

Como a disciplina e a alta performance podem revolucionar todas as áreas da sua vida: carreira, saúde, finanças, relacionamentos e desenvolvimento pessoal

# O SUCESSO É

# TREINÁVEL

**JOEL JOTA**  
ORGANIZADOR

ALYSSON COSTA  
CHAYSTHER LIMA  
DANIELLE MARTINS  
DRICA RICCI  
FABIO CESCHINI  
GABI ABARACON  
GABI ARCHETTI  
GEORGE JEAN PAPAGEORGIOU  
HENRIQUE EDUARDO  
JAKLINE TOLENTINO  
JULIANA CALIL  
LARISSA LIMA  
NELSON LEE  
RIVO BUHLER JR.  
THAISE RIBEIRO  
THIAGO "PANDA"  
VANESSA GOLTZMAN  
VERÔNICA MOTTA

*Gente*  
editora

Dados Internacionais de Catálogo na Publicação (CIP)  
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

O sucesso é treinável / organização de Joel Moraes. – São Paulo:  
Editora Gente, 2020.

Vários autores

ISBN 9786555440140

1. Sucesso 2. Sucesso nos negócios I. Moraes, Joel

20-2370

CDD 158.1

Índices para catálogo sistemático:

1. Sucesso



# SUMÁRIO

**SUMÁRIO**

## **INTRODUÇÃO** JOEL JOTA

Bem-vindo à sua jornada rumo ao sucesso

## **CAPÍTULO 1** ALYSSON COSTA

Amplie seus horizontes

## **CAPÍTULO 2** CHAYSTHER LIMA

O sucesso é de quem se arrisca

## **CAPÍTULO 3** DANIELLE MARTINS

O Trio de Habilidades Mestras para o sucesso

## **CAPÍTULO 4** DRICA RICCI

Persista! Você pode tudo, menos desistir

## **CAPÍTULO 5** FABIO CESCHINI

A liberdade de escolha

## **CAPÍTULO 6** GABI ABARAÇON

Assuma o descontrole da sua vida

## **CAPÍTULO 7** GABI ARCHETTI

Não peça licença para ser você: confiança e posicionamento geram sucesso

## **CAPÍTULO 8** GEORGE JEAN PAPAGEORGIOU

Não aceite a situação atual. você pode ter sucesso



### **CAPÍTULO 9** HENRIQUE EDUARDO

Não tenha medo da pessoa que você merece ser

### **CAPÍTULO 10** JAKLINE TOLENTINO

Você é o único caminho para seu próprio sucesso

### **CAPÍTULO 11** JULIANA CALIL

Uma jornada sem pressa, sem pausa e com harmonia

### **CAPÍTULO 12** LARISSA LIMA

Rumo à faixa preta

### **CAPÍTULO 13** NELSON LEE

Pare de se autossabotar

### **CAPÍTULO 14** RIVO BÜHLER JR.

Empreender com paixão e compaixão

### **CAPÍTULO 15** ROSI JOB

Não tenha medo de ser grande

### **CAPÍTULO 16** THAISE RIBEIRO

Por mais improvável que seja, você pode, sim, mudar!

### **CAPÍTULO 17** THIAGO FREITAS

Faça cada passo na Terra valer a pena

### **CAPÍTULO 18** THIAGO "PANDA"

Não ao "mimimi"

### **CAPÍTULO 19** VANESSA GOLTZMAN

Passo a passo para o sucesso: treino, rotina e disciplina

### **CAPÍTULO 20** VERÔNICA MOTTA

Viva o presente e treine certo até atingir o sucesso

## **CONCLUSÃO** JOEL JOTA

Agora só depende de você: treine e alcance o seu sucesso!

# INTRODUÇÃO

INTRODUÇÃO

BEM-VINDO À SUA JORNADA  
RUMO AO SUCESSO

JOEL JOTA



**E**ste livro nasce da certeza de que todos nós, com hábitos, métodos e autoconhecimento adequados, podemos realizar o nosso sonho e sermos bem-sucedidos em nossas vidas. Independentemente da área de atuação, da sua história ou do seu objetivo, você verá que é possível atingir o sucesso, porque **o sucesso é treinável**.

Nem sempre é um caminho fácil, ou rápido, muito menos alegre. Pelo contrário, é demorado; enfrentamos momentos de fracassos, desilusões e tristezas; às vezes erramos a rota ou pensamos em desistir. Tudo isso faz parte da jornada de cada um de nós e não será diferente com você. Mas eu acredito – e tenho comprovado isso por meio da minha própria caminhada e da minha experiência enquanto mentor – que, apesar de todas as dificuldades, o sucesso é possível para todo mundo, desde que você encontre as ferramentas apropriadas para a sua jornada.

Neste projeto, convido você a conhecer vinte mentorados que participam comigo da jornada *O Sucesso é Treinável* e que, generosamente, concordaram em compartilhar suas histórias. São vinte carreiras, profissões e personalidades diferentes entre si que vão falar sobre seus desafios, dificuldades, fracassos e a luta diária para atingirem o sucesso. Mas o que é o sucesso? Cabe somente a você responder essa pergunta, pois a definição de sucesso é única e particular. E, para começarmos essa caminhada, é preciso ter **clareza** do que queremos e de aonde desejamos chegar. Assim, você conseguirá dar os primeiros passos e construir a consistência e a antifragilidade, ou seja, a capacidade de cair e se reerguer ainda mais fortalecido do que antes, característica tão necessária para a jornada rumo ao sucesso.

Nosso objetivo, com este projeto, é dividir com você os hábitos, as descobertas, o autoconhecimento e a metodologia que cada um dos autores deste livro utilizou para atingir seu sonho. E você pode estar se perguntando: será que existe uma fórmula mágica? A resposta é **não!** Cada um precisa encontrar métodos e rotinas que façam sentido para si e para a sua realidade. Mas posso afirmar com toda a certeza que aqui você encontrará um leque de possibilidades e ideias para expandir o seu horizonte, abrindo novas janelas e entendendo que, se foi possível para



cada um dos nossos autores, também é possível para qualquer um. Queremos, assim, incentivar você a realizar seus sonhos e construir sua jornada com paciência, consistência e perseverança.

Este livro estimulará você a ter novas ferramentas e recursos para caminhar em direção ao seu propósito. Como no caso dos autores, esse propósito é tangível, palpável, e agora está eternizado nessas páginas. É um orgulho para cada um que se preparou, se dedicou, tirou a ideia do papel, e, principalmente, um orgulho para mim ao ver tudo isso ancorado a uma certeza: sempre que tiveram dúvidas sobre que caminhos seguir, os autores revisitaram suas histórias, pensaram em melhores escolhas e se orgulharam novamente por tudo o que conquistaram. E aqui gostaria de deixar meu agradecimento especial a todos os autores presentes, pelo compartilhamento, pela paixão e pela dedicação.

Por fim, faço um convite a você, leitor: o sucesso é praticável desde que você melhore um pouco todos os dias. Venha conosco nessa jornada de autodescobrimento para pensar, sentir e agir de maneira diferente. Aproveite ao máximo e coloque em prática o que faz sentido para você. Boa leitura!

**INDEPENDENTEMENTE DA ÁREA DE ATUAÇÃO, DA SUA  
HISTÓRIA  
OU DO SEU OBJETIVO, VOCÊ VERÁ  
QUE É POSSÍVEL ATINGIR O SUCESSO.**





# CAPÍTULO 1

## ALYSSON COSTA

Quarto filho de uma família humilde, em que todos tinham que trabalhar para ajudar no sustento da casa, Alysson Costa cresceu sem expectativas de se tornar muito grande. Mas Deus preparou o caminho para que ele trilhasse seus sonhos, e a vontade de vencer do garoto fez com que ele se tornasse jornalista, mentor e pai de dois filhos.

## AMPLIE SEUS HORIZONTES

A frase "Sucesso é um estado de espírito" é um grande chavão, repetido como mantra por muita gente. Aliás, muitos que nem atingiram o tal estado de espírito já repetiram essa mesma frase. No livro da minha vida, o sucesso e o fracasso já escreveram algumas linhas e todas elas foram extremamente importantes para a construção de quem eu sou hoje em dia. Parece chavão? É verdade, confesso que sim. Mas tenho convicção de que escrever essa história – as páginas de uma aventura chamada **vida** – me levaram a algumas conclusões sobre o tema **sucesso**.

O cara que trabalha no mesmo emprego há anos, que ganha o mesmo salário, vive pagando contas, sobrevive em uma vida extremamente burocrática e rotineira pode ser considerado um homem de sucesso? Na minha humilde opinião, **sim**.

Você pode até discordar e acreditar que o sucesso está intimamente ligado a muito dinheiro, bens, prosperidade física e mental, uma casa na praia, um carro importado, viagens mensais etc. Está tudo bem, também, se você considera esse tipo de vida, materialmente falando, bem-sucedida. O importante é entender que tudo depende da ótica de vida que você mesmo se propôs, decidiu ou se permitiu viver. Para mim, nenhum desses dois perfis de pessoas que citei acima é "bem-sucedido" ou "malsucedido", pois a única pessoa que pode dizer se ele tem sucesso, ou não, é ele mesmo.

**NO LIVRO DA MINHA VIDA, O SUCESSO E O  
FRACASSO JÁ ESCREVERAM ALGUMAS LINHAS  
E TODAS ELAS FORAM EXTREMAMENTE**



# IMPORTANTES PARA A CONSTRUÇÃO DE QUEM EU SOU HOJE EM DIA.

Deus nos colocou no mundo com uma missão específica, e cada um tem a sua, independentemente de como decidiu vivê-la e os caminhos que seguiu para conseguir alcançar o que tem hoje. Se é uma vida de prosperidade financeira, liberdade geográfica e de tempo que fazem você vibrar, esse é o seu **sucesso**. Se você prefere o dia a dia regrado da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) ou de um emprego público, com hora de entrada e saída e rotinas específicas, parabéns, esse é o **seu sucesso**.

O maior erro é querer viver a vida do outro. Enxergar a "grama do vizinho mais verde" e não fazer nada para mudar a sua. O que quero dizer é o seguinte: não importa qual é a sua percepção de sucesso e seu projeto de vida, o fundamental é entender que não existe grama "autocortável" ou "autorregável". Se a grama do vizinho está mais bonita que a sua, é porque o vizinho tem se esforçado mais que você, independentemente de qual "sucesso" você quer alcançar. Deixar de viver ou buscar o seu "sucesso" apenas vendo a vida passar sob seus olhos pode levar você a sentimentos extremamente destrutivos e que podem te colocar em um verdadeiro círculo vicioso de derrotas.

A frustração do tempo passando e seus objetivos ficando para trás podem jogar você em um lamaçal de tristezas, que conseqüentemente vai tirar sua força de vontade, alimentando o processo de procrastinação, que aumenta a carga de insucessos e impulsiona a frustração, e assim por diante.

Para atingir o sucesso, é preciso enxergar além do horizonte que hoje se desenha para você. Mas tome cuidado: se esse horizonte for muito distante, você pode demorar demais para alcançá-lo e acabar afundando no ciclo de derrotas. Criar metas inatingíveis, não sentir o incômodo da busca pelo novo e, especialmente, insistir na falta da vontade e ação para transformar pensamentos em objetivos formam uma combinação extremamente tóxica.

Lembre-se que nosso corpo trabalha como uma máquina perfeita. O cérebro precisa ativar neurotransmissores e nossas ações liberam hormônios na corrente sanguínea que transformam e provocam sensações, sejam boas, sejam ruins. Se você mergulha nesse ciclo de derrotas, você pode parar no que muitos chamam de fundo do poço. Mas, acredite, o que você vai descobrir em momentos assim é que o poço não tem fundo, e a sensação de queda pode ser constante.

Se você não busca as suas realizações, certamente elas **não** virão; agora, se você der apenas um passo para realizá-las, tudo se transforma. Deus age em nosso favor a cada amanhecer, então ajude a graça Dele a ser entregue. Como? **Movimente-se**. Lembra dos hormônios e neurotransmissores? Se você se esforçar, vai conhecer o chamado quarteto de hormônios da felicidade: endorfina, dopamina, serotonina e ocitocina. Eles estão sempre ativos em nosso organismo e, combinados, trazem aquela sensação gostosa que você sente quando está apaixonado. E é nesse momento que você vai começar a transformar o ciclo de derrotas no balé da paixão e das vitórias.

**PARA ATINGIR O SUCESSO,  
É PRECISO ENXERGAR ALÉM DO  
HORIZONTE QUE HOJE  
SE DESENHA PARA VOCÊ.**

## **NO CAMINHO DAS MICROVITÓRIAS**

Tem uma frase repetida aos quatro ventos que eu decidi transformar dentro de mim mesmo: "**O não eu já tenho**". Depois de uma série de acontecimentos positivos vividos a partir do fim de 2019, entendi que, na verdade, "**O sim, eu já tenho, a minha falta de ação é que pode transformá-lo em não**". Então, vire a página do ostracismo, diminua a distância da paisagem dos seus sonhos, busque microvitórias que vão



fazer você caminhar, um constante passo a passo, ininterrupto, mesmo que lento. Continuando a dança do "balé da paixão e das vitórias".

Comecei a entender esse processo ao longo dos últimos dois anos, um período extremamente importante na minha vida. O ano de 2018 foi da reafirmação, de buscar novos horizontes: saí do Rio de Janeiro, onde já tinha uma carreira construída, e me mudei para Goiás, onde resido atualmente. Novo estado, nova cidade, novo emprego, novos desafios e simplesmente **nenhum** amigo ou familiar por perto para buscar apoio.

Tive que primeiro olhar para dentro e entender o que eu tinha guardado, quais recursos e ferramentas eu tinha (já prontos) em mim. Passei os três primeiros meses sozinho, organizando a estrutura para receber a família. Foi um tempo de provação e autoconhecimento, que hoje enxergo como de grande importância para iniciar essa nova caminhada.

Em seguida, já com a presença da família, retomei minha busca por Deus. Converso diariamente com Ele, peço sabedoria, entendo os sinais e faço perguntas e pedidos muito específicos, e Ele tem feito maravilhas por mim. Busquei novas amizades e parceiros. Quebrei a cara com alguns que pareciam extremamente importantes, mas isso me ajudou a entender que posso renovar meus ciclos a cada instante, e que é o tipo de coisa que vai me fazer crescer cada vez mais. Por isso, guarde uma coisa no fundo do seu íntimo: quem vale a pena vai estar sempre ao seu lado; quem não vale pode até se aproximar e tentar se aproveitar, mas quem é de mentira não mantém falsas verdades. Então, apenas espere que no momento certo tudo vai se revelar.

E a vida se transformou de verdade a partir de 29 de setembro de 2019, dia em que conheci o cara que "bugou" meus pensamentos e me fez ressignificar todo o caminho. Joel Jota passou por cima de mim como um trator em uma palestra, me mostrou que "verdades absolutas" criadas por mim mesmo estavam servindo apenas como bengalas para minha falta de realização, me mostrou que o mais importante não é ser amado, e sim ser respeitado, que cada pequena vitória vale a pena e que a construção da minha estrada para o sucesso tem que ser feita centímetro a centímetro. Quem vai trilhá-la comigo será somente quem **"realmente importa"**.

## CRIANDO A TRILHA DE SUCESSO DA SUA VIDA

Criar a "trilha do sucesso" da sua vida é extremamente importante, mas para isso é preciso estabelecer alguns métodos que vão encurtar o caminho e fazer com que você reabasteça o tanque do quarteto de hormônios da felicidade. Lembra deles? Endorfina, dopamina, serotonina e ocitocina

1. Tenha **fé** e peça a ajuda de Deus. Ele é o único que conhece seu propósito de vida, antes mesmo de você nascer, então coloque-O à frente de sua vida, crie intimidade com Ele e saiba ouvir seus desígnios. Isso pode tirar você de grandes enrascadas e transformar o seu sonho em realidade.
2. Descubra qual é o seu ponto de chegada. Lewis Carroll, autor do clássico *Alice no País das Maravilhas*, criou uma frase que exemplifica o primeiro passo. Em dado momento do livro, Alice pergunta ao gato: "Você pode me dizer qual caminho devo tomar? Eu não sei para onde ir!" E o gato responde com a célebre frase: "**Se você não sabe para onde ir, qualquer caminho serve**". Aprenda com o gato Cheshire e, antes de qualquer coisa, saiba para onde você quer ir. Se sucesso para você for o trabalho público, com estabilidade, hora de entrada e saída e salário fixo na conta no início do mês, tudo bem. O importante é que, enxergando o objetivo, será possível traçar o caminho.
3. Crie bons hábitos para seu corpo e sua mente. Se o corpo não está bem, a mente não funciona e, se a mente não funciona, o corpo tende a piorar, e mais um círculo vicioso de derrotas se forma. Boa alimentação, sono regrado, leitura, aprendizado constante, exercícios físicos, prática da fé e ação vão te levar a dançar o "balé da paixão e das vitórias".
4. Estude casos de pessoas que atingiram objetivos próximos ao seu. Se alguém já chegou ao seu objetivo, certamente pode te ajudar a encurtar o caminho.
5. Leia livros interessantes, assista a documentários, procure filmes que motivem você a buscar a conquista de pequenas vitórias e objetivos. Conhecimento não ocupa espaço, e, quanto mais você aprender e se motivar, melhor.
6. Busque o apoio da família. Sua família é seu maior bem, e sem ela nada vai acontecer. Mostre a eles a importância de caminharem com



você.

7. Avalie seu círculo de amizades. O empreendedor e palestrante norte-americano Jim Rohn<sup>1</sup> afirmava em seus treinamentos que você é a média das cinco pessoas com quem mais convive. Enumere essas pessoas e veja se elas contribuem com a busca do seu sucesso; caso não, mude seu círculo, sente em uma mesa que te faça crescer, e não que te diminua.

## A IMPORTÂNCIA DOS MINI-HÁBITOS

A partir daí criei alguns mini-hábitos que mudaram toda minha vida e me aproximaram dos meus objetivos. Vou compartilhá-los com você:

1. Coloquei Deus à frente de cada passo, pois acredito que é Ele quem guia meus caminhos e me molda como barro, que sou, para que seja um instrumento da missão que Ele me designou a cumprir na terra.
2. Busquei apoio da minha família e fiz acordos incondicionais com eles, mostrando meus objetivos claros, explicando o tempo e o prazo que precisaria ficar mais ausente, pedindo o auxílio a cada momento e comemorando cada vitória juntos.
3. Aprimorei meus estudos e eliminei as distrações. Buscar os livros certos para cada momento e objetivo me trouxe clareza e acelerou a passagem pela curva do aprendizado. Eliminar as distrações me fez ganhar tempo, deixar de lado o que não me engrandecia e ao mesmo tempo aprimorar a minha mira no objetivo central.
4. Estudei e entendi quantas horas de sono eu **realmente** precisava. Entre quatro horas e meia e cinco horas são mais que suficientes para mim. Com isso, durmo bem e acordo disposto a recomeçar. **Entenda**, não estou dizendo se é bom ou ruim em regras gerais, estou dizendo que **para mim** é o suficiente.
5. Com o tempo de sono ideal definido, alterei os horários para aumentar as minhas horas produtivas do dia útil. Era muito comum, para mim, dormir entre duas e três da manhã e acordar depois das oito. Mas é fato que depois das dez ou onze da noite eu não produzia nenhuma vírgula a mais. Então, entendi que se eu mudasse essa janela, dormindo no máximo meia-noite e acordando às cinco da manhã, eu ganharia pelo menos duas horas **produtivas** no dia. Entenda, não

mudei a quantidade de sono, eu apenas arrastei a janela de tempo em que fico acordado para conseguir produzir mais.

6. Comecei a listar as tarefas que tenho que fazer no dia a dia e organizá-las em tempos de foco total. O famoso **To Do List** (lista de afazeres, em inglês), aliado à **Técnica Pomodoro**, que é um aclamado sistema de gestão de tempo, transformou o meu nível de produtividade de forma **absurda**. Resolvo tudo de forma mais organizada, rápida, focada e extremamente produtiva.
7. Aprendi que o que importa é ser **respeitado** e não ser **amado**, e simplesmente **eliminei** os aproveitadores e/ou oportunistas da minha vida. Tirando o peso excessivo, ganhei velocidade extrema.
8. Coloquei ação e energia **massivas** na busca pelo objetivo central. Se eu sei para onde quero ir, consigo escolher o melhor caminho. Obrigado, Lewis Carroll.

## DEPOIS DA TEMPESTADE, A BONANÇA

Toda melhora na rotina do meu dia a dia, na gestão do tempo, no aumento da produtividade e no foco em meus propósitos me ensinou a dançar "o balé da paixão e das vitórias", e conseqüentemente me fez e faz viver muito mais feliz. Vejo que essa mudança eu devo, claramente, a quatro fatores.

Primeiro, a Deus, que me permitiu ser jogado em várias fogueiras para que eu fosse forjado na força do trabalho e da fé e pudesse agora estar aqui transmitindo um pouco do meu caminho.

Segundo, à minha **família**, que me apoiou, me entendeu e segue comigo na escrita do meu livro da vida. Sem eles, nada seria possível e nem teria razão.

Terceiro, ao meu **mentor, professor e amigo Joel Jota**, que primeiro me atropelou e me destruiu para depois começar a me reconstruir. Ele acreditou em mim, me apontou falhas e deslizes, aprimorou minha mira a laser e me deu a oportunidade de mostrar ao mundo quem eu **realmente** sou.

E, quarto, ao fato de eu ter entendido e acreditado naquela pequena voz dentro de mim que sempre gritou "**Você pode mais!**", e que durante muitos anos eu ignorei e anulei.



**A Deus, toda honra e toda glória.**

**À minha família, o amor e a dedicação.**

**E a Joel Jota e Lalas Cieslak, a admiração, o respeito e a gratidão eterna.**

**Vocês mudaram minha vida e me ensinaram que o sucesso é realmente treinável.**

---

<sup>1</sup> Fonte: <https://www.youtube.com/watch?v=IPYzLFWuyol>. Acesso em 06/06/2020. (N. do A.)



# CAPÍTULO 2

## CHAYSTHER LIMA

Chaysther Lima, nasceu em Goiânia, em 26 de abril de 1994. É formado em Educação Física e pós-graduado em Movimento Humano pela Universidade Estadual de Goiás (UEG). Atualmente, é empreendedor e dedica seu tempo a ensinar jovens a empreender.

**O SUCESSO É DE QUEM**



## SE ARRISCA

**D**esde criança, sempre sonhei em ser uma pessoa famosa e de muito sucesso. Nessa busca para concretizar o meu sonho, já realizei diversas atividades, mas, sempre que elas começavam a dar errado, eu desistia e excluía aquilo da minha vida. Por diversas vezes, julguei-me incapaz, mas, hoje, descobri que eu precisava de mais tentativas para fazer dar certo. Infelizmente, isso se repetiu por inúmeras vezes em épocas diferentes: quando queria ser jogador de futebol, quando quis aprender a tocar violão, cantar, dançar, ser ator e em tantas outras atividades.

Com o passar dos anos, comecei a estudar e a me espelhar em pessoas de sucesso e avaliar seus comportamentos e suas habilidades. Então, logo percebi algo que me faltava e que nunca me foi ensinado: método. A ausência de método me impediu de ser mais eficiente e entender os processos para alcançar meus sonhos. Percebi que, para construir minha jornada, eu precisava implementar ferramentas que me ajudariam a ter mais disciplina, consistência, persistência e foco, pois, sem esses elementos, não seria possível alcançar nada.

**PERCEBI QUE, PARA  
CONSTRUIR MINHA JORNADA,  
EU PRECISAVA IMPLEMENTAR  
FERRAMENTAS QUE ME AJUDARIAM  
A TER MAIS DISCIPLINA, CONSISTÊNCIA,  
PERSISTÊNCIA E FOCO.**

Comecei a buscar e a estudar ferramentas e a aplicá-las no meu dia a dia, e, aos poucos, fui analisando quais seriam mais eficientes para criar meu próprio método. Então, comecei a notar uma boa evolução em meu foco e uma melhora na minha disciplina. Mesmo assim, ainda estava longe de alcançar meus objetivos. Essa distância se dava porque havia diversos projetos e planos, os quais me tiravam do foco principal (que chamo de Plano A), pois, sempre que algo dava errado, eu recorria a outros planos e isso me afastava, cada vez mais, do que realmente importava.

Avaliei o que era mais importante para mim e visualizei o pior cenário, caso tudo desse errado: morar com meus pais e ser sustentado por eles por tempo indeterminado, até me reerguer. Notei que isso era cômodo, então resolvi arriscar e focar somente no meu Plano A.

Definitivamente, coloquei-o em prática. Comecei a usar minhas redes sociais e plataformas educativas para ensinar jovens a empreenderem em suas vidas e nos negócios, pois empreender é algo que sempre fiz desde criança. Comecei a realizar workshops, reuniões e mentorias. Considero-me uma pessoa de sorte, pois, desde o início, tive muito apoio da minha família para realizar esse projeto. Mas claro que não poderia deixar de ressaltar que muitas pessoas me chamaram de louco por abandonar tudo que já havia construído. Nunca dei moral, uma vez que estava certo de que havia tomado a melhor decisão porque o que estava em jogo eram meus sonhos e objetivos e somente eu poderia realizá-los. Passei a destacar meus pontos fortes, como determinação, integridade, carisma, prestatividade e usar meu talento para seguir em frente.

Quando decidi realizar a minha transição de carreira, precisei alinhar muitos pontos para esse movimento acontecer de maneira definitiva. Eu já não estava mais feliz com as atividades exercidas e me dispus a criar uma nova jornada profissional. Porém, para isso acontecer, precisei me conhecer melhor, avaliar meus pontos fortes e fracos e minhas habilidades, a fim de decidir qual caminho seguir. Ao decidir cessar meu empreendedorismo na área *fitness*, abri mão da minha parte na empresa, que prestava serviços personalizados de *personal trainer* em domicílio. Além disso, dispensei minha carteira cheia de clientes e minha plataforma on-line de treinamento físico, que me davam estabilidade financeira e profissional. Embora, para as pessoas ao meu redor, isso



parecesse uma loucura, acreditei que estava fazendo a coisa certa, visto que não me sentia realizado.

Nas primeiras tentativas de colocar o projeto em ação, notei que precisava ajustar alguns pontos: ter uma comunicação mais assertiva, posicionamento corporal e execução dos processos e ferramentas de marketing adequados. Resumindo, precisava alinhar muita coisa, mas a questão é que tudo isso só pode ser observado após a execução. Iniciei os ajustes em cada um desses pontos, aparando as arestas, mas sem parar o meu projeto, que continuou rodando e sendo aperfeiçoado no decorrer do processo. Hoje, realizando de maneira mais rápida e periódica essas avaliações, aprendi que, quanto mais cedo uma falha for corrigida, maior será a possibilidade de economizar tempo e até mesmo dinheiro para que o processo seja eficiente e lucrativo.

Quando tomei a decisão definitiva, eliminei todos os outros planos e, dessa forma, obtive resultados muito além da média, passando a me destacar e alcançar meu verdadeiro objetivo.

Outra mudança importante foi parar de me importar com o passado e com o futuro e começar a me importar com o aqui e o agora, permitindo-me estar completamente presente em tudo o que faço. Isso possibilitou observar meu negócio de maneira minuciosa e direcionar atenção a variáveis que antes passavam despercebidas.

Há outros elementos importantes nessa jornada também, como criar uma rotina e mantê-la. Você precisa criar uma rotina que seja adequada ao seu perfil e à sua atividade. Para mim, funciona da seguinte forma: um dia antes, organizo a lista de tarefas a serem realizadas no dia seguinte, separo-as em fixas e variáveis. Nas fixas, coloco tudo aquilo que faço de maneira repetitiva todos os dias; e, nas variáveis, tudo o que tenho que realizar no dia atual. Depois, aplico a Matriz de Eisenhower, que ajuda a separá-las por urgência e importância. Com isso, consigo organizar meu dia, melhorar minha produtividade e atingir resultados melhores e mais eficazes.

Há outras atividades que faço cotidianamente. Ao acordar, por exemplo, pratico alongamentos, pois ajudam a ativar o corpo e a me deixar pronto para as tarefas diárias; e leio frases motivacionais escritas em um quadro que fica em meu quarto, pois elas ajudam a reforçar meus desejos e a manter a persistência. Durante o dia, reservo um tempo para meditar, algo que, além de proporcionar uma calma mental,

*image  
not  
available*



Não se esqueça de que o sucesso é treino: nascemos sem saber nos comunicar e nos transportar de um lado para outro. Com o passar do tempo, mudamos a perspectiva de mundo ao nosso redor e aprendemos, avaliando expressões, estímulos e movimentos. Dessa maneira, reproduzimos muito do que vemos no mundo a nossa volta e o que se coloca à prova todos os dias. Agora, imagine uma criança aprendendo a se locomover. Primeiro, ela aprende a se arrastar, sem muita destreza. Com o tempo, passa a engatinhar e, conseqüentemente, vai melhorando seus resultados. Depois, equilibra-se em pé com a ajuda de alguns objetos ao redor e, por fim, começa a andar.

**TENHA FOCO NO TREINO.  
AS REPETIÇÕES PROPORCIONARÃO  
UM AUMENTO DA PERFORMANCE,  
E, COM ISSO, VOCÊ FICARÁ  
MAIS FORTE E RESISTENTE.**

Ao analisar esse processo, percebemos que o caminho para o sucesso se assemelha muito à evolução dos bebês: cheio de observações, experimentações, exploração do mundo ao redor, quedas, fracassos, erros e acertos. Todavia, para que esse ensinamento aconteça, precisamos arriscar e colocar em prática nossas habilidades. Por isso, tenha foco no treino. As repetições proporcionarão um aumento da performance, e, com isso, você ficará mais forte e resistente para enfrentar os desafios que existirão no caminho do sucesso. Persista e você conseguirá!

*image  
not  
available*



clientes, mas as negociações não evoluíam, eles não retornavam, não me indicavam para os amigos, e eu não conseguia entender ao certo o que estava acontecendo. Passei a questionar se tinha realmente habilidade para vendas. Senti-me frustrada e incompetente. Com que cara dali para a frente eu olharia para meus líderes que apostaram em mim e no meu discurso de que eu seria capaz de cumprir aquela meta?

No auge da minha indignação, decidi parar de olhar para o fracasso e de me massacrar por ele e resolvi com muita humildade me perguntar: *Onde eu estava errando? Por que não estava conseguindo vender? O que estava me faltando?* Após esses questionamentos e muita reflexão, encontrei algumas respostas. Primeiro que, embora tivesse uma boa comunicação, eu me perdia nessa habilidade e acabava falando demais. Comecei a perceber que eu mal fazia perguntas para o cliente, ficava preocupada em falar tudo que precisava na reunião e estava sempre cheia de argumentos e afirmações prontas sobre por que ele deveria comprar. Na realidade estava mais preocupada em vender para bater minha meta do que em me conectar com o cliente, compreender a real necessidade dele. A partir do momento que entendi as principais vulnerabilidades que estavam me fazendo fracassar, decidi iniciar uma jornada intencional de progresso diário.

## **O RESULTADO DA JORNADA INTENCIONAL DO PROGRESSO**

Passaram-se sete anos desde esse episódio, cometi outros erros, fracassei outras vezes, em coisas diferentes. Mas, desde que tomei a decisão intencional de progredir e criei uma maneira de fazer isso, meus resultados foram extraordinários e, com toda humildade, posso dizer que me tornei uma das maiores referências do Brasil em vendas de seguro de vida. Quero compartilhar com você esse resultado, mas, principalmente, dizer o que fiz para chegar nele.

Nesses últimos sete anos, competindo com aproximadamente 1.600 vendedores que trabalham na mesma companhia que eu, recebi seis prêmios nacionais de excelência e alta performance em vendas, quatro prêmios internacionais, dos quais em todos eles fiquei entre os vinte melhores vendedores de seguro do Brasil. Fui campeã de vendas do Estado de São Paulo e, em 2019, fui eleita a mulher número 1 de vendas do Brasil. Todos esses prêmios são dados em eventos incríveis que

*image  
not  
available*

## COMO DESENVOLVI A COMUNICAÇÃO EFICAZ

Comecei a estudar como faziam os grandes comunicadores: através de livros e vídeos. Fiz curso de oratória, passei a ler com mais frequência para expandir meu vocabulário e aprender a usar a semântica correta.

Através de vídeos de grandes comunicadores, aprendi sobre entonação e expressão corporal. Adquiri o hábito de repassar a reunião antes de ela acontecer para deixar clara a linha mestra que eu deveria seguir e, por muitas vezes, gravei a reunião ou me filmava durante alguma apresentação para identificar o que eu ainda precisava melhorar. Acredite, ser prolixo e dar muitas voltas na explicação de algo prejudica uma reunião de negócios! Uma boa dica para começar a analisar sua comunicação é você gravar um vídeo de cinco minutos (sem ensaiar) sobre um assunto que você domina e depois dar uma nota de zero a dez para cada uma das bases fundamentais da comunicação.

Se possível, peça a opinião de pessoas da sua confiança. Isso te dará uma boa percepção do que você precisa desenvolver para ter uma Comunicação Eficaz. Para treinar no dia a dia, sugiro que ouça os áudios que você manda para as pessoas e analise se teria alguma maneira mais assertiva de dizer a mesma coisa com o objetivo de alcançar um resultado melhor. Quanto melhor você ficar, mais conseguirá prender a atenção do cliente e tornar a reunião mais clara e fluida. Outra estratégia que usei foi estudar sobre perfil comportamental a fim de compreender a maneira mais assertiva de me comunicar com base no perfil do cliente e no seu padrão decisório.

## AS BASES DA PERSUASÃO INTELIGENTE

1. Dominar a arte de fazer perguntas poderosas;
2. Usar as respostas, os valores e a visão do cliente a favor do processo de conscientização que você está gerando nele.

## COMO DESENVOLVI A PERSUASÃO INTELIGENTE

Decidi aperfeiçoar a minha habilidade de fazer perguntas. Eu sabia que era algo importante, mas nunca havia treinado isso de forma intencional. Escolhi a dedo um livro que me ajudasse a falar menos e perguntar mais.



*image  
not  
available*



# CAPÍTULO 4

## DRICA RICCI

Nascida em Guarulhos (SP), em 1981, é mãe da Nicole e do Vinicius, e casada com o Sérgio, seu grande parceiro e companheiro de vida. É especialista em finanças e investimentos, empresária desde 2008 e completamente apaixonada pela vida e por suas escolhas.

*image  
not  
available*



ainda me apresentava sucessivas barreiras, mas eu persisti em cada uma delas, recalculei minha rota muitas vezes, e, a cada passo dado, eu comemorava muito. Quando você se vê em situações muito difíceis, cada microvitória é um pódio. Busquei cursos de empreendedorismo, me dediquei de corpo e alma e, todo o santo dia, eu só pensava: *Você pode tudo, menos desistir*. Por algum tempo, essa história me fazia chorar quando eu a contava, porque doía muito. Doía na alma.

**PARA MIM, A PERSISTÊNCIA  
CONSISTE EM TRABALHAR  
DOIS SENTIMENTOS ESSENCIAIS:  
ANSIEDADE E RESILIÊNCIA.**

### **APRENDIZADO, HÁBITO E SUCESSO**

Hoje, conto toda essa história e só consigo suspirar e sorrir. Sorrio muito e sorrio com a alma. Os aprendizados que as dores podem nos trazer são tão grandes que basta colocarmos esses mesmos aprendizados em prática que o sucesso estará bem na nossa frente, nos esperando de braços abertos para nos dar aquele abraço apertado. Parece meio maluco isso (e até acho que é mesmo), mas o sucesso para mim tem cheiro, tem presença, tem sentimento: talvez seja porque eu o desejei muito. O treino diário e a persistência me trouxeram até aqui.

**OS APRENDIZADOS QUE AS DORES PODEM  
NOS TRAZER SÃO TÃO GRANDES QUE BASTA  
COLOCARMOS ESSES MESMOS APRENDIZADOS EM  
PRÁTICA QUE O SUCESSO ESTARÁ BEM NA NOSSA**

*image  
not  
available*



# CAPÍTULO 5

## FABIO CESCHINI

Fabio Ceschini é professor universitário na área da Educação Física, ajuda a formar milhares de alunos em cursos presenciais e, desde 2017, também on-line junto à esposa Raquel. É um apaixonado por ensinar e pela filha, Julia! Ensina àqueles que querem aprender a evoluir na carreira e na vida.