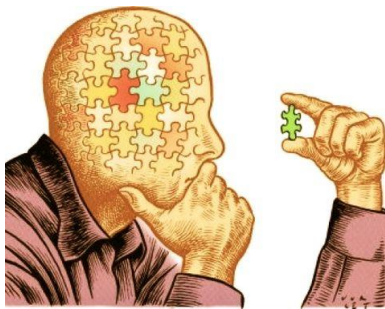


O **Método AMEM**, é um acrônimo das palavras **A**utoconhecimento, **M**étodo Inteligente, **E**nergia Plena e **M**entalidade vencedora.

Este método conduz ao caminho de uma **vida mais feliz**, com **mais qualidade** e mais tempo para você, para a família e o social. Seja de forma individual ou através de equipes.

Para se ter uma vida feliz, é necessária uma harmonia entre os quatro elementos do método. Harmonia vai além do equilíbrio, não é ficar equilibrando cada prato da balança, é sim, manter uma harmonia de forma leve e suave, como em uma orquestra, onde cada instrumentista toca de forma livre, leve e sincronizado com os demais elementos da orquestra. Assim mantendo esta harmonia sua vida fica mais leve e com maior felicidade.

Esta harmonia se cria com a sincronização dos quatro elementos que são definidos na forma seguinte.



1- **Autoconhecimento**. Através da **Clareza** Plena do seu “EU”, que é obtido através de um diagnóstico com o objetivo de identificar seus pontos fortes e fracos onde o mais importante, é desenvolver um plano de ação pessoal, sugerindo treinamentos e suportes específicos.

O autoconhecimento muda o (seu) mundo, aumenta seu potencial pessoal, acrescenta segurança nas suas ações e traz clareza aos pensamentos. Isso porque joga luz às suas sombras, despertando a consciência de si mesmo, por meio da análise das suas histórias, dos seus traumas e comportamentos. Quando desenvolvemos o autoconhecimento é possível enxergar melhor o que está acontecendo com a gente. Sendo assim, vejam alguns dos benefícios para quem desenvolve o autoconhecimento, segundo Aline Castro da Psicologiaviva:

- **Compreender melhor seus sentimentos.** O processo de identificar o que está sentindo tornará suas ações mais conscientes. Nisso você vai desenvolver sua inteligência emocional, tornando-se mais resolutiva e criativa na vida social e no trabalho.
- **Desenvolver a aceitação.** Aceitar as coisas como elas são vão otimizar o seu tempo e a sua energia. Não tente mudar os outros e muito menos a si mesmo. Aceite-se como você é e não vá contra a sua essência para se sentir valorizado pelas pessoas.
- **Valorizar suas competências e habilidades.** Você pode listar quais são os seus pontos fortes e quais são os seus pontos de melhoria. Use as suas habilidades a seu favor e potencialize o que há de melhor em você.
- **Conseguir impor limites para si e para os outros.** Quem entende seus próprios limites conseguirá aplicá-los também. Busque ser claro ao expressar seus posicionamentos e evite problemas e estresses futuros.
- **Melhorar os relacionamentos.** Independentemente de a relação ser de amizade, amorosa ou familiar, saber se expressar de forma adequada é fundamental. Ouça mais e fale menos. Saiba questionar, opinar e aconselhar com maturidade e responsabilidade.
- **Aumentar a autoconfiança.** Quando você entende quem realmente é, deixa de ser prisioneiro da opinião dos outros e para de se comparar. Você torna-se a sua própria medida para alcançar os seus sonhos sendo mais confiante de si.
- **Melhorar a tomada de decisão.** Entender quem somos traz maior lucidez e naturalmente conseguimos decidir o que é melhor para nossa vida. Isso proporciona a você mais autonomia e segurança para tomar decisões com tranquilidade.
- **Fortalecer a autoestima.** A autoestima eleva a percepção sobre nós e isso afeta diretamente nossa forma de agir. Curta sua companhia e faça alguma atividade sozinha. Se você é satisfeito consigo vai exalar esse sentimento por onde passar.

- **Tornar-se mais proativo.** Quando você assume o papel de protagonista da sua vida verá que a sua energia e determinação vão aumentar consideravelmente e você vai ser capaz de cumprir com excelência tudo o que lhe for proposto.
- **Não deixar o passado te paralisar.** Quem se apegua a erros e feridas do passado acaba deixando o presente e o futuro paralisados. Por isso é essencial enfrentar os seus medos e fazer as pazes com aquilo que te fez mal. Falar pode ser uma ótima forma de ressignificar. Conte o que te aflige para um amigo, escreva ou busque ajuda de um profissional psicoterapeuta. Você se sentirá bem melhor.



2- Método Inteligente. Ter um método inteligente, é fundamental para que se crie e mantenha a disciplina. A disciplina é um caminho a ser seguido quando se pretende alcançar produtividade de alta performance. É o **Método Inteligente**, que vai fazer com que tudo caminhe conforme o plano.

Ter um **Método Inteligente**, auxilia na definição dos papéis do dia a dia e deixa as funções de uma mais clara, seja de um pai, mãe, filho, marido, empresário, colaborador, professor e outros.

Com os papéis definidos as funções, de cada um ficam mais claras e então pode-se definir, segundo Gerônimo Theml, quais são de produção e quais são de ocupação. As de produção conduzem de forma eficaz ao resultado desejado e que podem ser com margem ou sem margem. As de margem são realizadas dentro do estabelecido, obá... consegui, já as sem margem são importantes para o estabelecido, mas realizadas já no extremo do estabelecido, aquelas uffa... consegui.

Gosto muito de seguir a Tríade do Tempo de Christian Barbosa, **IUC**, de **I**importante, **U**rgente e **C**ircunstancial. Ter com **Clareza de resultados** quais as atividades são **I**importantes, **U**rgentes e **C**ircunstanciais, faz com que o caminhar fique mais leve e não deixar que atividades importantes se tornem urgentes. Nunca, ninguém, pode ser forte, mas é a realidade, consegue administrar ou gerenciar o tempo. Ele é definido em 24 horas para todos, a única equitatividade justa que conheço. Portanto, saber gerenciar, administrar seu tempo é fundamental para a produtividade de alta performance. Otimize o tempo que tem, principalmente o restante do seu ciclo.

Para facilitar esta definição **IUC**, busque listar suas atividades realizadas dos últimos 90 dias e as dos próximos 90 dias, assim você terá um período com base forte para separá-las na tríade.

Com esta sistemática você passa a ter um **Método Inteligente** para seguir, ou crie o seu, o importante é ter disciplina para executar suas atividades e conhecer, principalmente, as que conduzem para o resultado eficaz.

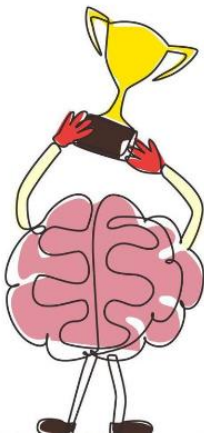


3. Energia Plena. É a harmonia entre a energia física, mental, emocional e espiritual. Energia física está relacionada com a alimentação, sono e exercícios físicos. A energia emocional está relacionada com o bem-estar. A energia mental na concentração e no foco. A energia espiritual com ter um propósito de vida, com a motivação e a autorrealização alinhadas com os valores internos da pessoa. A harmonia é necessária, pois, não se consegue estar bem se uma destas energias faltar e provocar o desarranjo.

O que favorece o equilíbrio das energias é ter um propósito de vida. Busque seu propósito de forma diária. Caminhe seguindo o que te leva para os resultados definidos e eficazes. Uma pesquisa de Harvard mostra que 47% do tempo em que estamos acordados, ficamos no pensamento (Gerônimo Theml, pg148, Produtividade para quem quer tempo). Saia do pensamento e viva a vida real. Qual a sua vida real sonhada? Busque-a, se precisar procure ajuda, mas saia do pensamento e aumente seu tempo de vida útil.



Para ajudar a clarear sua capacidade de energia, faça uma análise comportamental, conheça a ti melhor e construa também o Mapa **Sare Fica (Mural da Vida)**. Coloque em cada campo o que você deseja com sua saúde, seus relacionamentos, sua carreira, suas finanças e com sua espiritualidade concretizando a harmonia. Leve para **MARTE** e deixe de forma bem específica para que monitore as metas.



4- **Mentalidade vencedora.** Acredito que nada é impossível, só é trabalhoso. Se você tem disponibilidade e gosta de trabalho, tudo é possível de ser realizado. Theodore Roosevelt, disse que *“Nada é impossível. Se puder ser sonhado, então pode ser feito.”* Também gosto da frase de Gerônimo Thel, *“Se fosse fácil, todo mundo faria.”*

Então, em que acredita? Defina seu pensamento positivo, pois ele definirá suas ações, seu interior define seu exterior. Busque ter sempre as cartas de manga, nunca desista no primeiro obstáculo, acredite que pode e que tudo é realizável, mantenha a mente em **MARTE**, esta técnica ajuda a visualizar suas ações, mantém seu planejamento e faz com que tudo possa ser sonhado, possa ser realizado. Acredite!

Abaixo alguns gatilhos para se ter uma mentalidade vencedora, segundo André Luiz do Negócio Vencedor:



4.1. Gratidão. Agradeça por todas as coisas que você possui nesse exato momento. Sim, cultivar o hábito da gratidão é tão poderoso que influenciará todas as áreas da sua vida. O que você tem? Inveja? Raiva? Problemas? Pare de reclamar das coisas que você não possui e agradeça pelas que você tem hoje. Sua saúde, família, pelos seus bens, por mais simples que seja agradeça é seu. Essa sensação de falta deve ser retirada da sua vida, agradecer preenche esse espaço, além disso, esse hábito é profundamente poderoso para atrair mais coisas boas. Evite o estresse de ficar preocupado por não ter as coisas que deseja, além disso, vai prejudicar sua saúde física e mental. Certamente, seu desempenho irá cair drasticamente. Um simples exercício é escrever o que tem para agradecer, acredite vai ficar surpreso com sua lista, ela é enorme.



4.2. Perdão. O hábito de perdoar possui inúmeros benefícios, especialmente para manutenção da autodisciplina em manter bons hábitos. Sabe aquele colega que te tirou do sério? Ou aquela pessoa que veio a te magoar? E aquele que te prejudicou de alguma forma no passado? Todas essas mágoas te fazem viver negativamente. Se você passa o dia todo preocupado pensando nessas pessoas meu amigo(a), você jamais terá autodisciplina para qualquer coisa. Seus objetivos devem ser maiores que

tudo isso, seu projeto não pode simplesmente parar por causa dos outros que te magoaram. Liberte-se desses pensamentos o quanto antes e verá uma incrível mudança no modo de encarar esses acontecimentos. Apenas perdoe, sim é difícil, tenho certeza de que não vai esquecer. Mas você quer conviver com essa negatividade para sempre? Pare de desperdiçar sua energia com isso, siga em frente, perdoe simples. O perdão se aprende, faça o teste, perdoe algo ou alguém que ainda lhe tira a paz de espírito e seu sono. Não precisar ir até a pessoa, perdoe em seu pensamento. Se foi você, que fez algo de

errado, então perdoe-se, apenas isso. Esse hábito é o mais poderoso de todos, sem ele, não terá disciplina para continuar.



4.3. Concentração no Presente. Você pode desenvolver esse hábito apenas fechando os olhos, diminuindo a velocidade de sua respiração e concentre-se apenas no agora. Muitos chamam isso de meditação, eu prefiro chamar de concentração no presente, você pode realizá-lo em qualquer lugar da sua casa ou local público como um parque. Não precisa de técnica, isso se aprende conforme você vai praticando. Apenas feche os olhos e concentre-se

em você mesmo. Esqueça todo o resto das coisas, apenas respire e ouça os sons que vem em sua mente. Esse hábito é tão bom, vai perceber uma melhora na capacidade de organização das suas ideias, na primeira vez que o fizer. Agora, perceba o quão grandioso você pode ser quando misturar os hábitos da gratidão e do perdão nesse momento. Faça isso, feche os olhos, desacelere, concentre-se no agora apenas ouça, inunde seus pensamentos de gratidão, agradeça por todas as coisas que lembrar. Após isso, perdoe tudo o que faz sentir raiva e ódio, não fale, apenas pense. Ao término desse exercício seu corpo estará com uma nova sensação é inexplicável, apenas faça o exercício. O caminho para autodisciplina está sendo construído, você perceberá que a cada dia, torna-se mais fácil e mais prazeroso esse hábito.



4.4. Definição de Objetivos. Um pedaço de papel e um lápis é sua maior arma nesse momento. Escrever suas metas é um dos hábitos mais poderosos que você pode adquirir na vida. No entanto, para cumprir algo deve escrevê-lo e não somente isso, deve ter um prazo específico para conclusão. Seja o mais específico possível, escreva os detalhes para alcançar essa meta e o que pretende dar em troca para a conclusão desse objetivo.

Estabeleça um prazo, ano, mês e dia se possível até mesmo a hora. Cultivar o hábito de definir prazos mantém você focado nas tarefas mais importantes e pressiona você a concluí-las no tempo previsto. Claro que mudanças podem ocorrer. No entanto, mantenha o hábito de sempre escrever suas metas e objetivos bem definidos da sua vida. Esse hábito de escrever sua principal meta na vida, faz todo sentido para alcançar os seus sonhos. O hábito preparatório antes de dormir é essencial para o sucesso desta fase, anote as tarefas pequenas que deve cumprir no dia seguinte, dessa forma, você elimina as tarefas menores do seu objetivo principal.



4.5. Sono. Durma o suficiente para seu corpo recuperar as energias do dia carregado de atividades. Ao iniciar um negócio online, vai entender que é comum querer ficar acordado um pouco mais para adiantar tarefas. Não que isso seja errado, faço muito isso, mas tem momentos que o dia seguinte é improdutivo devido as poucas horas de descanso. Nosso corpo sem descanso causa confusão mental, dores de cabeça, mal humor e prejudica a capacidade de concentração. Evite ao máximo passar muitas

horas acordado, lembre-se, se você adoecer não poderá realizar qualquer atividade, beba água antes de dormir, mas não esqueça de anotar as tarefas do dia seguinte e revise suas metas. Não há horas aqui para seguir, cada corpo se adapta de forma diferente. Apenas cinco horas de sono podem ser suficiente se você descansa alguns minutos durante o dia como cochilos após o almoço, por exemplo. Para outros, oito horas de sono seguidas são fundamentais para manter uma boa produtividade.

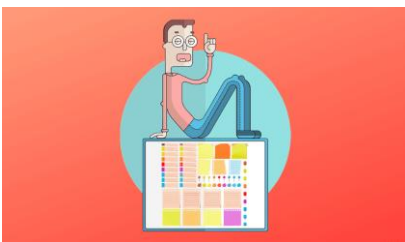


4.6. Acordar Cedo. Muitos têm obtido sucesso acordando mais cedo do que as outras pessoas. Porém, vale ressaltar que isso é adaptável à sua rotina de serviço, por exemplo. O fator chave aqui é a produtividade, ao acordar mais cedo, você aproveitará melhor o dia e eliminará tarefas essenciais logo pela manhã. Outro fator que influenciará esse hábito será o hábito do sono. Se trabalhou até tarde, não faz sentido acordar tão cedo, pois prejudicará suas horas de descanso. Busque equilibrar.



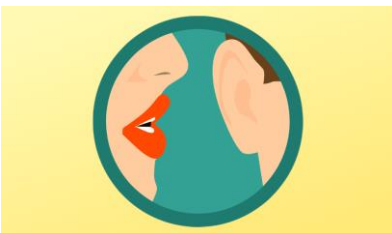
4.7. Fazer Atividade Física. Manter seu corpo é um verdadeiro desafio com a correria do dia a dia. No entanto, esse hábito é essencial. Então, separe um tempo para executar atividade física. Em primeiro lugar, os benefícios são sentidos diretamente na saúde como redução do estresse, por exemplo.

Em segundo lugar, sua energia será fortalecida e vai executar tarefas com rapidez e concentração. Em terceiro lugar, a prática de exercícios vai produzir hormônios que te farão mais feliz. Esse hábito é uma tarefa difícil se você for sedentário, então comece devagar para não adquirir lesões. Não precisa de academias ou treinos insanos. Inicie com uma caminhada de 5 minutos, depois aumente para 10 até acelerar o passo e com o passar dos dias começar a correr de verdade. O importante é manter o ritmo todos os dias até o hábito ser absorvido por você. O ideal é realizar exercícios logo nas primeiras horas do dia, dessa forma, seu corpo é energizado para a batalha diária.



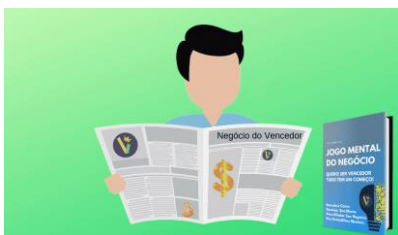
4.8. Planejamento e organização. Para concluir suas tarefas definidas verifique as ferramentas que vai utilizar. Da mesma forma, revise seu orçamento, faça um pequeno checklist das suas tarefas concluídas. Refine suas metas e objetivos, nesse momento é possível revisar o cronograma ou ajustá-lo. Portanto, sem planejamento nada poderá dar certo, você o dono do seu negócio não pode perder o controle das tarefas. Acima de tudo, corrija erros e anote as soluções possíveis para pequenos

problemas. Não sabe fazer o gerenciamento de risco? Simples: papel em branco faça uma linha ao meio, de um lado escreva a tarefa, do outro o que pode dar errado para a não execução da tarefa. Fazendo simplesmente isso, você poderá obter informações escondidas que não conseguiu perceber antes, assim, quando um erro ou falha ocorrer já anotou uma solução para isto, então, antecipe-se. Planejar suas atividades fará com que você tenha mais foco nas tarefas importantes eliminando trabalhos mais rapidamente. Uma excelente ferramenta para manter esse hábito é pendurar um quadro branco na sua casa onde possa vê-lo todo dia. É incrível o poder de olhar para o quadro, verificar tudo que está acontecendo e o que tem pra fazer te deixará mais motivado. Manter o hábito do planejamento te deixará muito perto de alcançar suas metas definidas e vai melhorar a organização das suas ideias.



4.9. Evite Fofocas. Esse hábito destrói qualquer ambiente saudável e acarreta sérios problemas aos seus infratores. Afaste-se dos grupos em que isso ocorre, nada poderá ganhar falando mal das outras pessoas. Se fazes isso, tudo bem, ninguém é perfeito todos fazemos isso em algum momento na vida, mas pare. Acima de tudo, manter um ambiente alegre e sem atritos é o melhor caminho para cooperação entre as pessoas. Cultivar o hábito de não praticar conversas falsas ou que denigrem a imagem de

outros, será um fator relevante para seu profissionalismo. Ao realizar esse hábito, você vai começar a andar com pessoas de sucesso.



4.10. Ler bastante. Atualize sua caixa de conhecimentos, ler livros trazem enorme benefícios para o seu desempenho diário. Além de despertar a curiosidade, os livros podem fornecer informações importantes para descoberta de ideias. Então, leia conteúdo de qualidade, revistas, artigos, manuais etc. Você será capaz de desenvolver pensamentos críticos e ter novas experiências baseadas no conhecimento adquirido. Livro que recomendo: Quem Pensa Enriquece do autor, *Napoleon Hill*.

Não cabe aqui esgotar o assunto, nem tão pouco ter a verdade absoluta, mas ajudá-lo a ter um método prático, simples e eficiente sobre autoconhecimento e felicidade plena.

Procure outras fontes sobre mentalidade vencedora, vai ver que o conhecimento muda sua vida, sua forma de pensar, afinal, cultivar novos hábitos leva tempo para se estabelecer na mente. Namastê.