

O QUE VOCÊ PRECISA SABER PARA MUDAR
A DIREÇÃO DA SUA VIDA

METAMORFOSE



*E-book criado para todas as pessoas que
buscam a MUDANÇA como um fator decisivo
para o sucesso da sua vida.*

Uma leitura rápida, fácil e ao alcance de todos.

EDUARDODEMORAES.COM

O48m Oliveira, Eduardo de Moraes.
Metamorfose, Eduardo de Moraes Oliveira – Caxias do Sul
2019.

60p., il. ; formato digital.

1. Desenvolvimento Pessoal. 2. Metas. 3. Fotografia. I.
Oliveira, Eduardo.

DEDICO ESTE EBOOK A TODOS QUE, DE ALGUMA FORMA,
COMPARTILHARAM COMIGO ESTES CONHECIMENTOS. QUE
CADA PÁGINA DESTE EBOOK, POSSA AJUDAR O MAIOR
NÚMERO DE PESSOAS A TER UMA VIDA MELHOR.

ÍNDICE:

- * *Por que MUDAR?*
- * *O seu maior inimigo: O MEDO*
- * *Zona de conforto*
- * *Planejamento de uma nova vida*
- * *Ferramentas de Produtividade*
- * *Mapa Mental*
- * *Sua vida em um PDCA*
- * *A odisséia da desorganização*
- * *Os Post It's*
- * *Entendendo seu tempo*

BOA LEITURA! :)

INTRO

Este e-book foi criado para ajudar pessoas que estão em um período de transição, mudança ou com dificuldades em fazer da mudança um hábito. Veremos ao longo do e-book, que a mudança é necessária e vital para sua felicidade. Preparado? Vamos juntos, então!

1. POR QUE MUDAR?

Acredito que esta seja a primeira pergunta que devemos nos fazer.

Por que devemos mudar?

Vou lançar essa pergunta, junto a outro questionamento que acredito que todos nós, por muitas vezes, levamos anos para entender.




QUAL O SEU PROPÓSITO DE VIDA?

Você já chegou a pensar qual o objetivo da sua passagem por aqui? Não quero que isso pareça clichê, mas nossa vida é uma passagem, com início, meio e fim. Então, no tempo que você ficar por aqui, o que você quer deixar como legado?

○ que você faz (ou deixa de fazer) é o que ficará para as gerações futuras. Um dia, nós seremos passado e estaremos presentes na memória de quem nos conheceu.

○ seu futuro só depende de você e das suas escolhas!





Independente do alcance do seu legado, ele sempre irá existir para as pessoas que você se relacionou.

Você não precisa ser famoso, ser um ator global ou o melhor de todos os tempos para deixar uma boa marca nessa sua passagem por aqui, mas convenhamos, você precisa fazer alguma coisa, não é?

Então, convido você para durante essa leitura, pensar o porquê você está aqui.

Qual o seu objetivo de vida e aonde você quer chegar com tudo isso?

O QUE DEIXA VOCÊ FELIZ?



Quando pensei isso, há 5 anos, percebi que eu estava fazendo muitas coisas boas, trabalhava em uma boa empresa, ajudava colegas, resolvia problemas de servidores que paravam de funcionar, cuidava bem dos sistemas sob minha responsabilidade.

Enfim, sempre buscava a melhoria dos sistemas de informação, para que todos usuários tivessem melhores condições de trabalho.

Ok, mas aquilo que eu estava fazendo me deixava feliz? Quando tive a resposta, corri atrás do que realmente me motivava e do que me traria mais gratidão no futuro.

Vamos falar de gratidão mais para frente, mas nesse momento preciso dizer a vocês que quando comecei a fotografar de verdade, percebi que eu estava no caminho errado, ao ficar preso em um datacenter, resolvendo problemas.

Percebi que eu tinha muito mais a oferecer nessa vida!

Cada instante que eu pegava uma câmera a sensação era similar ao que eu sinto quanto toco bateria.

Sabe aquela sensação de que você não quer parar de fazer alguma coisa, porque é tão prazerosa que até o cansaço físico se torna insignificante?

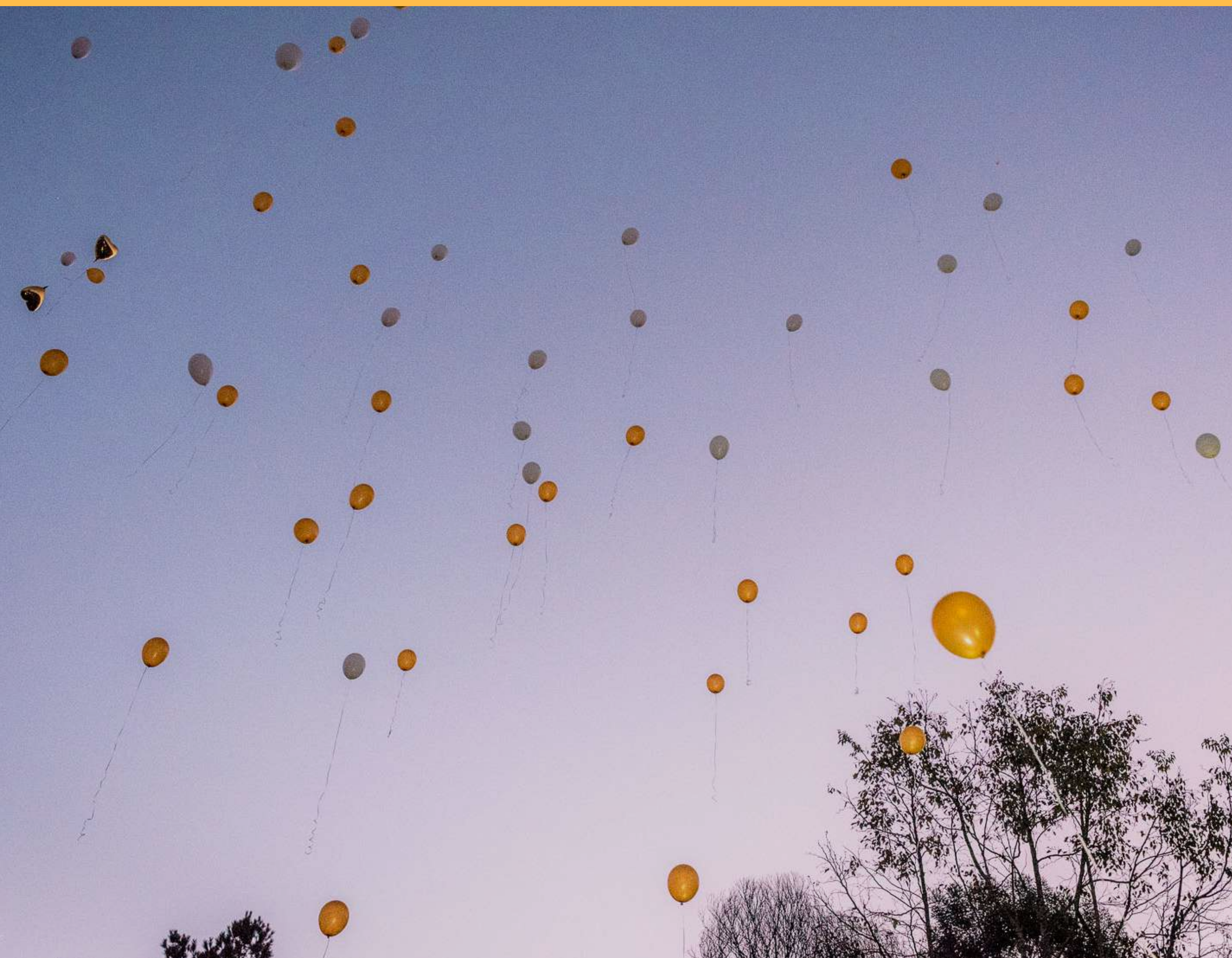
**É ISSO!
NAQUELE MOMENTO
VI QUE EU TINHA
2 ESCOLHAS...
(SIM OU NÃO)**

A primeira e mais confortável: permanecer como eu estava, trabalhando diariamente naquela zona de conforto, resolvendo um monte de problemas e deixando que o estresse me consumisse. De forma alguma, estou criticando a área de TI, até por que trabalhei mais de 13 anos nesta área e tive muitas conquistas. Nesses mais de 13 anos, consegui virar um Analista Sênior e administrar uma estrutura que eu nunca imaginava que seria capaz. Fui feliz em diversos momentos, mas faltava algo muito importante: a gratidão em estar fazendo aquilo. Por muitas vezes, me sentia vazio parecia que trabalhava dentro de um freezer cheio de fantasmas carregando sacolas de problemas. Assim como um médico que, por muitas vezes, sai cansado e desolado de uma sala de cirurgia, você pode sair completamente exausto e triste de dentro de um Datacenter, vendo que muito do seu trabalho foi em vão. Admiro muito as pessoas dessa área, inclusive, tenho grandes amigos profissionais de TI, mas chegou em um ponto que aquilo tudo não fazia mais sentido para mim.




Primeira = Ficarei CONFORTÁVEL

A Segunda opção: repensar o que estava errado e fazer aquela famosa pergunta: É isso que eu quero fazer daqui 10 anos? Quando me fiz esta pergunta, percebi que a resposta era assustadora. Mas então, por que eu estava insistindo em algo que eu não me via no futuro? Acredito que essa pergunta assombre muitas pessoas, mas ela também é o ponto de partida para você perceber que precisa mudar! Nesse momento resolvi começar uma nova batalha. A DE MUDAR! Muito mais que mudar de profissão, mudar de vida! Se não buscarmos as mudanças positivas para nossa vida, seremos atropelados por infelicidade e isso pode acarretar inúmeros problemas futuros, como frustrações e desilusões profissionais e até problemas de saúde.



SIM, VOU SAIR DA ZONA DE CONFORTO



SE SUA RESPOSTA PARA A PERGUNTA ANTERIOR
FOI NÃO, OU VOCÊ ACEITA A VIDA COMO ELA
ESTÁ, SEM RECLAMAR, OU BUSCA MELHORES
CONDIÇÕES.

SE FOI SIM, VOCÊ JÁ DEU O PRIMEIRO PASSO, MAS
TEM MUITOS AINDA PELA FRENTE.

INDEPENDENTE DA SUA RESPOSTA, CONTINUE A
LEITURA PARA QUE EU POSSA COMPARTILHAR UM
POUCO DE COMO EU CONDUZI ESSA MUDANÇA
NA MINHA VIDA.



UMA VERDADE

***A MUDANÇA SEMPRE ESTEVE
ALI, É SÓ VOCÊ AGARRAR ELA
E SEGUIR EM FRENTE!***



M E



2. O SEU MAIOR INIMIGO

D O

Chegamos no maior inimigo da mudança: O MEDO!



Pode parecer clichê falar de medo, mas pode ter certeza que ele é o responsável por grande parte das coisas que você deixou de fazer. Como regra, o novo sempre nos dá um frio na barriga, gera uma ansiedade, angustias, receios de que possa dar errado. Isso tudo é natural, mas não podemos deixar que isso nos impeça de realizar o que almejamos. Para melhor ilustrar, vamos separar os tipos de medo



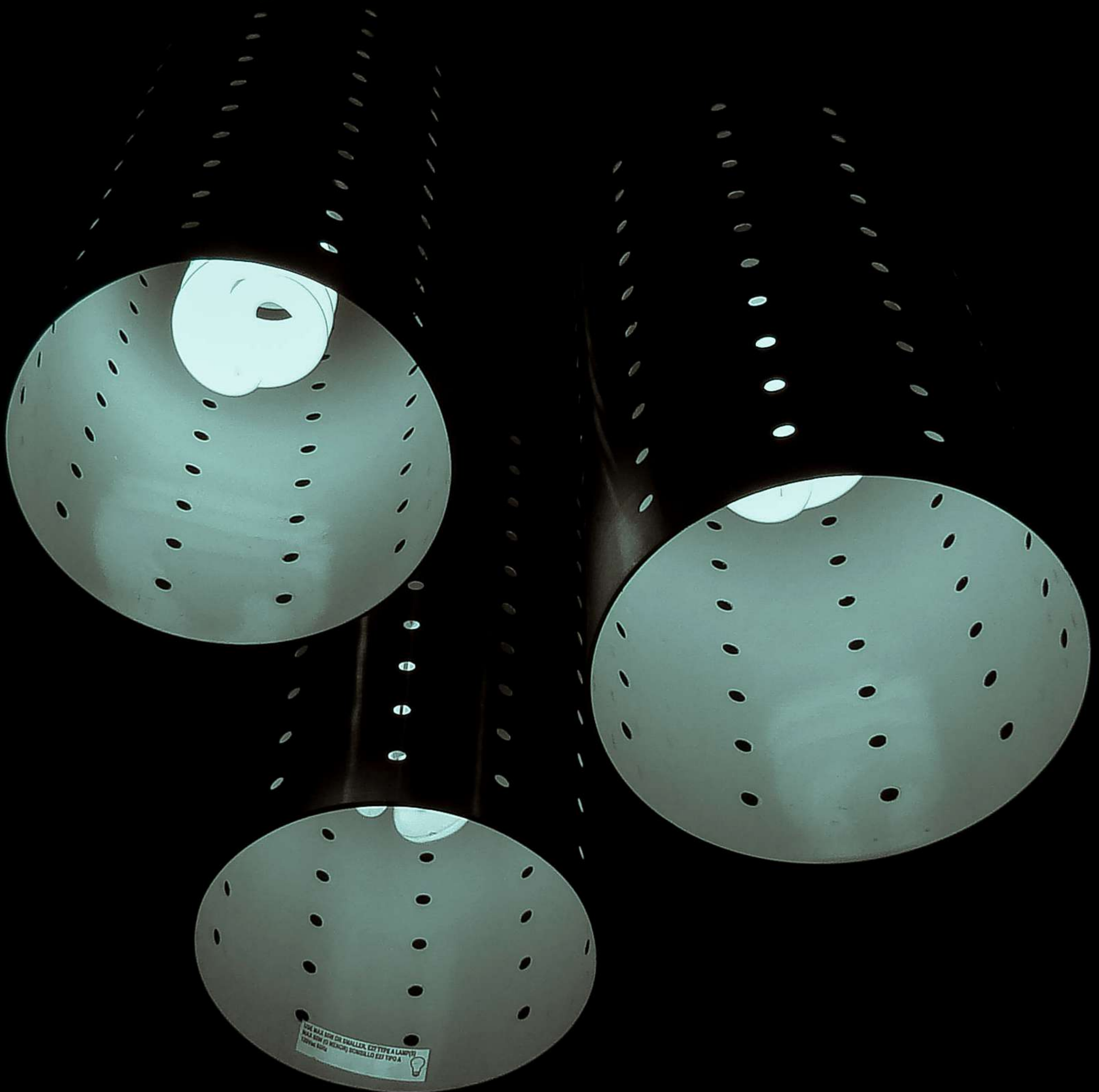
MORE FAITH
LESS FEAR
NEVADA

MEDO RACIONAL:

O Medo racional é aquele que surge de uma situação que nos coloca em perigo ou ameaça. Por exemplo, você sair de casa e se deparar com uma chuva torrencial enquanto está na estrada. Este medo vai desencadear uma reação que nos possibilite sair da situação que possa nos prejudicar. Como você vai reagir a isso, definirá sua ação no momento que você ficar sob ameaça.

MEDO IRRACIONAL:

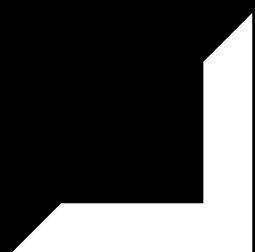
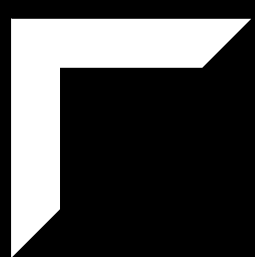
O medo irracional é aquele que nasce de uma situação ou objeto que não pode nos causar prejuízo. Um belo exemplo disso, é o medo do escuro. Este tipo de fobia, pode te “travar” e impedir que você avance, mesmo que não possua uma causa real para isto. Claro, muitos medos irracionais podem ser ocasionados por traumas passados e, nestes casos, estes temores devem ser resgatados e tratados para que você possa seguir em frente.



COM MAIS DE 20 ANOS DE EXPERIÊNCIA, ESTE TIPO A LAMPADA
PODE SER USADA EM DIVERSOS AMBIENTES E É IDEAL PARA
TODOS OS ESTILOS DE DECORAÇÃO.

O que vai determinar o seu sucesso é a
vontade e a força que você tem
de seguir em frente!





O MEDO é a maior barreira que pode surgir no seu caminho, porém se você deixar ele te dominar, ele pode virar uma doença.

Infelizmente os dados estatísticos do nosso país são assustadores e temos a maior taxa de pessoas com transtornos de ansiedade no mundo, estando em quinto lugar em casos de depressão. (Dados da Organização Mundial de Saúde).

Como temos uma situação desenfreada de corrupção e violência no país, muitas pessoas acabam somando os medos e permanecem em um constante estado de alerta.

Mas, então como enfrentar o medo e não deixar que ele te bloqueie?

COMO ULTRAPASSAR A BARREIRA?

5 DICAS PARA SUPERAR O MEDO

Em meio a muitas experiências que vivi, pude separar algumas dicas que podem te ajudar a enfrentar e seguir em frente:

Por T.Harv Eker

"A sua razão ou motivação para enriquecer ou fazer sucesso é crucial. Se ela possui uma raiz negativa como o medo, a raiva ou a necessidade de provar algo a si mesmo, o dinheiro nunca lhe trará felicidade." - T.Harv Eker - Os segredos da mente Milionária

1 - VÍNCULOS




Para enfrentarmos o medo, precisamos nos sentir seguros. Acredito que criar vínculos é uma boa opção, ou seja, crie vínculos com pessoas ou coisas que lhe proporcionem segurança, apoio e te incentivem a continuar. Esses vínculos podem ser com grandes amigos, pessoas da família que você confia ou até livros que lhe façam buscar desmistificar o seu medo, de modo que te possibilite a enfrentá-lo de uma forma mais fácil. Quando você se sente fortalecido, a sua determinação fala mais alto.




2 - OBJETIVOS

Determine um objetivo, sim, você precisa de um objetivo para vencer determinadas barreiras. Afinal, o seu objetivo se tornará uma meta, e quando você vencê-lo, vai alimentar inúmeros sentimentos como gratidão, satisfação pessoal, motivação e, claro, felicidade. Diante desses sentimentos, o medo se afasta, e você pode substituí-lo por força para quando tiver que enfrentá-lo novamente.



Visualize como será quando você superá-lo. Quando você se imagina em uma situação de vitória, você nutre sua mente e seus sentimentos com coisas boas, e por mais que pareça clichê, você atrai os sentimentos que você transmite. Vou explicar de uma forma simples que li em um livro do T.Harv Eker.

3. P + S + A = R



PENSAMENTOS -> SENTIMENTOS

Pensamentos conduzem a sentimentos...



SENTIMENTOS -> AÇÕES

Sentimentos conduzem a Ações... Ações conduzem a Resultados!



AÇÕES -> RESULTADOS

4. ALIMENTE SEUS SENTIMENTOS

Seus pensamentos vão nutrir seus sentimentos, que vão nortear as suas ações relacionadas ao medo que você sente e isso produzirá os resultados que você almeja.



5. Registradores de Memória

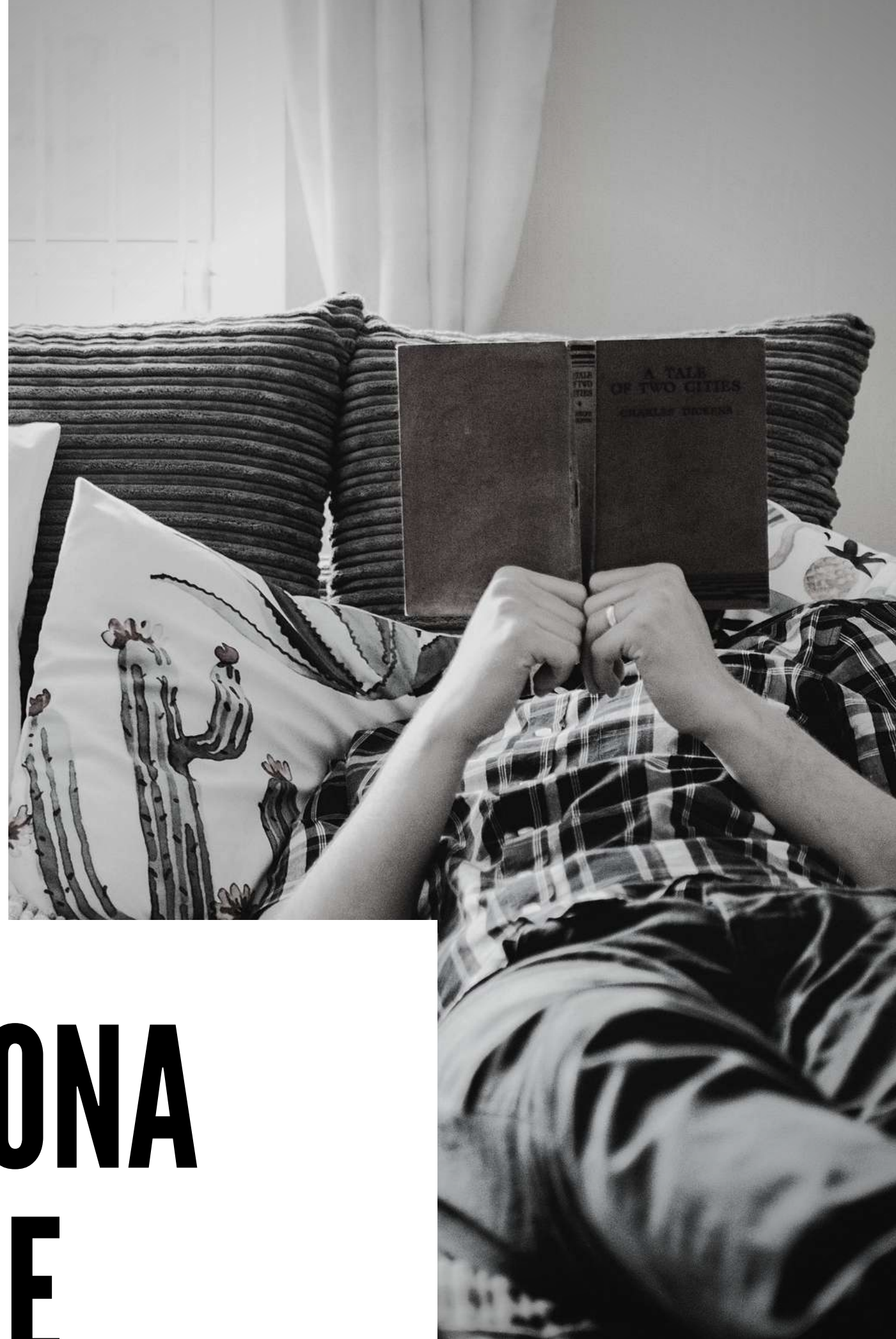
Nós temos 2 formas de gravar informações nos registradores da nossa memória.

Gravamos alguma informação quando ela é gerada por algum sentimento. Quando sentimos algo, gravamos a informação daquele momento pela sua intensidade. Por isso, você consegue lembrar depoimentos muito importantes que fizeram você ter uma forte emoção. Esse momento foi registrado e está lá no seu inconsciente e o registrador é o sentimento que gerou este evento.

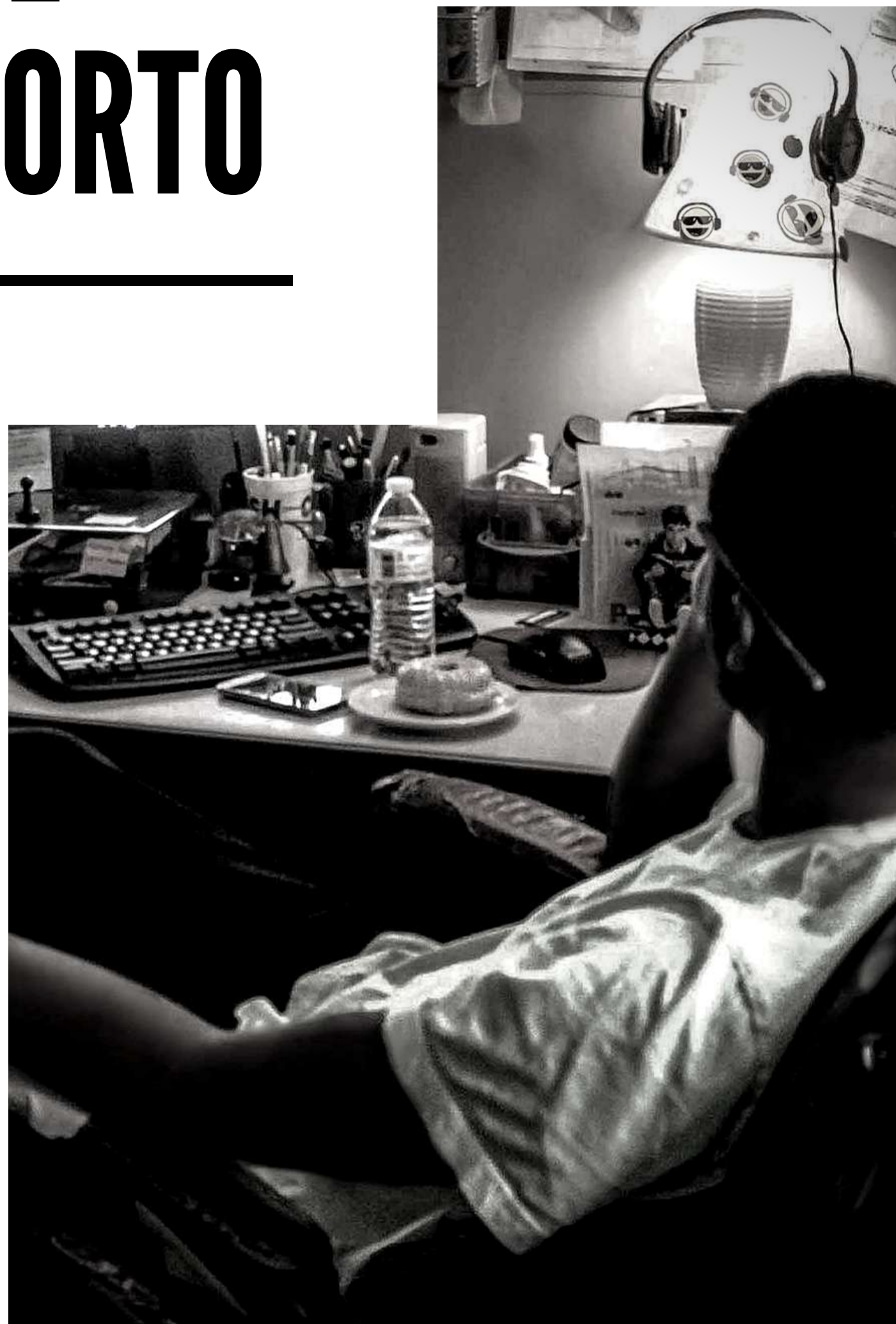
Outra forma de armazenarmos informações é pela repetição. Muitas coisas que repetimos frequentemente ficam gravadas e acessamos quando o evento se repete.

Para encerrar a reflexão:

Inevitavelmente, sempre vamos sentir medo, porém o que vai mudar vai ser a forma como você o encara, e como você nutre seus pensamentos em relação a quanto esforço você precisará fazer para atingir seu objetivo, superando o temor. Muitas vezes é preciso limpar a mente, relaxar e nutrir seus pensamentos com coisas que te fortaleçam e te motivem a ultrapassar aquele medo, a fim de que consiga avançar em busca do seu objetivo.



3. ZONA DE CONFORTO



ESTE É UM ASSUNTO POLÊMICO, MAS NECESSÁRIO DE SER TOCADO, AFINAL, É TÃO BOM ESSE NEGÓCIO DE CONFORTO NÉ?

ZONA DE CONFORTO

Pois é, mas nessa zona de conforto que mora o perigo, pois muitas vezes o excesso de confiança e sossego, nos deixa cegos e descansados. Essa famosa "ZC", nos faz trabalhar no automático e apenas somar mais um dia ao calendário. A ZC é nada mais que uma série de eventos, ações, pensamentos e comportamentos que você costuma ter sem apresentar apreensão, ansiedade ou medo. Afinal, estas situações são confortáveis e você se sente seguro e confiante. Aí que mora o perigo! Esta segurança que a ZC lhe traz é falsa, uma vez que quando ocorre uma grande mudança, quanto mais confortável você está, maior será o impacto e você sofrerá muito mais que quem está fora da ZC.

Tá mas e como eu sei se eu estou na ZC?





Vou citar alguns exemplos que são típicos da famosa “Zoninha de conforto”

- * Sua carreira ou trabalho está empacado - Você está naquela frustração e parece que você só patina e não sai da merda. (Desculpe os termos)
- * Você acorda e se sente triste - Quando você chega ao ponto de não querer dormir para não acordar frustrado no dia seguinte.
- * Você não vê propósito no que faz - Aí quando você descobre que está fazendo um monte de coisas que não fazem sentido, está na hora de parar de fazê-las.
- * Seu dinheiro desaparece - Você não tem metas e planos para seu dinheiro, simplesmente gasta como se não houvesse amanhã. Algo está errado!
- * Sua produtividade já teve dias melhores - Se você se sente desmotivado por saber que já foi melhor, é por que está confortável! E no fundo você sabe que está ruim.
- * Tudo dá errado - É, você está rodeado de coisas dando errado e você está que nem um bombeiro, só apagando incêndio!
- * Você perde o tesão - Quando você faz sem a menor vontade, mas você acaba fazendo porque, afinal, paga seus boletos.
- * Tudo tem uma desculpa - Quando você chega em um ponto em que a culpa nunca é sua e você nunca pode mudar porque você “sempre fez assim”.



*Esses são apenas alguns sintomas de
que você precisa se transformar para
voltar a ter um propósito.*

*"As recompensas serão consequências
do seu esforço."*

WC
←

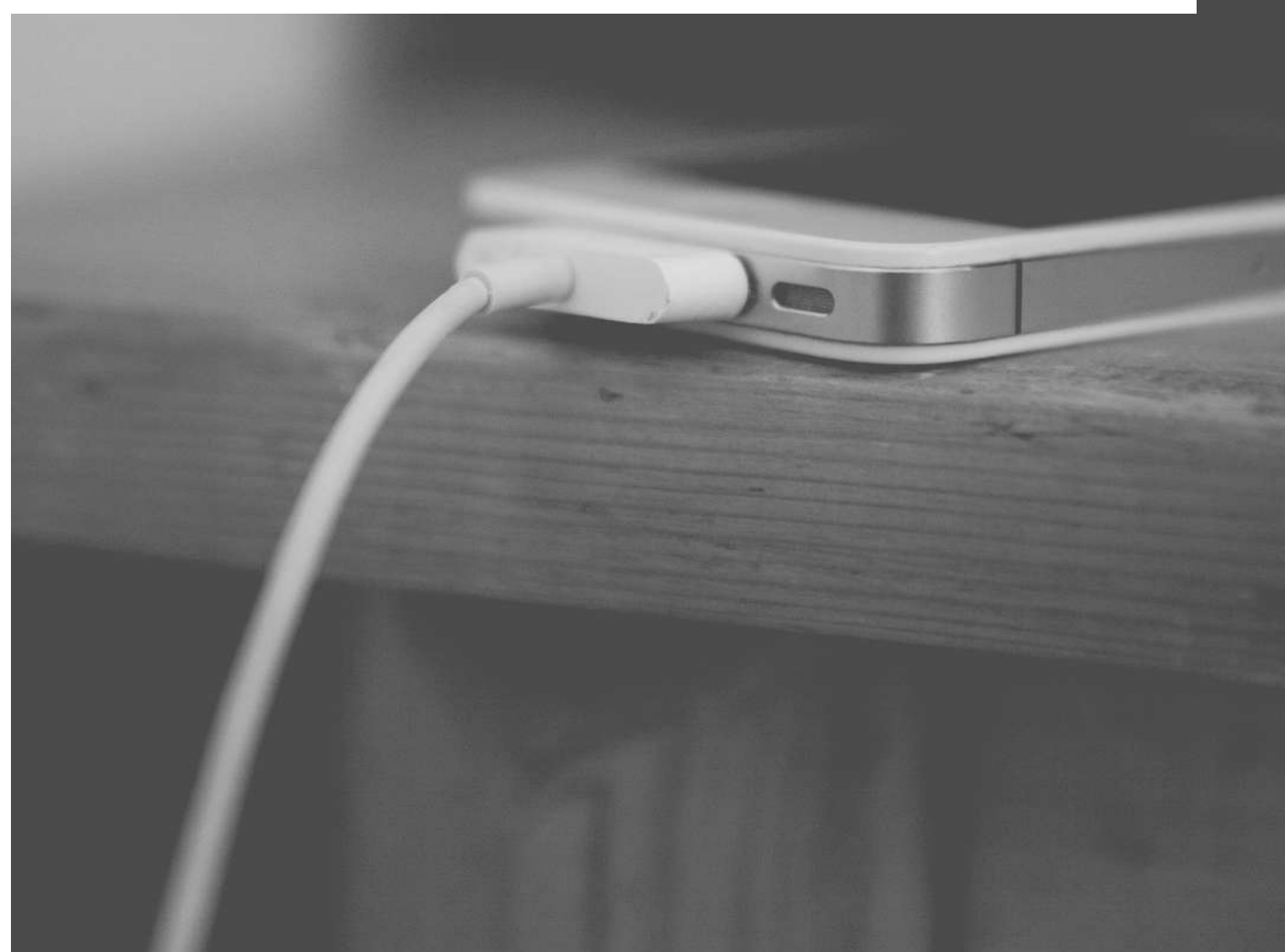
O QUE FAZER PARA SAIR DA...

- * Entenda seus limites - estude como vencer as barreiras que aparecerem.
- * Aprenda a aceitar e ser flexível - Escute e procure refletir sobre os seus erros.
- * Mantenha o foco - Trace um objetivo e use como motivação os benefícios que você terá quando alcançar a meta.
- * Pense positivo - Você precisa acreditar que você é capaz, e que você vai fazer dar certo.
- * Controle seus medos - Busque formas de vencer o que te traz medo. A superação é o melhor combustível para o sucesso.
- * Faça outras coisas - Busque fazer outras atividades que você gosta e que te tragam inspiração. A associação de ideias exercita o processo criativo e te ajudar a criar novas soluções.

ZONA DE CONFORTO



- * Faça network - Levante a bunda da cadeira e marque um café, vá conhecer pessoas e toda semana mande um recado para um pessoa que você acha que nunca vai te responder. Simplesmente faça o que seu coração mandar. Vai que ela responde? O não você já tem!
- * Faça algo novo todos os dias - Isso mesmo, nem que seja escutar uma música que você nunca ouviu. Mas faça algo de outra forma.
- * Faça coisas para você - Isso mesmo, desenvolva um projeto autoral, faça algo que seja para você, que você tenha liberdade de fazer como você achar melhor.
- * Aceite feedbacks - Isso mesmo, aceite ouvir das outras pessoas o que você pode melhorar. Tire disso uma lição e como você pode superar aquilo.
- * Desconecte para reconectar - Isso mesmo, tire um tempo para se desligar um pouco, desconectar da rede social, deitar na rede, esvaziar a cabeça. Você precisa em muitos momentos desconectar-se para conseguir se conectar novamente.





Planejamento de uma nova vida!

TÁ, MAS E POR ONDE EU COMEÇO?

Vou listar de forma breve alguns pontos importantes para você começar um novo ciclo em sua vida.

- * Desconecte - Limpe do seu cotidiano tudo que te prende ao passado.
- * Organize-se - Isso mesmo, crie uma nova pasta, coloque no papel, desenhe, planeje como você fará e o que você precisa para conseguir chegar ao seu objetivo.
- * Comece - Para tudo você tem que começar, então arrume um tempo e comece a fazer as mudanças.
- * Persista - Uma hora algo vai dar errado e você não pode desistir. Continue tentando de outras formas sem perder o foco no objetivo.
- * Faça alianças fortes - Busque ajuda, faça parceiros, divida a carga e caminhe junto a pessoas que estão dando certo. Bons exemplos ajudam você a tomar as decisões certas.





* Acompanhe os resultados - Controle as melhorias que aconteceram em sua vida, admire os seus méritos por ter tomado a decisão certa. Para todo esforço, uma recompensa.

* Quebre os paradigmas - Se você fazia e se dava certo, não quer dizer que continuará dando certo. Estamos em um processo de constante mutação e precisamos repensar a cada instante qual o melhor caminho e quais os possíveis resultados. Muitas vezes você precisa deixar para trás velhas crenças para enxergar novas alternativas.

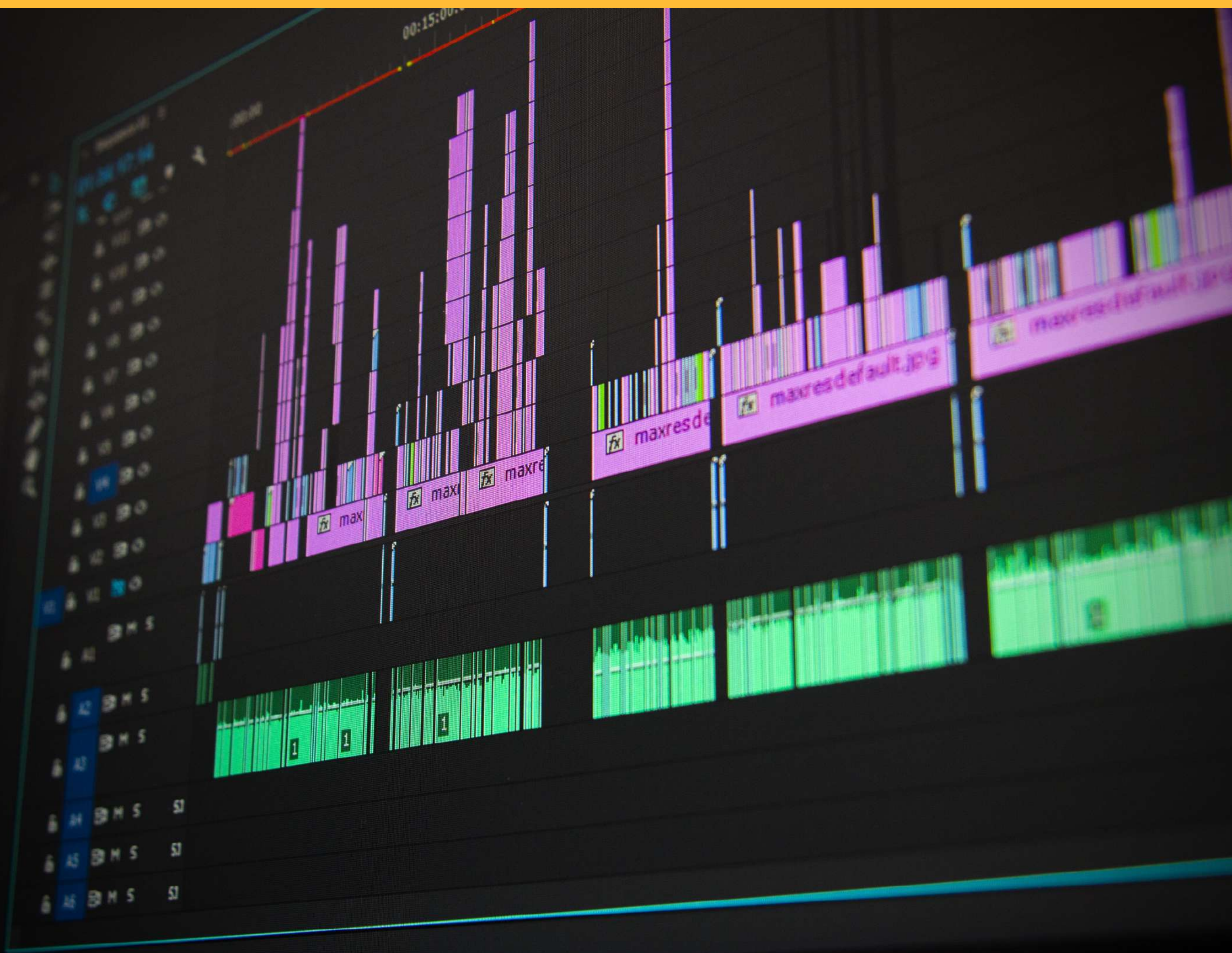
* Entenda seu tempo - cada um tem seu tempo, não se compare e evite deixar as coisas para amanhã. Faça hoje!

* Trabalhando com Metas - Exatamente, crie metas e acompanhe diariamente o seu progresso;

* O tempo é necessário - Entenda que tudo na vida é um processo contínuo e que não adianta você querer atropelar as coisas, tudo tem um ciclo de evolução e maturação. Aceite que o tempo é a chave para o sucesso, porém você não pode desistir no caminho!

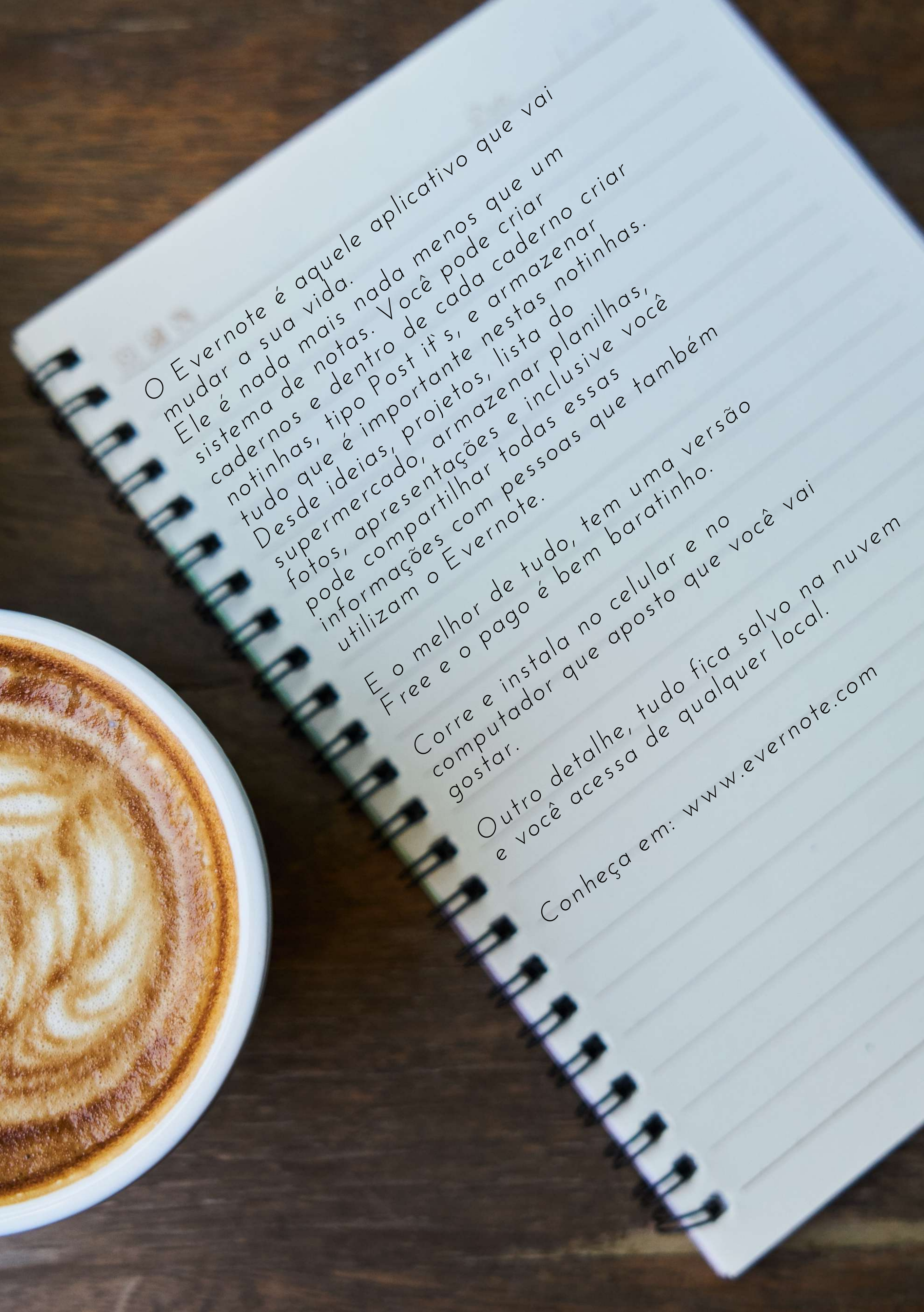
O tempo é lento, mas é sábio!

FERRAMENTAS DE PRODUTIVIDADE



Para toda boa organização e evolução, temos que estar aberto a ferramentas que podem nos ajudar a ter sucesso e se organizar, para que assim possamos utilizar melhor nosso tempo.

Vou deixar para vocês algumas ferramentas que podem ajudar, tanto na sua vida pessoal quanto na profissional.



O Evernote é aquele aplicativo que vai mudar a sua vida. Ele é nada mais nada menos que um sistema de notas. Você pode criar cadernos e dentro de cada caderno criar notinhas, tipo Post it's, e armazenar tudo que é importante nestas notinhas. Desde ideias, projetos, lista do supermercado, armazenar planilhas, fotos, apresentações e inclusive você pode compartilhar todas essas informações com pessoas que também utilizam o Evernote.

É o melhor de tudo, tem uma versão Free e o pago é bem baratinho. Corre e instala no celular e no computador que aposto que você vai gostar.

Outro detalhe, tudo fica salvo na nuvem e você acessa de qualquer local.

Conheça em: www.evernote.com

Evernote

O Google G-Suite é uma suite de aplicativos colaborativa do google, que traz funções como emails corporativos, calendário, armazenamento na nuvem (Drive), comunicador instantâneo com chamadas de video e também toda a parte de documentos, planilhas e apresentações online, disponível para você e para toda sua equipe, podendo integrar todas informações. Praticamente um escritório virtual para você utilizar de qualquer lugar!

Conheça em: gsuite.google.com



Google G-Suite

MindMeister é um software online para criação de mapas mentais.

Mais para frente vou falar um pouco sobre mapas mentais, mas esta é a dica de uma boa ferramenta para organizar as ideias e as ligações de cada coisa.

Conheça em: www.mindmeister.com



MindMeister

O Prezi é uma ferramenta para criação de apresentações. Sabe aquela velha apresentação de Power Point que você criava? Esqueça! O Prezi possui um conceito bem diferente e muito eficiente para apresentações. Vale a pena conhecer (e é online também).

Conheça em: www.prezi.com



Prezi



O Trello é mais uma ferramenta online para gerir seus projetos e organizar seu negócio. Um painel fácil e descomplicado para você ter tudo visualmente no mesmo lugar. Você consegue compartilhar com equipes e centralizar as informações em um único painel.

Conheça em: www.trello.com

TRELLO

3 EM 1

Aqui chegamos em um ponto bem importante. Você tem backup das suas coisas? Sejam pessoais ou corporativas, você já se preocupou em caso de perdê-las?

Vou deixar a dica de 3 ferramentas poderosas de Backup, para que você possa escolher a que mais combina com o que você busca.

Se liga aí então::

BACKBLAZE

Conheça em: www.backblaze.com


CRASHPLAN

Conheça em: www.crashplan.com

CARBONITE

Conheça em: www.carbonite.com

BACKUPS



Wetransfer permite a você enviar arquivos de até 2GB para qualquer lugar do mundo. Isso mesmo, você precisa enviar aquele pacote de fotos gigante para sua tia em Amsterdam, é só você colocar no wetransfer e ele enviará um link para sua tia baixar por lá. Rápido e fácil de usar!

Conheça em:
wetransfer.com

WETRANSFER



O Canva é o responsável por este ebook estar aqui! Sim ele foi feito no Canva!

Então esta é uma plataforma online para criação de apresentações, banners, campanhas, flyers, ebooks e demais materiais de mídia.

Uma ferramenta online e que te possibilita inúmeras possibilidades de criação de diversos tipos de materiais.

Vale a pena experimentar!

Conheça em: www.canva.com

CANVA

Spotify


Claro que eu tinha que deixar a minha
contribuição musical.

Para quando você quer escutar música de
qualquer lugar, vai de spotify que é demais!

Já aproveita e segue minha playlist:

<https://open.spotify.com/playlist/2DloZC9aPM8iN9MYMm9z8P>

Conheça mais em: www.spotify.com

The background of the entire image consists of several US dollar bills rolled up into tight cylinders. The bills are in various orientations, showing different parts of their design. Visible text includes "FEDERAL RESERVE SYSTEM", "THIS NOTE IS LEGAL TENDER FOR ALL DEBTS, PUBLIC AND PRIVATE", and the name "Anna Escobedo Cabral, Treasurer of the United States". A large green serial number "779809" is prominent on one of the bills. The lighting is soft, highlighting the texture of the paper and the intricate patterns of the currency.

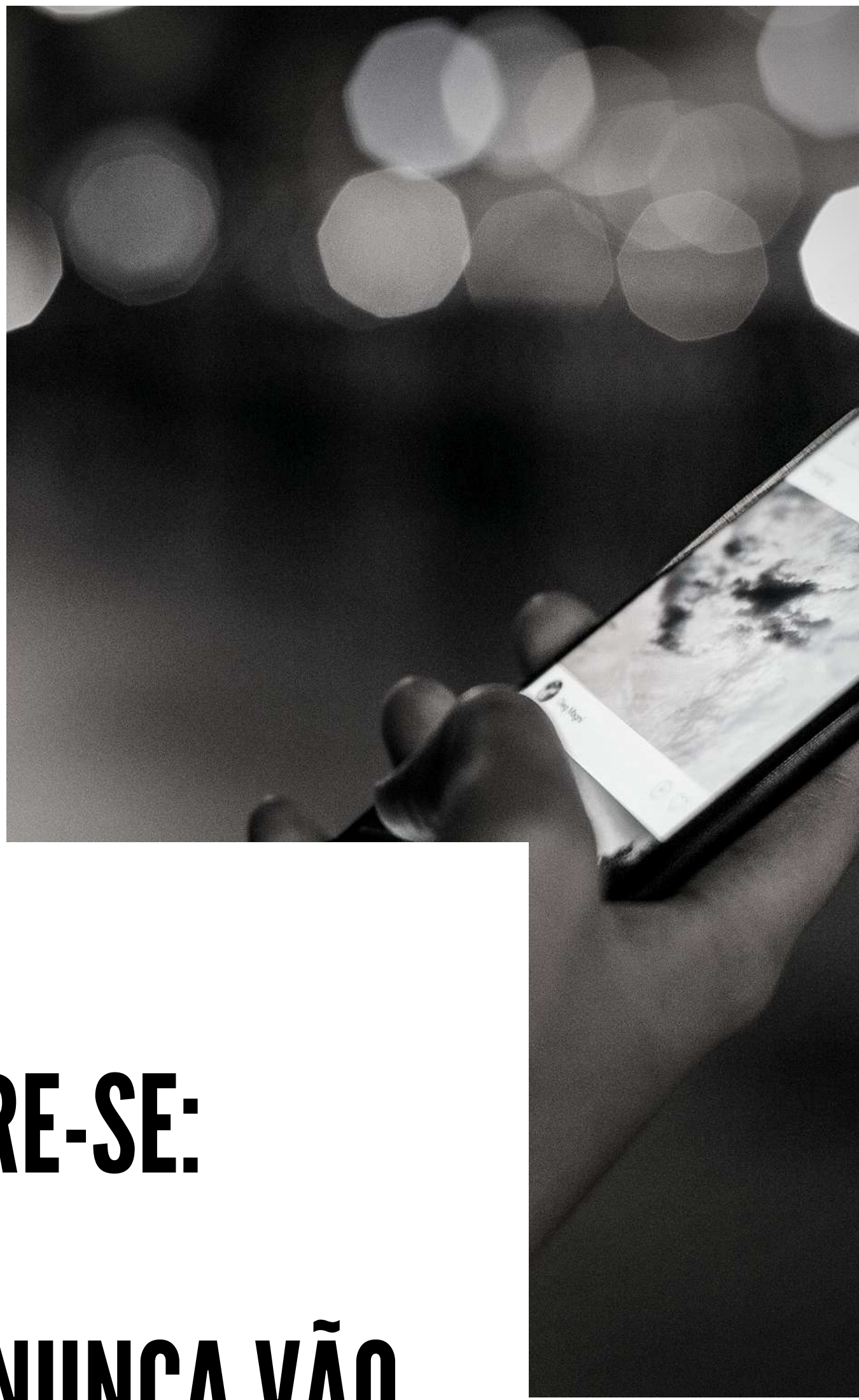
O Paypal é uma forma segura de fazer transações financeiras. Muitos sites hoje já aceitam o paypal, e ele lhe permite pagar por serviços e produtos em segurança. É um portal utilizado internacionalmente para pagamentos online.

Conheça mais em: www.paypal.com

PAYPAL

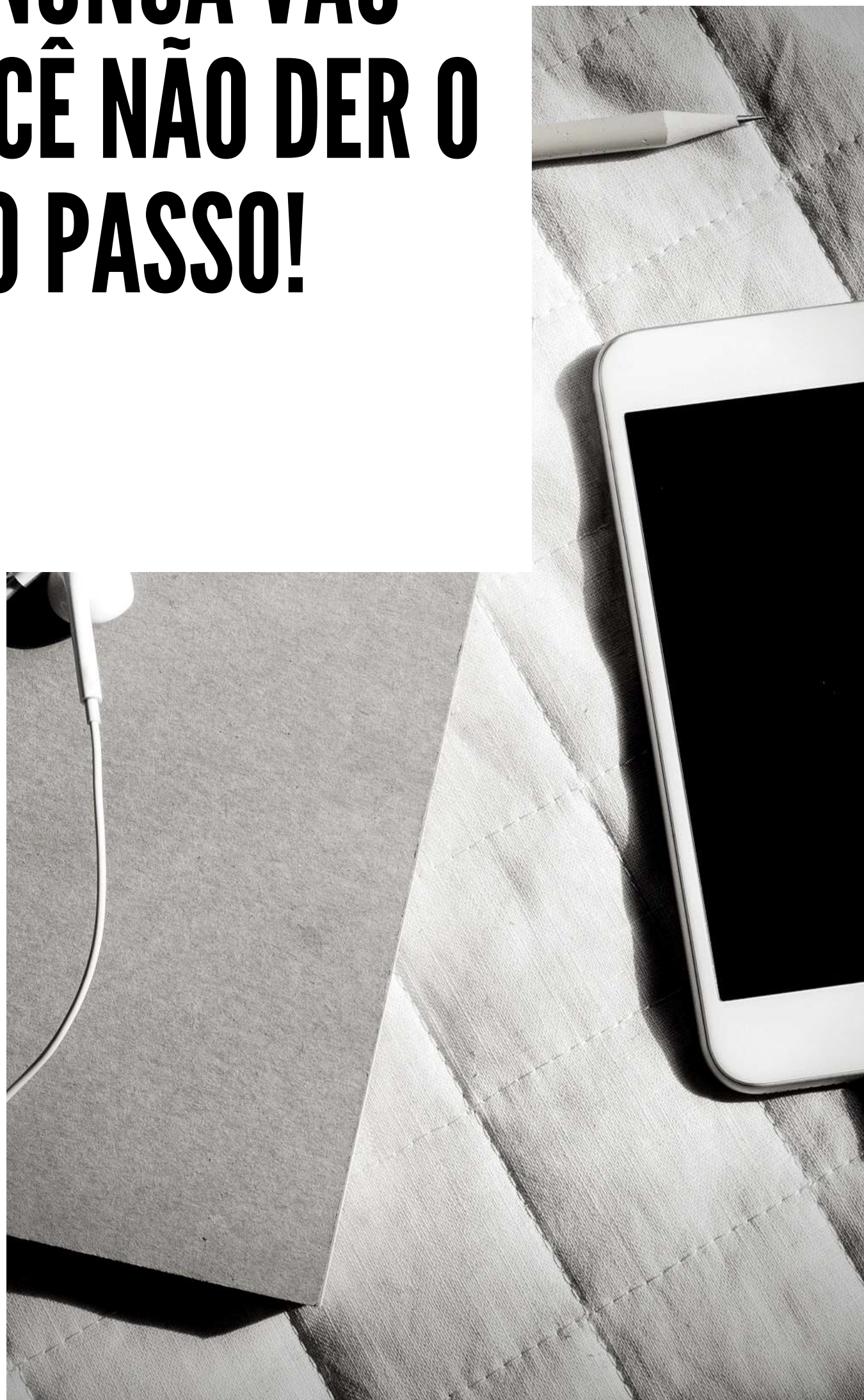
Apps para Celular:

- Organizze: Software simples e completo para controle de despesas financeiras;
- Snpaseed: Software para edição de imagens no celular, desenvolvido pelo Google;
- Medita SOM: Software para meditação pelo celular;
- Muambator: Software que permite rastrear suas encomendas dos correios;
- Sleep Cycle: Software que monitora a qualidade do seu sono;



LEMBRE-SE:

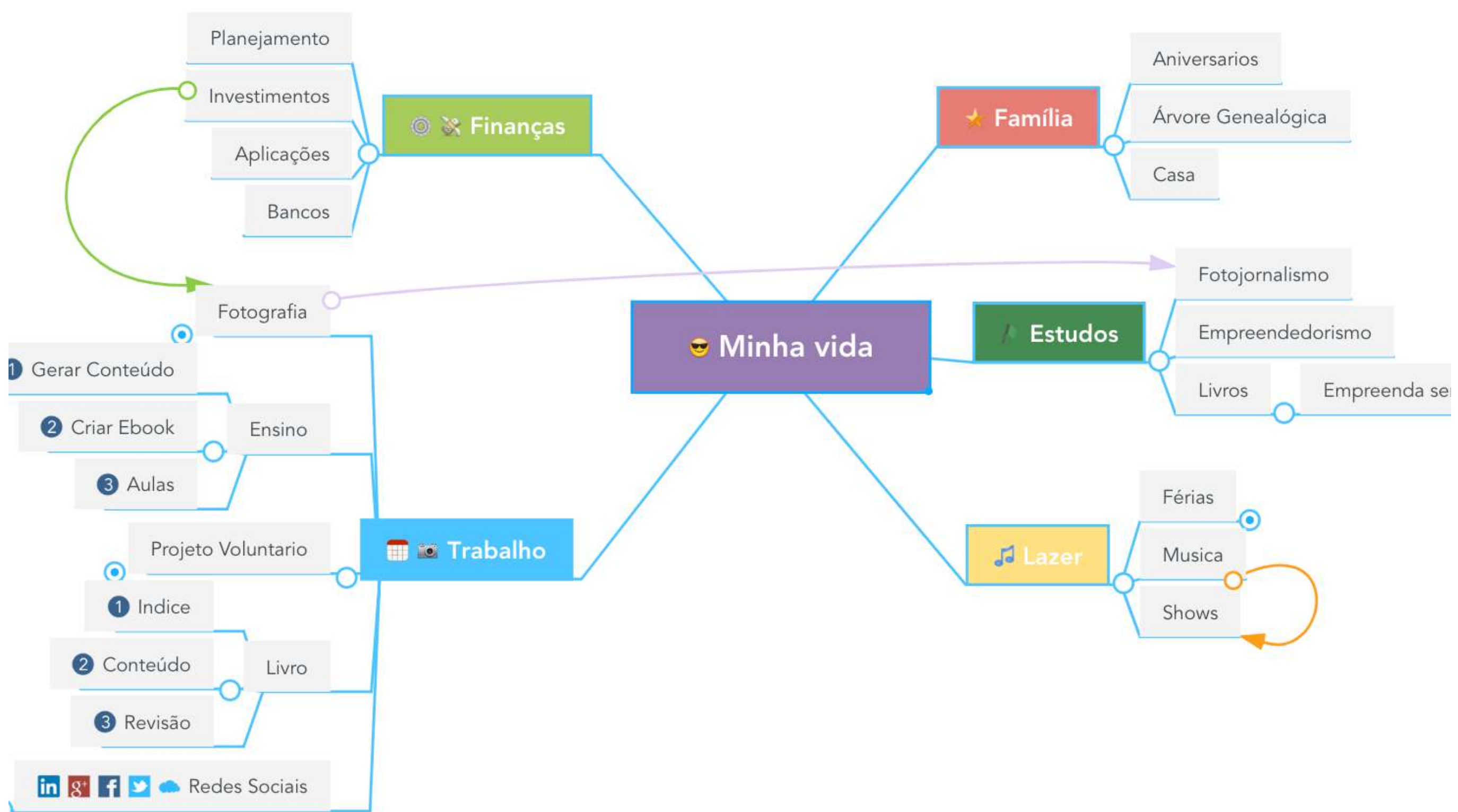
**AS COISAS NUNCA VÃO
MUDAR SE VOCÊ NÃO DER O
PRIMEIRO PASSO!**



5. MAPA MENTAL

Mapas mentais podem ser uma boa saída para organização. Você pode juntar tudo e relacionar em um mapa mental. Imagine que sua vida é uma árvore e cada galho é uma parte das coisas que compõem a sua vida. Por exemplo, os galhos maiores são os pilares, família, trabalho, estudo, finanças, lazer, e assim por diante. E as folhas e galhos menores são as ramificações, detalhando mais sobre cada pilar.

Vou dar algumas dicas de como criar e utilizar melhor seu mapa mental.



Seguindo o exemplo:

- * Separe em grupos por importância e identifique por cores;
- * Pense em descrever cada tópico da forma mais detalhada possível, assim mais informação você terá depois;
- * Você pode relacionar as coisas que você tem em comum ou que possuem ligação entre elas. Apenas coloque uma detinha;
- * Abra quantos sub-tópicos achar necessário, porém você pode apenas colocar um símbolo caso queira simplificar. (Exemplo redes sociais);
- * Lembre-se de relacionar tudo que envolve sua vida, suas ações, metas, objetivos, estratégias;
- * Você pode imprimir o mapa e colocar em um local visível para que você possa acesso fácil a cada tópico. Não tenha medo de rabiscá-lo;
- * Você pode utilizar o mapa mental para desenvolver seu mapa de post it's, outra dica que vou deixar depois!



6. PDCA

Sua vida em um ciclo de melhoria contínua...

PDCA

Gosto de citar o PDCA pois aplico ele em muitas coisas da minha vida.

* Mas, afinal, o que é PDCA? Nada mais é que um ciclo de melhoria contínua! Quando fiz meus 2 trabalhos de conclusão da graduação e da pós, utilizei essa metodologia.

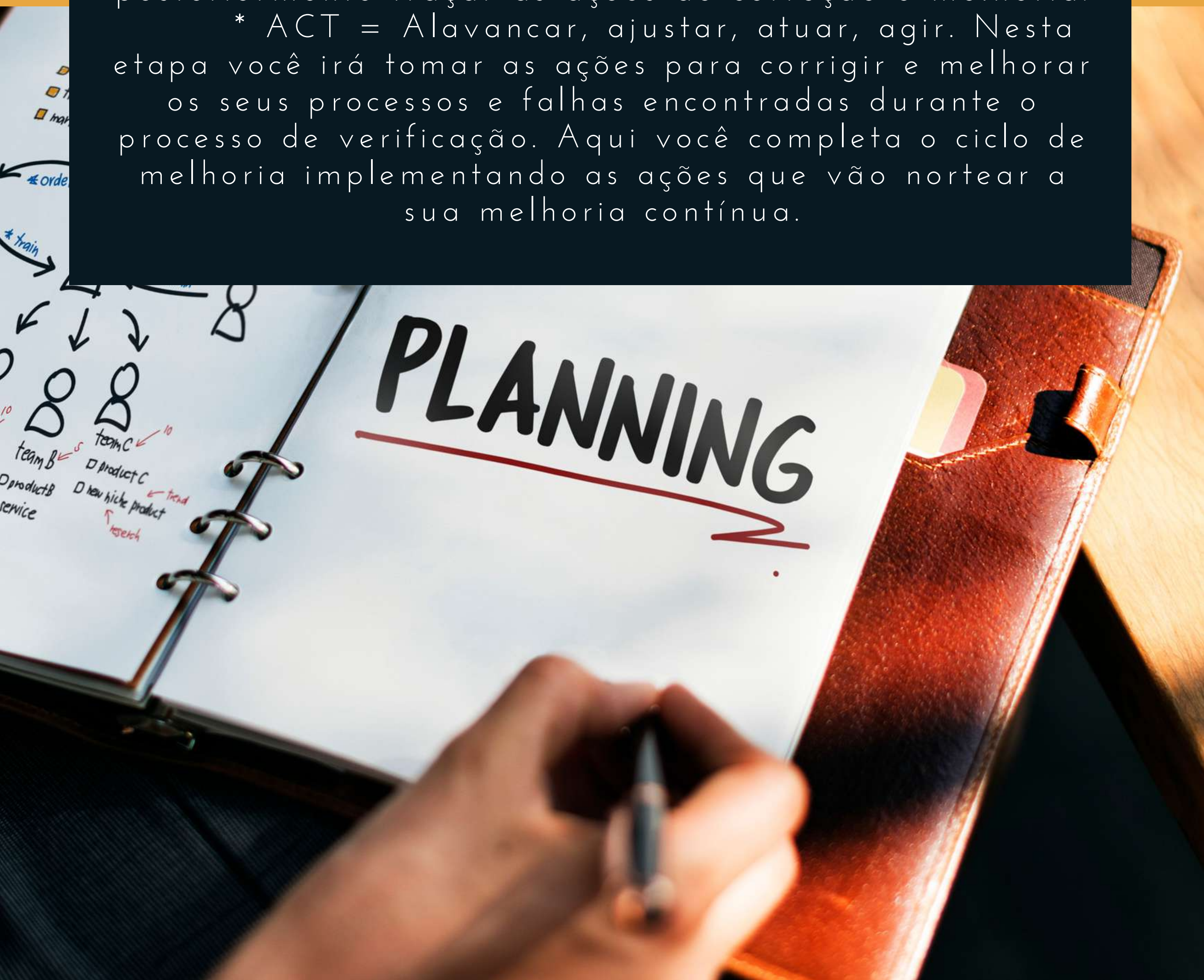
* O PDCA propõe que sejam estabelecidas 4 etapas para melhoria contínua dos processos, são elas:

* PLAN = Planejar as ações e estratégias para entregar resultados de acordo com os objetivos e metas.

* DO = Desenvolver e Executar as tarefas definidas durante o planejamento. Esta é a etapa de colocar a mão na massa!

* CHECK = Conferir, checar e verificar. Esta etapa é feita para que seja comparado os resultados com o que foi definido no planejamento. Esta etapa é onde você analisa os seus resultados para posteriormente traçar as ações de correção e melhoria.

* ACT = Alavancar, ajustar, atuar, agir. Nesta etapa você irá tomar as ações para corrigir e melhorar os seus processos e falhas encontradas durante o processo de verificação. Aqui você completa o ciclo de melhoria implementando as ações que vão nortear a sua melhoria contínua.



** Entenda que isso não se aplica somente a software, mas sim para qualquer tarefa ou projeto que você executar, você deve se preocupar em mensurar os resultados e trabalhar as falhas para melhorar a cada dia mais o seu negócio.*

** Um método extremamente simples mas muito funcional. Faça o teste!*





A ODISSÉIA DA DESORGANIZAÇÃO

OR GA NI ZE

*Eu sempre insisto que a organização é um dos pilares de uma pessoa de sucesso. Afinal, a bagunça sempre traz o caos em algum momento. Quando você busca crescimento para o seu negócio em algum momento você precisará se organizar, caso contrário algumas coisas podem fugir do seu controle. Vou compartilhar com vocês uma forma fácil de organizar as coisas, e que você pode começar a qualquer momento comprando apenas um pacotinho de post it's.



POST IT

O método dos Post It's:

** Como funciona então o famoso método dos post it's? É muito simples, você pode utilizar a própria porta do escritório, ou de casa, ou o espelho do seu quarto, ou até um mural específico para isso (que é o meu caso). Neste mural você irá colocar os pontos chave do seu negócio, que não podem parar e que você precisa organizar.*

Por exemplo:

* Vou mostrar uma estrutura parecida com a que utilizo aqui no estúdio para que eu consiga administrar tudo que envolve meu negócio de fotografia.

* O mural é composto da seguinte forma:

Orçamentos/Propostas:	Agenda:	Fila de Edição	Rotinas:
Projetos:		Entregas:	Tarefas a fazer:
		Marketing:	Parcerias:

Como vocês podem observar na imagem, dividi o mural com o que é mais crítico para o meu trabalho. Tudo que precisa estar em sintonia e que possui informações que não podem ser esquecidas. Pelos post it's você consegue controlar tudo que está acontecendo no seu negócio, apenas colando e descolando os post it's de cada uma das etapas.

Este processo pode ser adaptado para inúmeros modelos de negócios e não apenas fotografia.

Pode-se utilizar junto a ele a metodologia PDCA, seguindo sempre um processo de melhoria contínua.

ENTENDA SEU TEMPO

PARA QUE SEU NEGÓCIO PROSPERE,
VOCÊ PRECISA RESPEITAR E ACEITAR O
SEU TEMPO.



^ Ser um empreendedor é executar os sonhos, mesmo que haja riscos. É enfrentar os problemas, mesmo não tendo forças. É caminhar por lugares desconhecidos, mesmo sem bússola. É tomar atitudes que ninguém tomou. É ter consciência de que quem vence sem obstáculos triunfa sem glória. É não esperar uma herança, mas construir uma história...

Quantos projetos você deixou para trás? Quantas vezes seus temores bloquearam seus sonhos? Ser um empreendedor não é esperar a felicidade acontecer, mas conquistá-la.^

Augusto Cury



SEU TEMPO

A palavra do momento é imediatismo! Sim, estamos em um século que tudo é para ontem, temos que trocar de profissão e já ser bem sucedidos, sair da faculdade já empregados com um super salário ou ter horas de experiência por osmose.

Acho que este é o ponto, temos que aprender que tudo tem um tempo e assim como a gravidez demora 9 meses, nós somos como uma plantação é preciso plantar as sementinhas em vários locais e ir cultivando-as para que elas venham a dar frutos.

Para isso precisamos investir, trabalhar muito enquanto muitos assistem netlix no sofá de casa. Empreender não é para quem não acredita no que faz e muito menos para quem quer resultado da noite para o dia.

Empreender requer paciência, resiliência e muita dedicação para que venha a prosperar.

Por isso, respeite seu tempo, afinal ele irá reger a ordem que as coisas acontecem, mas o responsável pelo seu sucesso é você!

OBRIGADO PELA LEITURA!

Espero que eu possa ter trazido um pouquinho de conteúdo e experiência de vida para você.

Fico sempre a disposição para qualquer dúvida que eu possa ajudar.

Me envie suas dúvidas para eduardo@eduardodemoraes.com

