

**Mente em  
evolução  
Volume 5**

---

Direitos autorais © 2025 Startzz Digital - Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida, armazenada em um sistema de recuperação, nem transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico, mecânico, fotocópia, gravação, digitalização ou outro, sem a permissão prévia por escrito do editor.

Isenção de responsabilidade.

Todo o material contido neste livro é fornecido apenas para fins educacionais e informativos. Nenhuma responsabilidade pode ser assumida por quaisquer resultados ou resultados resultantes do uso deste material.

Embora tenham sido feitas todas as tentativas para fornecer informações precisas e eficazes, o autor não assume qualquer responsabilidade pela precisão ou uso/mau uso dessas informações

## Sumário

Mente em evolução Volume 5.....	1
10 motivos pelos quais o Papai Noel está falido este ano.....	6
10 motivos pelos quais você precisa se livrar da síndrome da supermãe.....	9
10 sinais de alerta em relacionamentos amorosos .....	11
10 segredos para uma joint venture gratificante..	13
10 sinais de esgotamento profissional.....	16
10 maneiras simples de limpar a desordem da sua casa e escritório.....	19
10 maneiras simples de honrar sua singularidade .....	21
10 maneiras simples de transformar sua centelha criativa em uma chama.....	24
10 Passos para Alcançar Seus Objetivos.....	28
10 Passos para Sair do Estágio.....	31
10 Passos para Conseguir o que Você Quer.....	34
10 Passos para Felizes para Sempre.....	36
10 estratégias para criar mais em menos tempo..	39
10 coisas que você pode comer para ficar mais inteligente.....	49
10 dicas para falar melhor em público.....	55
10 dicas para vencer seus medos.....	58
10 dicas sobre como cultivar relacionamentos com editores.....	63

10 dicas sobre como dar a si mesmo a melhor chance de sucesso em um primeiro encontro - especialmente se você tiver.....	67
10 dicas que simplificarão sua vida!.....	70
10 dicas para férias sem estresse.....	73
10 dicas para lidar com emoções negativas no trabalho.....	77
10 dicas para ajudar você a arrasar na entrevista e conseguir o emprego.....	80
10 dicas para melhorar sua autoestima.....	84
10 Princípios Universais do Sucesso.....	87
10 sinais de alerta de que você está pronto para uma transição de carreira.....	91
10 maneiras de aumentar sua criatividade.....	94
"Um pedaço de Blarney Stone" 10 maneiras de fortalecer sua comunicação.....	97
10 maneiras de liberdade financeira.....	101
10 maneiras de encontrar a felicidade na aposentadoria.....	112
10 maneiras de voltar ao clube da confiança.....	114
10 maneiras de evitar que suas expectativas o deixem louco neste Natal.....	117
10 maneiras de largar o hábito da procrastinação .....	120
10 maneiras de superar a procrastinação: o desafio para o amanhã!.....	125
10 maneiras de recuperar sua autoestima.....	128
"Quem é o chefe?" 10 maneiras de começar a assumir o controle (gerenciamento de tempo,	

definição de metas, monitoramento de recordes).....	133
10 maneiras de sobreviver no escritório de hoje .....	137
11 maneiras extraordinárias de expandir sua lista de assinantes.....	140
11 perguntas para dar início ao seu sonho.....	143
12 Hábitos de trabalho legais irrefutáveis (de acordo com Dogbits).....	148
12 motivos para desenvolver habilidades interpessoais excepcionais.....	150
12 motivos pelos quais você deve aprender a tocar piano.....	153
12 Técnicas para Deixar de Lado a Sua Desordem .....	156
12 pensamentos para um feliz ano novo.....	159
12 dicas para assumir riscos inteligentes e calculados.....	163
12 maneiras de maximizar o tempo e a vida.....	164
12 maneiras de liberar a coragem interior.....	170
13 coisas que aprendi em 13,1 milhas.....	183
14 hábitos para você e eu mais felizes.....	192
14 métodos práticos para combater o estresse.	195
14 motivos para se motivar e permanecer motivado.....	203

## **10 motivos pelos quais o Papai Noel está falido este ano**

### 1. Papai Noel gasta mais do que ganha

Os salários do Papai Noel não são nada desprezíveis, mas ele continua focado em seu próximo aumento. (Sim, é claro que o Papai Noel ganha um aumento todo ano!) Ele não tem ideia do quanto lhe custa viver a vida de Papai Noel. Ele não controla seus ganhos nem seus gastos. O Papai Noel tem que sustentar suas renas, seu cavalo e sua casa no Polo Norte - assim como o resto de nós.

### 2. Papai Noel não tem conta de emergência

O transporte do Papai Noel tende a quebrar bem no meio de grandes nevascas. Na semana passada, ele teve que sacar seu cartão de crédito para pagar o reboque do trenó. Quando Papai Noel finalmente chegou à oficina, ele novamente teve que pagar pelo conserto do trenó com crédito. No ano passado, ele quase teve queimaduras de frio depois que seu trenó novo quebrou.

### 3. Papai Noel vive de salário em salário

Papai Noel desconta seu salário no North Pole Bank, mas a maior parte do dinheiro é gasta antes de chegar ao seu talão de cheques. Se chegar lá, a maior parte do dinheiro já é devida à empresa do cartão de crédito. Papai Noel não tem outro dinheiro reservado.

4. Papai Noel não gosta de equilibrar seu talão de cheques

Papai Noel esquece de equilibrar o talão de cheques. Ele gasta dinheiro, mas nunca tem certeza do que tem disponível para gastar. Papai Noel não sabe como criar alguma diversão para ajudá-lo a gostar de trabalhar em seu talão de cheques.

5. Papai Noel gasta seus aumentos e bônus

Papai Noel recebeu um bom aumento em janeiro, após seu cheque de bônus em dezembro (bônus com base no número de chaminés concluídas no ano). Ele pensou que teria bastante dinheiro este ano. Mas Papai Noel gosta de equipamentos bons e atualizados o tempo todo. Ele comprou equipamentos novos para todas as suas renas, embora os do ano passado tivessem feito o trabalho.

6. Papai Noel come a maioria das refeições fora

Como o trabalho do Papai Noel exige que ele passe muito tempo viajando, ele tende a comer fora demais. Ele também tem que alimentar suas renas toda vez que se senta para comer. As gorjetas por si só são suficientes para mantê-lo na miséria.

7. Papai Noel vive no limite

Papai Noel se mantém tão ocupado que não consegue sentar e planejar sua vida. Ele não criou um plano para colocar dinheiro extra em seu talão de cheques, nem tomou a decisão de realmente economizar seu dinheiro. Até mesmo configurar um depósito automático seria útil. Outra emergência pode acabar com ele. (Chega de Papai Noel?)

8. Papai Noel não está se preparando para o futuro

Papai Noel, o sujeito alegre que é, não tem dinheiro reservado para trabalhar para ele. Ele pode acabar trabalhando até que seu cabelo fique muito mais branco (ou desapareça). É quase certo que Papai Noel precisará substituir aquele trenó e talvez até algumas das renas ao longo dos anos. Como a maior parte do seu dinheiro agora vai para pagar cartões de crédito, Papai Noel simplesmente não consegue se imaginar guardando dinheiro.

9. Papai Noel gasta muito em R&R

Até o Papai Noel precisa de um pouco de descanso e relaxamento depois de todo esse trabalho duro. Se ele ficar sem dinheiro, ele o cobra. (Não, eu prometi não contar o que o Papai Noel faz para R&R. Ele sabe quem foi travesso ou bonzinho...)

10. Papai Noel não consegue se manter motivado

Papai Noel dá um bom sermão para si mesmo de vez em quando. Ele sabe que deveria estar se saindo melhor, mas simplesmente não consegue nenhuma tração. Economizar seu dinheiro parece um obstáculo esmagador. Papai Noel não descobriu que existem truques por aí para tornar a economia de dinheiro uma coisa divertida, algo que ele pode esperar fazer.

## **10 motivos pelos quais você precisa se livrar da síndrome da supermãe**

Para qualquer uma de vocês, mães, que estão fazendo de tudo, tentando ganhar o status de supermãe, deixe-me dar minha opinião pessoal... Não vale a pena!!!

A busca pela supermãe é uma busca sem fim que custará muito caro para você no final. Aqui estão 10 motivos pelos quais você precisa interromper essa busca imediatamente.

Não existe mãe que faça tudo perfeito porque, para mim, a perfeição tem um preço muito alto. Aparentemente perfeito para outras pessoas, muitas vezes não é assim que as coisas realmente são para o perfeccionista.

A síndrome da supermãe está literalmente matando mulheres. Doenças relacionadas ao estresse estão aumentando e as demandas que as mulheres colocam sobre si mesmas hoje contribuem diretamente para o estresse em suas vidas. Esse estresse geralmente consome tudo.

Existem muitos papéis em nossa vida hoje. Tentar acompanhar os diferentes chapéus que usamos diariamente às vezes é impossível. Sentir a necessidade de ser perfeita em todos eles é exaustivo.

Nossos filhos perdem algumas experiências preciosas conosco que não podem recuperar. Frequentemente estamos tão envolvidos em nossa lista de tarefas que esquecemos de colocar as coisas realmente importantes na lista.

É exaustivo!!! Ter que fazer tudo o que você sente que a sociedade espera de você, como mãe, é opressor.

Não é divertido. Quanta diversão alguém realmente teve tentando fazer tudo perfeito???

Seus amigos gostarão mais de você quando você puder rir de suas imperfeições junto com as deles.

Sua qualidade de vida melhorará imediatamente. Quando você toma a decisão de dar um tempo a si mesma e fazer o seu melhor em vez de 100% perfeito, um grande peso é tirado de seus ombros. Ansiedade e depressão podem ser o resultado final de padrões irrealistas que você constantemente coloca em si mesma.

A Super Mãe nunca aproveita o momento. Ela está sempre fazendo várias tarefas e pensando no que precisa ser feito a seguir. A vida passará por você antes que você perceba.

Continuar admirando mulheres que podem fazer tudo continuará a colocar demandas irrealistas sobre as mães para fazer tudo. Vamos começar a admirar as mães que tiram um tempo para cuidar de si mesmas. Vamos admirar as mulheres que conseguem aproveitar o tempo com as crianças no parquinho e estar realmente presentes quando estão lendo para seus filhos. Vamos brindar às mães que admitem que não conseguem fazer tudo, o tempo todo. Vamos parabenizar as mulheres por sua honestidade e capacidade de pedir ajuda. Vamos começar a celebrar nossas imperfeições em vez de nos culpar por elas. Vamos parar de julgar umas às outras e oferecer apoio em vez disso.

Não somos criaturas perfeitas nem fomos feitas para ser. Então por que estamos tentando ser???

A maternidade não seria muito mais divertida se não tivesse que ser perfeita?

## 10 sinais de alerta em relacionamentos amorosos

Ao começar um novo relacionamento, muitas mulheres (e homens também) tendem a ignorar alguns comportamentos em seu novo parceiro que não são um bom presságio para o futuro. Então, mais adiante, vem a exclamação "Se eu soubesse...". Como psicoterapeuta que trabalhou principalmente com mulheres e alguns homens na área de violência doméstica, durante as sessões de aconselhamento, sempre podemos rastrear traços de caráter desagradáveis e também perigosos desde o início do relacionamento.

Aqui estão alguns sinais de alerta para ficar atento em um novo parceiro.

Ele toma decisões sobre onde ir com pouca ou nenhuma contribuição sua.

Ele menospreza sua opinião quando vocês dois estão sozinhos e pode xingá-la.

Ele faz comentários depreciativos sobre você na frente dos outros e pode falar sobre você como se você não estivesse lá.

Ele pode ser rude durante o ato sexual e fazer você se envolver em atos dos quais não gosta.

Ele não quer passar tempo com seus amigos ou familiares e insiste que você socialize com o pessoal dele.

Ele não reconhecerá suas áreas de especialização e pode menosprezar o que você faz no local de trabalho - ignorar qualquer uma de suas realizações.

Ele pode flertar abertamente com outras mulheres e então acusá-la de ciúmes quando você se opõe.

Ele fica bravo e perde a paciência com trivialidades. Fica bravo por muito tempo e tenta culpar você por todas as discussões.

Pode bater em paredes quando está bravo.

Um dos principais fatores é que ele vem muito forte no começo do seu relacionamento - te conquista - e quer um relacionamento exclusivo muito rápido. Muitas mulheres se sentem lisonjeadas com a intensidade da aparente necessidade do homem por uma conexão imediata e, conseqüentemente, ignoram a inadequação disso.

\*Isso não deve ser confundido com amor à primeira vista , onde uma ou ambas as partes sentem uma conexão instantânea - sem nenhum dos comportamentos acima mencionados.\*

Existem muitos outros fatores que poderiam ser listados - mas se o homem em sua vida começar a exibir as qualidades acima - perceba que não vai melhorar, apenas piorar. Ele provavelmente não estará disposto a discutir suas emoções abertamente e sentirá que as mulheres são o sexo inferior.

Se isso descreve seu homem, corra - não ande - para fora de sua vida. O próximo passo provavelmente será abuso físico.

## 10 segredos para uma joint venture gratificante.

1. O primeiro segredo é algo que muitos ignoram e geralmente volta para assombrar todo o processo antes que você consiga concluir a JV.

O segredo é garantir que todos os participantes da JV estejam dedicados à mesma agenda e motivos.

Muitas vezes os projetos fracassam porque esses tópicos não foram explorados e tratados de uma forma que memorizasse o espírito do acordo por escrito.

2. Quem será o líder e quem será a equipe. Dois ou três líderes de equipe significarão a ruína de qualquer projeto. Se sua defesa for estamos fazendo isso agora e já fizemos no passado, então minha resposta seria que você tem uma situação em que um ou dois são menos dominantes do que o outro. Alguém tem que ser responsável pelas decisões críticas de fundo que precisam ser tomadas, independentemente de todos concordarem ou não.

3. Fique na sua zona de conforto e experiência. Se a força do seu parceiro é programação, não espere nem por um segundo que ele faça sua parte no marketing dessa incrível JV e vice-versa.

Seguir isso religiosamente criará projetos de JV mais bem-sucedidos para você no futuro.

4. Conheça suas deficiências e deixe seu parceiro de JV ciente delas também. Dessa forma, você não acabará criando conflitos desnecessários no futuro.

Por exemplo, muitos tentam se voluntariar para tarefas que sabem que não podem concluir apenas para sentir que estão contribuindo com 400% para a JV. O que eles acabam fazendo é comprometer a conclusão quando não conseguem entregar.

5. Certifique-se de ter um cronograma claro por escrito de tarefas a serem concluídas por todos e uma carga de trabalho equilibrada para todos. Acumular mais trabalho para os outros também pode criar uma sensação de contribuição injusta.

"Estou fazendo mais do que ele, então por que devo dividir 50/50?"

Equilíbrio e transparência são as palavras do dia.

6. Esteja preparado para solavancos na estrada e lide com eles com uma mentalidade de como PODEMOS crescer melhor a partir disso e alavancar a solução para melhorar nossa JV.

7. Concorde com um Terceiro Independente mútuo com antecedência para ajudar a neutralizar quaisquer problemas que possam e irão surgir ao longo do caminho. Dessa forma, você tem uma válvula de segurança embutida que, se usada corretamente, garantirá que nenhum problema saia do controle.

8. Faça um brainstorming em conjunto sem hesitação...

Esta é provavelmente uma das partes mais importantes de uma GRANDE JV. Se você não acredita em mim, pergunte a qualquer pessoa que você respeita por suas habilidades comprovadas, e eu garanto que ela lhe dirá que ser capaz de fazer um brainstorming sem hesitação é o único obstáculo mais importante na máquina da JV.

9. Cante o hino da JV para todos e qualquer um com quem você entrar em contato!

Apoie a JV e fique ANIMADO, isso será tão contagioso que outros também desejarão fazer parte disso.

PORQUE.....

Eles sabem que o sucesso é sobre excitação e entrega de alta energia. Seja por meio de uma apresentação multimídia Kick Butt ou pelo uso de uma cópia de vendas PODEROSA.

10. Repita as etapas de 1 a 10 várias vezes.

## **10 sinais de esgotamento profissional**

### EXCESSÃO DE TRABALHO E ESTRESSE

Existe um equívoco de que carreiras em serviço social ou correios são os únicos campos que sofrem esgotamento e estresse. Essa noção não poderia estar mais longe da verdade, porque o fato é que toda profissão é suscetível à tensão mental e exaustão.

Aprender a distinguir o estresse normal dos problemas mais profundos que levam ao esgotamento profissional é importante para lidar efetivamente com o problema. Além disso, reconhecer que qualquer trabalho pode ter esse problema pode capacitá-lo a fazer mudanças positivas em seu próprio local de trabalho.

### RECONHEÇA OS SINAIS DE BURNOUT

Os sinais podem variar de indivíduo para indivíduo, mas a seguir estão alguns indicadores universais que podem ser usados para determinar se o esgotamento profissional está ocorrendo.

#### 1. Depressão

Sentimentos de desespero e tristeza que duram semanas ou meses geralmente sinalizam que algo em sua vida não está funcionando como deveria e é motivo para uma investigação sobre a causa — potencialmente seu trabalho.

#### 2. Falta de energia

Se você tem dificuldade para sair da cama de manhã para ir trabalhar ou sente fadiga constante ao longo do dia, sua carreira pode ser a culpada.

### 3. Falta de desejo

Você costumava ser motivado a trabalhar duro e atingir as metas que definiu para si mesmo. Mas ultimamente, você percebe que simplesmente não se importa se é bem-sucedido ou não - um aviso revelador de que você pode ter se esgotado.

### 4. Diminuição da produtividade

Seu supervisor e colegas de trabalho costumavam elogiá-lo pelos resultados de trabalho que você produzia; no entanto, ultimamente você perdeu vários prazos importantes de projetos e se tornou pouco confiável porque essas coisas simplesmente não pareciam tão importantes para você.

### 5. Aumento de ausências e/ou atrasos

Costumava haver um dia em que você preferia ter cortado sua mão esquerda do que se atrasar ou perder um dia de trabalho. Hoje em dia, você se pega procurando todas as oportunidades para faltar ao trabalho.

### 6. Abuso de álcool/drogas

Exigir álcool ou drogas para passar um dia de trabalho é um sinal vermelho definitivo de que você está passando por uma quantidade enorme de estresse relacionado ao trabalho.

### 7. Tédio

O tédio ocasional na carreira é completamente normal; no entanto, sentimentos generalizados de cansaço e tristeza não são e são um indicador de potencial esgotamento.

### 8. Raiva/ressentimento no local de trabalho

Atacar frequentemente colegas de trabalho e/ou supervisores é inaceitável em qualquer circunstância. Esse comportamento merece atenção imediata devido à sua natureza potencialmente abusiva.

#### 9. Problemas de sono

Insônia ou fadiga ocasional podem acontecer com qualquer pessoa, mas são motivo de preocupação se se tornarem constantes e parte de sua vida cotidiana. Distúrbios do sono são a maneira do seu corpo dizer que está sobrecarregado.

#### 10. Incapacidade de relaxar

Se você perceber que não gosta mais de suas atividades favoritas fora do trabalho ou que está constantemente tenso com dores de cabeça, sua carreira pode estar prejudicando sua saúde e felicidade.

#### ACHO QUE ESTOU ESGOTADO E AGORA?

O primeiro passo para obter ajuda é reconhecer que você precisa de assistência. O segundo passo é buscar ajuda e orientação profissional por meio de um parceiro, amigo de confiança, terapeuta ou programa de assistência a funcionários do local de trabalho. O caminho para encontrar seu trabalho perfeito pode ser desafiador, mas também é fortalecedor e transformador.

## **10 maneiras simples de limpar a desordem da sua casa e escritório**

Não há nada pior do que gastar dez minutos procurando algo para realizar uma tarefa de três minutos. Limpe a desordem e limpe sua mente.

1. Mantenha a intenção de que as únicas três coisas em voz alta na sua escrivaninha sejam uma luminária, um pequeno vaso para flores e uma ou duas fotografias. É isso! Quando você se levantar da sua mesa, guarde tudo, exceto essas três coisas.
2. Separe sua correspondência assim que ela chegar, depois recicle, jogue fora, archive ou responda. Sem pilhas e sem promessa de examiná-la mais tarde.
3. Passe dez minutos por dia andando pela sua casa com uma grande sacola de compras. Pegue pelo menos três coisas de cada cômodo da casa que você possa jogar fora.
4. Tenha uma caixa ou cesta de leitura especial - Separe revistas ou artigos que você deseja ler e rasgue os artigos nos quais está interessado e recicle o resto da revista.
5. Certifique-se de classificar seu e-mail para que você nunca tenha mais do que 3-5 coisas em sua caixa de entrada ao mesmo tempo.
6. Configure arquivos de projeto no Word para controlar as coisas importantes nas quais você está trabalhando. Designe um arquivo separado para cada projeto ou foco. Você não terá que procurar suas informações quando precisar delas.

7. Destrua papéis de escritório indesejados e use-os como cobertura morta de jardim, areia para gatos ou para acender uma bela fogueira crepitante na lareira.
8. Aprenda a dizer NÃO. Ou pelo menos crie o hábito de pedir um dia para pensar sobre o pedido. Isso limpará a desordem de sua agenda.
9. Crie uma regra de que tudo tenha uma gaveta, armário, cesta, lixeira ou prateleira em que pertença, não coloque nada nas superfícies planas de sua casa.
10. Anote todas as coisas que estão passando pela sua cabeça incomodando você. Classifique-as em três categorias.
  1. Coisas que me ajudarão a atingir meus objetivos que são realmente importantes para mim.
  2. Coisas que considero urgentes ou urgentes.
  3. Coisas que eu deveria fazer

Seja honesto e implacável ao classificar esta lista. Pare de fazer tudo que cai em 3. Tudo que cai em 2 Delegue para outra pessoa ou elimine todos juntos. Os itens que caem em 1 são as únicas coisas nas quais você quer gastar seu tempo trabalhando.

Para o Seu sucesso, startzz Digital

SBR-4R27-2YK4-SDAA-4R5D9

