

**DALE
CARNEGIE**

**A VIDA É
CURTA,
QUE SEJA
ÓTIMA!**

Tradução

Sandra Martha Dolinsky

1ª edição



Rio de Janeiro | 2020

Direitos exclusivos de publicação em língua portuguesa para o Brasil adquiridos
pela

Editora Best Seller Ltda.

Rua Argentina, 171, parte, São Cristóvão

Rio de Janeiro, RJ – 20921-380 que se reserva a propriedade literária desta
tradução

Produzido no Brasil

ISBN 978-65-5712-017-0

Seja um leitor preferencial Record.

Cadastre-se em www.record.com.br e receba informações sobre nossos
lançamentos e nossas promoções.

Atendimento e venda direta ao leitor:

sac@record.com.br

Sumário

Prefácio

Parte 1: O que você quer?

CAPÍTULO UM

Uma vida ótima começa com uma visão pessoal

CAPÍTULO DOIS

Uma vida ótima significa viver de acordo com nossos valores
mais importantes

CAPÍTULO TRÊS

Poder pessoal: encontre-o e mantenha-o

Parte 2: Cuidando de si em primeiro lugar

CAPÍTULO QUATRO

A beleza de uma vida equilibrada

CAPÍTULO CINCO

Uma vida ótima minimiza o estresse e a preocupação

CAPÍTULO SEIS

Esgotamento não tem espaço em uma vida ótima

CAPÍTULO SETE

Uma vida ótima começa com um corpo saudável

Parte 3: Lidando com os outros

CAPÍTULO OITO

Como desenvolver grandes habilidades interpessoais

CAPÍTULO NOVE

Carisma: o maior ingrediente para o sucesso

CAPÍTULO DEZ

Passe uma ótima primeira impressão

CAPÍTULO ONZE

Conhecer pessoas novas é essencial para uma vida ótima

CAPÍTULO DOZE

Uma vida ótima é transmitida através das gerações

CAPÍTULO TREZE

Encontre grande satisfação em contratar ou ser contratado

Parte 4: Enfrentando os desafios da vida

CAPÍTULO CATORZE

Para uma vida ótima, delegue!

CAPÍTULO QUINZE

Lidar com pessoas difíceis pode gerar ótimos resultados

CAPÍTULO DEZESSEIS

Todo conflito pode ter uma ótima resolução

CAPÍTULO DEZESSETE

Manter a calma em meio a conflitos é um grande feito

CAPÍTULO DEZOITO

Emoções controladas são muito úteis

Parte 5: Desenvolva seu conjunto de habilidades

CAPÍTULO DEZENOVE

Ser multitarefa pode ser ótimo — quando funciona

CAPÍTULO VINTE

Foque na grandeza que você deseja

CAPÍTULO VINTE E UM

Organização para uma vida ótima

CAPÍTULO VINTE E DOIS

É ótimo conquistar amigos e influenciar pessoas

Apêndice A — Sobre Dale Carnegie & Associates, Inc.

Apêndice B — Princípios de Dale Carnegie

Prefácio

Acorde e viva! Seu destino *não* é ser infeliz, ser consumido pelo medo e pela preocupação, sofrer problemas de saúde, e se sentir rejeitado e inferior. Você tem em si o poder de enriquecer sua vida — o poder de superar as adversidades e alcançar felicidade, harmonia, saúde e prosperidade.

Se você está à beira da vida adulta ou já chegou nela, nunca é tarde para avaliar o que conquistou, o que gostaria de ter conquistado e o que pode conquistar nos próximos anos. Mesmo que sua vida até agora não tenha sido tão gratificante quanto esperava, independentemente de sua idade, você ainda pode tornar seu futuro não apenas melhor, como também realmente notável.

Neste livro, você aprenderá com os princípios estabelecidos por Dale Carnegie, ampliados por seus sucessores e aplicados pelos milhões de homens e mulheres que seguiram esses princípios, a programar sua maneira de agir de acordo com a variedade de situações que encontra na vida. Você aprenderá como diagnosticar seus pontos fortes e fracos, e como aprimorar os primeiros e superar os segundos.

Entre os aspectos do enriquecimento de vida que você adquirirá com este livro estão:

- como equilibrar as principais áreas da vida: pessoal, familiar, profissional, atividades sociais e outras;
- como minimizar o estresse e a preocupação;
- como desenvolver um estilo de vida que priorize a saúde;
- como interagir com os outros de maneira mais eficaz;
- como se tornar uma pessoa carismática;
- como lidar com pessoas difíceis;
- como controlar suas emoções.

Além disso, existem muitas outras maneiras de controlar e aproveitar sua vida, conforme descrito no sumário.

Para que esses princípios funcionem, você precisa primeiro entender como lida atualmente com as vicissitudes da vida. Para ajudá-lo a identificar esses traços e a localizar suas necessidades especiais, você encontrará neste livro questionários autoaplicáveis para avaliar o que faz quando se depara com muitas dessas situações. Entre eles, estão:

- avaliação dos equilíbrios e desequilíbrios de sua vida;
- medição do estresse que você enfrenta e como lida com ele;
- análise de como você lida com a performance e com o progresso no seu trabalho e na sua carreira;
- teste de “quociente de carisma”;
- avaliação de sua capacidade de ouvir;

- medição de sua “inteligência emocional”;
- pontuação de suas habilidades ao lidar com os conflitos que enfrenta.

Os conselhos e sugestões apresentados aqui enriquecerão sua vida. Eles não são teóricos; não são sermões nem discursos filosóficos. Eles resultam de anos e anos de experiência de pessoas, como você, que os aplicaram e mudaram suas vidas, que passaram de uma existência mediana e medíocre a uma vida satisfatória, recompensadora, significativa, e, muitas vezes, emocionante.

Para transformar esta obra em algo maior do que apenas um livro que você lê e guarda em sua estante, é necessário desenvolver um plano para converter o que lê em etapas de ação. Ao ler cada capítulo, faça as autoavaliações, identifique os aspectos analisados e aplique-os à sua vida. Foque nos conceitos específicos para suas necessidades e elabore um plano para implementá-los. Isso é só o começo. Você precisa incorporá-los a seu estilo de vida. Revise seu plano periodicamente para evitar voltar aos velhos hábitos.

Agora, é a hora de começar.

Leia.

Aprenda.

Aplique.

Junte-se aos milhões de pessoas que, por meio dos ensinamentos de Dale Carnegie e de seus sucessores, superaram

seus problemas e preocupações, transformaram seu estilo de vida e tornaram sua vida verdadeiramente ótima.

PARTE I

O QUE VOCÊ QUER?

Uma vida ótima começa com uma visão pessoal

O dicionário — que, diferentemente do computador, é uma ferramenta essencial de liderança — contém várias definições da palavra “missão”. A mais apropriada aqui é “propósito, razão de ser”. A visão, por outro lado, é “uma imagem do futuro que procuramos criar” e [...] como pretendemos viver ao seguir nossa missão.

PETER M. SENGE

Já ouvimos falar repetidamente sobre o poder de uma visão pessoal persuasiva. Ouvimos isso sempre dos principais palestrantes motivacionais, e é difícil encontrar um livro sobre autodesenvolvimento ou desenvolvimento organizacional que não ateste a importância de se criar uma visão assim. No entanto, frequentemente, nas plateias dos eventos de Dale Carnegie, menos de 10% responderá “sim” se perguntarmos se têm uma declaração concisa e por escrito de sua visão de futuro.

Por quê? Sejam sinceros: essa talvez seja a pergunta mais difícil de todas. *Que significado eu quero que minha vida tenha? Qual é o meu propósito?* Essas são questões que homens e mulheres enfrentam há séculos. No entanto, a importância de

dedicar tempo, energia e esforço para encontrar e definir essa visão tão fundamental ainda permanece.

Então, o que obteremos com esse esforço? Por que nos preocuparmos com isso? O que essa visão nos ajudará a conquistar? A resposta é que conquistas duradouras e a verdadeira excelência são aspirações elevadas, com alto valor agregado. Como tal, não são fáceis de adquirir. Para obter essas *commodities* raras, é preciso estar disposto a enfrentar uma enorme quantidade de frustração, dificuldade e decepção. Para enfrentar tais adversidades, é necessário um futuro atraente e magnético, repleto de resultados desejáveis.

Visão vital, vida vital

Uma visão excitante e bem articulada pode contribuir com vitalidade e emoção a nossas atividades diárias. Uma visão apropriada nos ajuda a dar significado a nossas ações. Com frequência, sentimos que o que estamos fazendo em dado momento tem muito pouco a ver com quem somos e com o que estamos nos tornando. Uma visão, usada ao longo do tempo, *nos ajuda a eliminar as atividades que nos atrasam.*

Por fim, essa visão captura nossos pontos fortes, valores, crenças mais profundas e essa qualidade única que nos torna quem somos. É muito pessoal. Ela nos toca mais profundamente. E é comovente!

Esse processo transforma nossos sonhos e missão em realidade. Existem quatro passos principais para isso: