



mindset

**ALTA PERFORMANCE PARA
APRENDEDORES**



por

alberto destro

olá :)

alberto destro aqui.

se você fez o download desse ebook é porque busca novas formas de potencializar sua performance. atualmente, um dos seus maiores desafios é conhecer a si mesmo.

tenho certeza que posso fornecer aprendizados que irão te ajudar muito!

vou te entregar isso em 6 passos. aprendizados que adquiri ao longo de mais de 17 anos. período que dediquei, e dedico, ao meu aperfeiçoamento, auto performance e alta performance.

muitas coisas acontecem quando você decide “tomar as rédeas” da sua vida e direcioná-la pelo caminho que julga mais coerente. ao fazer isso, eu garanto, você corre um sério risco de nunca mais conseguir voltar ao que era antes de iniciar.

portanto se você, assim como eu, não quer mais perder tempo com coisas inúteis e quer aproveitar melhor tudo o que a vida tem e pode te oferecer, é hora de começar a “arrumar a bagunça”.

esse é apenas o começo para você ter uma performance lendária na área que escolheu atuar.

muitas pessoas deixam de considerar mudanças de pensamento, hábitos e rotina, elas pensam “isso não é pra mim”.

na verdade é para todos, mas poucos são os sábios que fazem o pensamento acontecer.

para ser temido pelo seu maior concorrente de vida, você mesmo, é necessário entender e viver a auto e a alta performance. todos os dias! fazer escolhas que você não faria. ver como você não veria. ter atitudes que você não teria.

trocar a “zona de conforto” pela “zona de ação”.

se você está 100% satisfeito com a vida que tem, não continue lendo esse livro.

ele é para quem quer mudar e viver uma vida épica!

se você está conformado, tome cuidado. ou você está crescendo ou está regredindo. não existe ficar parado.

tenha certeza do seguinte: se fosse fácil, todos fariam. o que estou te propondo é desafiador!

abra sua cabeça para tudo o que irá ler. isso te transformará.

forte abraço

alberto destro



sumário

Para quem não é recomendada essa leitura 5

'0 - mudar é preciso! 6

'1 - tudo muda quando você muda 9

'2 - seja o protagonista 12

'3 seu próximo nível 15

'4 resolvendo situações 13

'5 comece a agir 17

Considerações iniciais 20



Para quem
não é
recomendada
essa leitura?



antes de mais nada...

é extremamente importante que você respeite esse princípio: se você não se interessa por esse assunto, pare de ler agora.

como eu disse anteriormente, esse é um livro voltado para desenvolver em você um novo estilo de vida. voltado para a alta performance em seus desafios, por exemplo: *“a busca por um novo aprendizado.”*

se você não busca uma mudança de carreira mas procura por conceitos e valores que agreguem valor à sua vida, seja bem vindo! será um grande prazer poder compartilhar contigo essas palavras.

se você está em busca de mudança, mas está satisfeito com sua vida e com os resultados que tem obtido nos últimos anos, aconselho fortemente que fique. leia com a mente aberta. você pode se surpreender com uma nova versão sua querendo aparecer.

se você não está em fase de mudanças e nem busca crescimento pessoal, nem quer melhorar sua condição de vida nesse momento, aconselho fortemente que faça uma introspecção ou procure um psicólogo. algo deve estar errado contigo.

mas se você está em busca novos aprendizados, de valores e crescimento contínuo, não está satisfeito (e nem pretende ficar) com sua condição atual, quer proporcionar para si mesmo uma vida épica e privilégios para os que estão ao seu redor, você acertou em cheio a leitura!

vamos começar.

A close-up photograph of a person's hands holding a black smartphone. The person's fingers are visible, and the phone is held in a way that suggests they are about to interact with it. In the background, a laptop keyboard is partially visible, indicating a workspace or office environment. The overall lighting is soft and focused on the hands and phone.

'O

mudar é preciso!

eu converso com muitas pessoas.
o que elas mais buscam é uma receita mágica, algo ou alguém que as dê um passo a passo de como viver.
elas se esquecem que viver é uma experiência única e que, salvo exceções, ninguém quer viver a vida de outra pessoa.
ao menos não na essência.
acontece que estão insatisfeitas com seu estilo de vida mas não conseguem mudar e abandonar seus velhos hábitos.

então eu decidi tornar esse assunto mais próximo de mais pessoas, já que muitos por aí devem ter reflexões desse tipo, e conversar de uma maneira mais aberta e com mais pessoas.

uma das primeiras coisas que precisa ser colocada em pauta é a mudança, ou o processo de mudança.
quando você olha para uma borboleta - ela é um grande exemplo de mudança - consegue ver uma lagarta que entra num processo de transmutação e vira uma bela borboleta? todas as vezes?
com certeza, alguns indivíduos devem achar que elas nascem borboletas, já com as asas e suas lindas manchas, prontas para voar. porém essa não é a verdade. de lagarta à borboleta existe muito tempo e esforço empenhado.



e nós? será que também precisamos nos recolher, nos fechar e nos colocar num processo de introspecção para gerar um processo de mudança?

pense:

em todo processo, seja qual for, tudo é alterado.

o processo altera a situação e, como reflexo, o processo também é alterado pela situação.

por exemplo:

veja como funciona em nosso processo de desenvolvimento, físico, intelectual e espiritual:



... nós analisamos;
⇒essa análise provoca mudança em nós;
⇒essa mudança altera nossa forma de pensar;
⇒nossa nova forma de pensar muda nossa atitude;
⇒essa nova atitude provoca mudança no meio;
⇒o meio alterado nos provoca novas análises;
⇒e assim vai...

a maior dificuldade para mudar, é perceber que precisa mudar

se você não perceber que precisa mudar, nada mudará!
é irrelevante milhares de pessoas dizerem que você precisa mudar determinados pontos da sua vida.
essa mudança só ocorrerá quando você sentir verdadeiramente a necessidade de mudar.

essa necessidade de mudar jamais vai acontecer se você não se colocar em um processo de introspecção, investigar em você mesmo sobre as coisas que não gosta, que gosta, que quer e que lutará para sempre.

esse processo vai ajudar você a refletir sobre como você é, sobre como o meio que você está inserido é e sobre como você e o seu meio podem interagir de forma positiva e produzir algo relevante à você e seus próximos.

se não for para produzir algum valor e crescimento para as pessoas que você tem contato, para que serve viver em sociedade?



'1

tudo muda quando
você muda



***“quando nós mudamos, tudo muda.
tudo à nossa volta muda!”***

nós estamos inseridos em um meio. você vive em sociedade, tem sua comunidade local, um ambiente, sua família, seus amigos e colegas de curso e/ou trabalho... logo, você está inserido em um meio. esse meio provoca alterações em você. talvez imperceptíveis, mas provoca.

você também é formado pelo meio que vive. porém você pode formatar e formar esse meio. para isso, é necessário verificar como é essa relação que você tem com o meio que você vive e com as pessoas que estão à sua volta.

se você se colocar para pensar um pouco, possivelmente irá se deparar com algum momento da sua vida em que alguém te disse algo, você refletiu e a partir desse ponto você concluiu que sua maneira de pensar é falha ou equivocada. isso é natural. Construímos nossa forma de ser a partir de elementos, fragmentos de pensamentos e personalidades que capturamos em nossos dias.



seria o equivalente a ir até um bosque que tenha árvores frutíferas e coletar esses frutos. Eles seriam o seu alimento. Ou seja, você consegue se alimentar desses frutos porque são eles que você pode capturar em sua trajetória pelo bosque.

de uma maneira análoga, você tem sua trajetória de vida e tem contato com alguns “frutos” pessoalmente ou por meio de alguma mídia.

esses frutos representam todas as pessoas, filmes, livros, jogos, etc, portanto coloque bastante atenção nesses “frutos” pois são com eles que você alimenta sua vida.



you é a média das pessoas mais próximas de você, das pessoas que você mais passa tempo. não apenas fisicamente, mas também pelas mídias. as revistas que lê, os canais de youtube que segue... creio que você pegou o “espírito da coisa”.

então fica aqui uma pergunta:

quais são as pessoas que você mais passa tempo?

olhe para cada uma delas, analise se fazem parte de um perfil que você deseja para a sua vida.

afinal, elas também são “frutos dos quais você se alimenta”.

um passo bastante importante é você buscar *mentoria* com alguém. projetar a maneira como quer ser e buscar ter contato com essas pessoas.

se está difícil ter os resultados que gostaria de ter, procure pessoas que já tem esses resultados ou já tiveram. Procure conversar e passar mais tempo com ela. tenho certeza que haverá muito a te ensinar e será grande a satisfação em fazer isso.



“busque estar próximo de pessoas que são como você quer ser. lembre-se: águia não cisca com galinha.”





'2

seja o protagonista

seja o protagonista da sua vida!

eu quero que você entenda que você está exatamente no lugar que deve estar. você tem os resultados que tem porque o seu *mindset*, a sua programação mental, fez você chegar aí.

agora, pra mudar isso, você precisa gastar tempo pensando. precisa gastar bastante tempo pensando...

eu posso te dar um número, ele pode ser bastante, pode ser pouco ou pode ser bom, depende exclusivamente de você:

pelo menos duas vezes na semana, reserve duas horas para gastar pensando sobre a sua vida, sobre as coisas que tem pensado, os livros que tem lido, os vídeos que tem assistido, as pessoas que tem conversado...

veja se todo esse conjunto de coisas, irão te melhorar enquanto pessoa e farão você atingir os resultados que deseja... se vão te ajudar a chegar na posição que você quer para sua vida.

é muitíssimo importante que você pare de confabular conspirações. é o seu *mindset* que te faz pensar da forma que pensa, agir da forma que age, dizer as coisas que diz, estar nos lugares que frequenta, ter os amigos que você tem... tudo isso é de sua responsabilidade, é o seu *mindset* que controla seu prazer e satisfação em cada item acima mencionado.

começar a pensar nisso pode te deixar muito insatisfeito afinal, você vai revirar coisas que estão aí dentro de você e que talvez nem lembre ou não gostaria que fosse mexidas...



porém, irá perceber que tudo isso é fundamental para que você passe a tomar sua vida nas próprias mãos e comece a conduzi-la da forma que você deseja.

isso não é uma receita de bolo. cada um tem o seu ponto de equilíbrio e sabe até onde pode ir consigo mesmo.

toda abordagem e tentativa de mudança deve ser, antes de mais nada, previamente analisada, escrita, repensada e testada. Caso ainda seja necessário realizar tal mudança, faça sem exitar. possivelmente é um hábito ruim ou uma atitude errada que está te atrapalhando de chegar onde você quer.

muitos alunos buscam a grande mudança fora de si (de fora pra dentro). sempre os oriento que a verdadeira mudança, real e significativa, ocorre dentro (de dentro para fora) e pode ser desenvolvida por todos, mas exige controle e disciplina.

se você doutrinar seus desejos e colocá-los no devido lugar, que é abaixo das suas ordens, quando menos esperar, aquela atitude que antes te incomodava já não fará mais parte do seu cotidiano.

você está pronto para o seu próximo nível?
é disso que vou falar à seguir.





'3

seu próximo nível



muitas vezes, somos extremamente medíocres com a forma de nos enxergarmos. temos uma informação bastante rudimentar e não depositamos confiança em nós mesmos.

temos a tendência de achar que o outro é melhor ou tem mas qualificação.

raramente sabemos nos avaliar.

o ponto é que quando alguém, por qualquer motivo que seja, faz a opção por procurar e/ou contratar outra pessoa e não por você, vem um sentimento de despertar e você pensa: “poxa, por que ele preferiu o outro e não a mim?”

começa aí, uma longa jornada de análise de padrão e qualidade, tomando o outro como ponto de comparação.

pense por um minuto sobre essa situação bastante corriqueira e observe que essa análise, geralmente, é feita após a perda.

you não precisa perder nada para entender que tem diversas qualidades, elas são boas e totalmente passíveis de desenvolvimento.

é necessário descobrir:

“qual é a sua principal habilidade?”

ou quais são as suas melhores habilidades, se você for alguém com mais destreza, e consegue desenvolver e atuar em mais de uma área.

para evitar a perda, saiba se valorizar.

entenda sua situação e se posicione com relação ao seu próprio conhecimento, das coisas que você consegue e das que não consegue fazer.





assim você poderá fazer uma autoavaliação e se julgar.

agora entenda de uma vez por todas:

***“para atingir seu próximo nível é necessário que
você já se veja lá.”***

é necessário ter consciência do seu estado atual, das coisas que consegue e não consegue fazer. mas principalmente, você precisa se enxergar no próximo nível para que ele aconteça de verdade.

essa projeção é fundamental para que se consiga projetar quais são as informações que você precisa obter para atingir o próximo nível.

essa postura dará à você o poder de sentir falta de habilidades e informações que são necessárias para permanecer naquela posição, antes mesmo de atingi-la.

você passará a pensar da seguinte forma: “quando eu estiver naquele nível, não conseguirei executar “determinada atividade” pois me falta essa informação/habilidade”.

então você terá a postura de suprir essa necessidade desde já e quando estiver lá, saberá o que fazer.



lembre-se: “você está exatamente no lugar que deveria estar”. justamente porque a sua posição é conforme aquilo que você consegue pensar, conceber e executar.

valorize-se! se você não se valorizar, ninguém mais vai. você precisa ter autoconhecimento a ponto de saber até onde pode ir, e as pessoas irão reconhecer isso.

***“para atingir o próximo passo, você precisar ser
do tamanho que ele exige”***



se você joga ou já jogou “rpg” sabe que só sobe de nível ou adquire novas “skills” quando atinge a pontuação necessária.

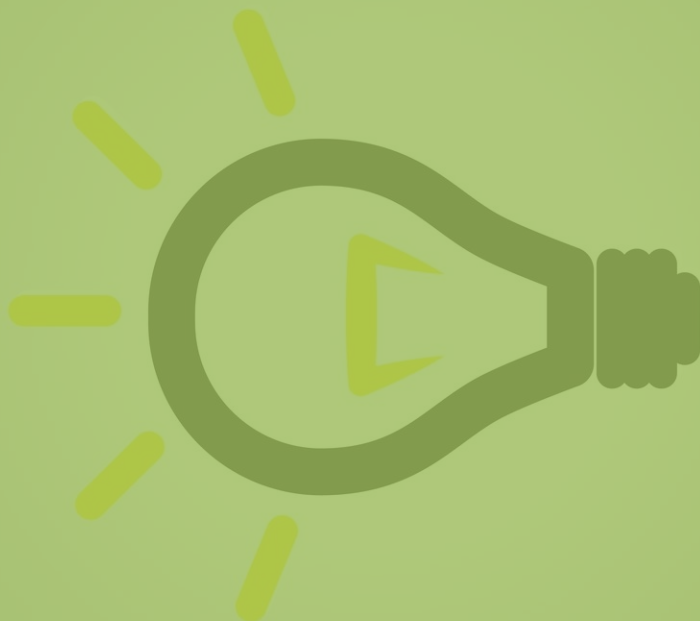
então aprenda, entenda e observe o “seu próximo nível” . quando você visualizar isso perceberá que ainda faltam algumas coisas para conseguir permanecer lá. se conseguir chegar do jeito que está agora, não irá permanecer por muito tempo. e é muito ruim regredir.

um dado bastante interessante e cabível é que muitas pessoas que ganharam um bom dinheiro em alguma “loteria” e não estavam preparadas psicológica e emocionalmente para tal feito, perderam todo o dinheiro. algumas até ficaram mais pobres que já eram.

para te ajudar, vou deixar uma pergunta que necessita de uma boa reflexão para ser respondida:

“qual é o seu próximo nível?”





THINKING



resolvendo situações

PROBLEMS





com essa nossa conversa, você já deve ter percebido que tudo está na forma de pensar. quando suas ações estiverem alinhadas à forma de pensar, a mágica acontece. mas o que fazer enquanto isso não se torna real na sua vida? como proceder quando ainda não mudamos nossas atitudes e não estamos fazendo aquilo que nos propomos a fazer?

as respostas para essas perguntas são bem simples porém, o executar delas, não é algo tão simples... mas também não é impossível. aliás, segue aqui um texto espetacular:

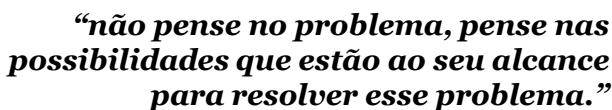


***“o impossível é apenas uma grande palavra usada por gente fraca, que prefere viver no mundo como ele está, em vez de usar o poder que tem para mudá-lo, melhorá-lo. impossível não é um fato. é uma opinião. impossível não é uma declaração. é um desafio. impossível é hipotético. impossível é temporário. o impossível não existe.”
(muhammad ali)***

depois desse texto, eu poderia parar esse capítulo por aqui, mas ainda preciso te mostrar como resolver situações adversas.

em primeiro lugar, não dê ao problema um tamanho maior do que ele tem. é uma característica da nossa cultura aumentar a “desgraça” própria. realmente as pessoas procuram sempre serem superiores em tudo, até mesmo nas coisas ruins.

quando afirma e foca nos pontos negativos, eles começam a tomar proporções maiores. se você pensa ou fala constantemente em uma situação adversa, ela se torna prioridade em sua vida. quanto mais você pensar nela, maior ela será em relação à você, até que em algum momento, você não terá mais forças para derrotá-la.



“não pense no problema, pense nas possibilidades que estão ao seu alcance para resolver esse problema.”

vou te dar um exemplo:

dizer que não consegue entender Física não te ajudará em nada. quanto mais você afirmar isso para você ou para os outros, maior se torna essa situação em relação à você até que, quando você for estudar, não conseguirá entender nada pois já programou seu cérebro para isso. você já assumiu para si mesmo, enviando uma mensagem várias vezes para seu cérebro: “eu não consigo aprender Física. é impossível aprender Física”. lembre-se disso: “... o impossível não existe.”

coloque afirmações positivas em sua mente e terá resultados positivos.

mas sem “balelas”, por favor... não estou falando que é só pensar, também tem o fazer.

e seja realista!

diga para si mesmo que *ainda* não sabe Física mas, assim como muitos outros outros aprenderam, você também irá aprender. não impossível aprender Física, já que milhões (ou até bilhões) de pessoas no mundo já conseguiram (até mesmo em países menos desenvolvidos e pessoas com condições piores que a sua) você também conseguirá fazer isso. nem que lhe exija esforços muito pensamento (e isso não é nem um pouco ruim) você será maior que essa fraqueza e irá vencer mais esse medo!

e em segundo, *dividir para conquistar!* essa é a filosofia de quem sabe o que está fazendo.

fracionar uma situação e resolvê-la por partes ajuda a compreender todo o processo e analisar onde são os pontos mais importantes e que merecem mais atenção.

vamos retomar o exemplo anterior:





a frase era: “eu não sei Física”.

será que não sabe nada mesmo?

bom, você deve saber que as coisas caem quando são soltas. que dois corpos não ocupam o mesmo lugar no espaço. que o óleo é menos denso que a água e por isso ele “flutua”... e também que para acender uma lâmpada é necessário que haja corrente elétrica...

eu poderia escrever muitos pontos de Física que você sabe. tenho certeza disso. mas vamos transformar essa situação em algo paupável, que conseguiremos resolver:

dizer “eu não sei Física” é (“...usada por gente fraca, que prefere viver no mundo como ele está, em vez de usar o poder que tem para mudá-lo...”)

frase de quem não estuda e não quer estudar, não quer aprender. então chega de “coitadismos” comece a estudar de verdade e você descobrirá que tem mais coisas em Física que você sabe do que não sabe.

isso serve para praticamente todas as situações em nossa trajetória de vida. dividir para conquistar é uma técnica que funciona para aprender novas habilidades, informações conhecer mapas... E também para resolver situações adversas.



A ction

C hanges

5

T hings

comece a agir

Action

“act” também é o nome de uma banda (uma boa banda), mas apesar de ter outro significado aqui (act => action changes things = ação muda as coisas), quero que você absorva como uma música. a música que só você irá ouvir. um fundo musical que guiará suas ações, seus passos e sua mudança de atitude, pensamento e também de vida.

todo aquele que olhar para você e ver sua mudança de “passo” não entenderá e talvez até te chamará de louco. mas aí é que está a graça, você estará dançando uma nova música. uma música que você mesmo está compondo e percebendo que ela só te traz benefícios.

as pessoas estranharão no começo, será estranho pra você também, mas com o passar do tempo você se sentirá mais independente dos padrões que tinha antes e também daqueles padrões sociais que só estavam te atrasando.



não tem como compor uma música sem ao menos começar a escrevê-la. sua primeira ação será colocar no papel o que você deseja pra sua vida a curto, médio e longo prazo.

por exemplo, se você ainda é jovem pode pensar em coisas tipo: curto prazo – quero começar um curso de harpa; médio prazo – me formar e entrar para uma grande orquestra; longo prazo – quero ser o melhor harpista da américa!

se está na faixa dos 30 anos está em um emprego que não gosta: curto prazo – descobrir qual é minha atividade preferida e praticá-la; médio prazo – começar a ser remunerado por essa nova atividade e equiparar à remuneração da atividade que não quero mais; longo prazo – parar com a atividade que não gosto mais e ser o melhor profissional na atividade dos meus sonhos.

esses são apenas exemplos de o que você poderia pensar. sem muitos padrões nessa hora. é você com você mesmo, deixe sua mente fluir e extrair seus desejos interiores,

Action

colocando-os em um papel e fazendo com que esses desejos saiam do mundo imaginário para o mundo físico, concreto.

trazer à existência algo que ainda não existe é um poder e tanto. todos podem realizar isso, mas poucos dão a devida importância para essa ação.

depois de ter colocado seu projeto em um papel, está na hora de começar os ensaios. lembre-se que você está fazendo a composição da sua vida e precisará, assim como em uma orquestra, de vários instrumentos e músicos.

you poderá contar com seus familiares e amigos mais próximos para ajudar sua obra. deixe-os saber que você está fazendo algumas alterações no seu cotidiano, necessárias para atingir seus objetivos. diga a eles que são fundamentais para o seu sucesso e pergunte se poderá contar com a ajuda deles.

não tenho a menor dúvida que eles ficarão felizes em colaborar com seu crescimento.

devo alertá-lo que alguns irão te chamar de louco, tentar te colocar pra baixo, rir e dizer que você não será capaz. a melhor maneira de “calar a boca” desse tipo de gente é com ação e silêncio. mostre que você é capaz, sem discutir, e que eles estavam enganados ao seu respeito.



***“a ação é sempre a melhor resposta!”
(joão appolinário)***

faça valer cada nota da sua composição de vida. deixe tocar toda a harmonia e em todos andamentos.

a vida é linda por ser mutável!

you é mutável e agente causador de mudanças. não se esqueça das palavras de muhammad ali: “... impossível não é uma declaração. é um desafio...”

Considerações iniciais



mas alberto, não seriam as considerações finais agora?
bom... até seriam, mas o que espero agora é que você preencha esse espaço com suas próprias letras.
quero que você faça as *considerações iniciais* para sua nova jornada. escreva tudo o que você espera de si mesmo, agora que tem conhecimento de toda essa nova realidade.
um forte abraço e até mais.
valeu!



mindset

ALTA PERFORMANCE PARA APRENDEDORES

é um projeto que Alberto Destro desenvolve fundamentado teorias da Mecânica Quântica, Neurolinguística, Neuropsicologia e Neurociência, a fim de melhorar o estado de consciência e posicionamento intelectual dos jovens do nosso Brasil.

Estudos apontam que quanto maior for o autoconhecimento de um indivíduo, melhor for sua saúde mental e maior seu conhecimento em uma área afim, melhores decisões ele toma e menor é seu arrependimento por ter tomado tal decisão.

É necessário envolver-se com a própria vida. Compreender que tudo o que acontece com ela é de sua responsabilidade.

Autorresponsabilidade e sequência das consequências.



@FISICADOZERO



YOUTUBE.COM/@FISICADOZEROBR