceiro passo, neste sim, com uma pinça, selecionar os tais 20%, o mínimo que maximiza tudo o que queremos e buscamos. Talvez percamos mais tempo por vaidade, por ego, por não deixar ir, por não deixar partir, por não desapegar. Queremos o tudo, às vezes não temos nada, e só uma menor parte é necessária e frutificada.

Neste Princípio, principio por acreditar que devemos ser "menos" para começar a ser "mais". Que precisamos de tão pouco, onde habita a essencialidade. Mas queremos tanto muito, onde habita a sobrecarga.

PARETIZE-SE.

SOBRE O

ES

CRE

VE

DOR

erre.

RODRIGO VIEIRA

Criativo & Ativador



Foco: Ser 0.5% melhor a cada dia

Sou alguém curioso, instigado por aquilo que não sei, fascinado por transformação, prova viva de que é possível converter padrões negativos em padrões positivos.

Topa vir, junto, nesse compromisso em ser o seu melhor, diariamente?

CGO N V I T E S

**Todos os botões
são clicáveis
Aguardo você _**

Meu WhatsApp

Meu Instagram

Insta: Mótt Publicidade

Insta: Mótt Club

Portfólio (Criação)

Preciso de Gestão em Mídias

E-Mail

**VOCÊ, EMPREENDEDOR/A,
PROFISSIONAL, QUE BUSCA
SER 0.5% MELHOR A CADA DIA,
PARTICIPE DA NOSSA
COMUNIDADE: MÓTT CLUB**

CLIQUE AQUI • PARTICIPE

**VOCÊ QUE BUSCA SER 0.5%
MELHOR A CADA DIA, COM
AUTODESENVOLVIMENTO,
PARTICIPE DA COMUNIDADE
ERRE., E RECEBA CONTEÚDOS QUE
AGREGUEM À EVOLUÇÃO PARTICULAR**

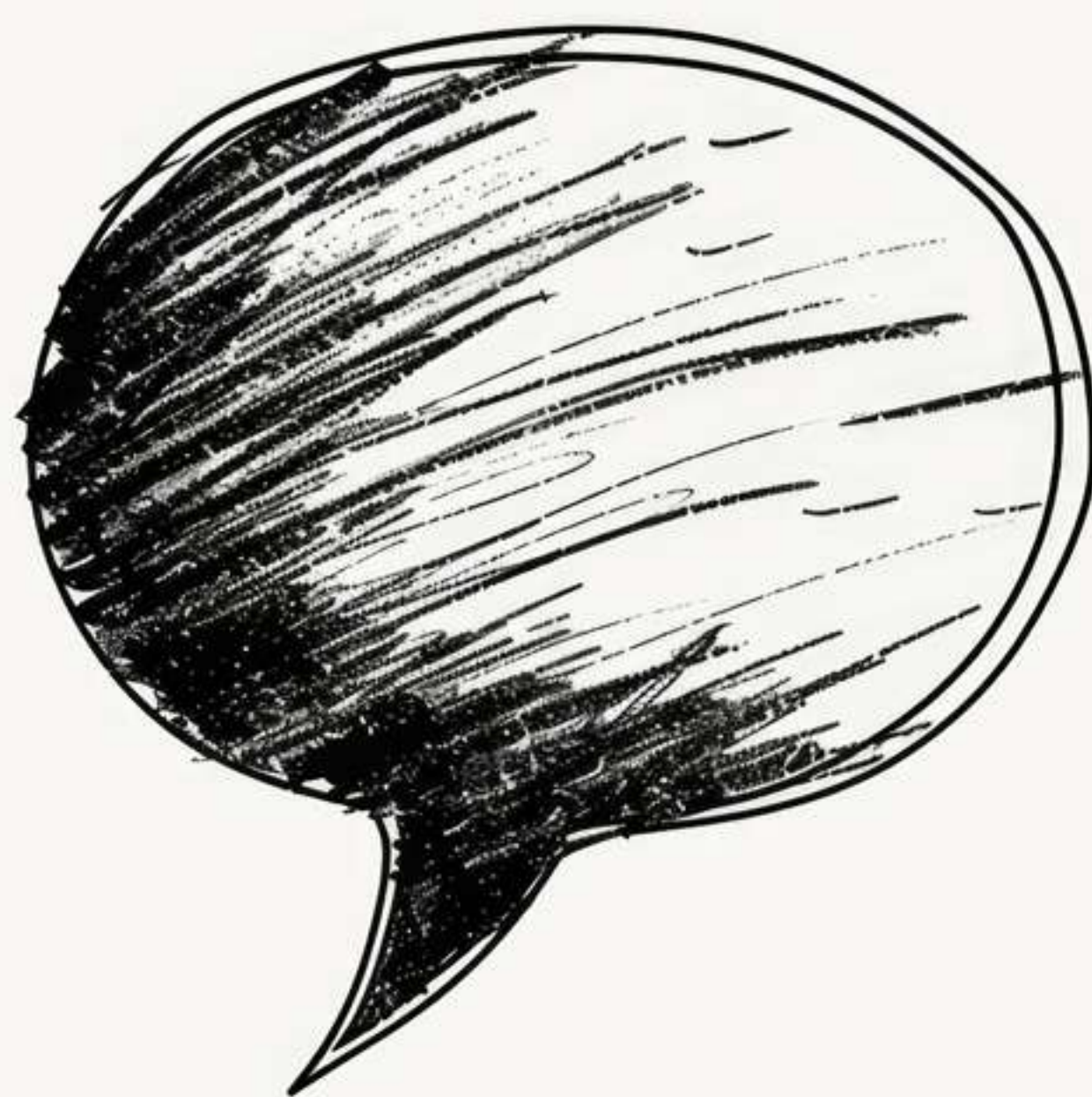
CLIQUE AQUI • PARTICIPE

mótt
Club

erre.
RODRIGO VIEIRA
Criativo & Ativador

**E,
ASSIM COMO
EU ACORDO E
ENCERRO MEUS
DIAS (ROTINEIRAMENTE):
“HOJE É O DIA
PERFEITO PARA
VENCER.”**

erre.



Diálogos, Conceitos & Insights
sobre autodesenvolvimento