

Sérgio Mena Barreto

Top Five

Cinco Atitudes Que
Podem Mudar Sua Vida
e Alavancar Sua Carreira



ALTA BOOKS
E D I T O R A
Rio de Janeiro, 2013

PREFÁCIO

Generosidade. Esta é a palavra que me vem à cabeça ao virar a última página de *Top Five*.

Compartilhar é algo que Sérgio Mena Barreto pratica de maneira natural, quase por instinto, e com isso revela o genótipo vencedor em um mundo no qual só sobreviverão aqueles que souberem se relacionar em ambientes complexos e interdependentes.

Não espere desta obra fórmulas mirabolantes para o sucesso ou tapinhas de incentivo nas costas. Nosso autor deixou aflorar no papel o que experimentou na pele, no mundo real, sem firulas ou concessões.

Top Five será um ótimo companheiro de jornada, mas é você quem vai decidir o seu destino, mapear as zonas de turbulência e definir a velocidade e altitude de cruzeiro.

Portanto, prepare-se para aplicar método e disciplina em sua trajetória. Ainda que beire a genialidade, um talento desorganizado e sem rumo, incapaz de fazer conexões saudáveis com o ambiente corporativo — e o pessoal — não tem chance de chegar... a nenhum lugar interessante, pelo menos.

Assim como ocorre no processo de seleção natural, uma empresa precisa demonstrar que é a mais adaptada a satisfazer as demandas do seu mercado hoje. Mas não pode interromper o seu processo de reinvenção, obrigatório, se quiser guardar distância da obsolescência amanhã. Qual é a saída? Povoar-se de seres insatisfeitos, obstinados, comprometidos, motivados pela causa, visionários. Que não perdem o bom humor e a inspiração, mesmo quando descobrem que erraram.

Que simplificam, decodificam, têm coragem de tirar as ideias da “nuvem” ou da gaveta para entregá-las ao mundo. Não têm receio de que alguém pegue carona em seus projetos (e daí se pegar? Sabem que sempre vão precisar de ajuda). Não se preocupam com as críticas nem com os palpites e descobrem que alguns serão até muito úteis. São capazes de admitir publicamente as limitações (mas nem por isso desistem). Aceitam o outro, respeitam opiniões que não coincidem com as

suas. E isso não significa que abram mão da própria essência ou de suas convicções!

Mantêm o espírito obstinadamente jovem e conseguem enxergar algo como se fosse a primeira vez. Ainda levam sustos e ainda se surpreendem. Aliás, costumo prescrever essa fórmula para mim mesmo, sempre que me pego pensando “já vi esse filme”.

Enfim, quando aceitei o convite do meu amigo Sérgio para fazer o prefácio deste livro e para compartilhar a minha visão de sucesso profissional, me dei conta de ter cometido dois grandes atrevimentos.

O primeiro foi achar que podia comentar o exercício primoroso de autoconhecimento que ele preparou para todos nós, perdidos muitas vezes em reflexões subjetivas e difusas. E cheias de autodesculpas. Neste caso, eu só posso recomendar “mãos à obra”. Arregace as mangas, afrouxe a gravata ou desça do salto. Aí, respire fundo e comece a fazer uma avaliação honesta do que você faz bem e coloque, preto no branco, o que precisa mudar. E não adie mais a mudança. Se necessário, peça a ajuda de quem não vai fazer “*photoshop*” no seu retrato e vai dizer a verdade.

A minha segunda ousadia foi tentar definir o profissional ideal. Descobri, ao ler este livro, que prefiro imaginar o grupo de profissionais que me motiva liderar. São aqueles que não se trancam em silos, que não têm pruridos de se posicionar, que não se contentam com o sucesso efêmero, que têm valores e os praticam. Que não pensam fora da caixa, simplesmente porque se recusam a ficar dentro delas. E não se contentam com o óbvio ou o conforto daquilo que já dominam. São ricos, livres e generosos como seres humanos. E muito valiosos como profissionais.

E sem perder mais tempo, tome o seu lugar na cabine, confira cuidadosamente os instrumentos antes da decolagem e aproveite cada instante desta viagem instigante com o comandante do *Top Five*!

— **Fernando Sampaio**

Diretor-Geral da Sanofi Farma Brasil

SUMÁRIO

Por que Escrevi Este Livro	7
Dicas Para Maximizar a Experiência Com Este Livro	11
O Curso Natural: Sua Prisão Invisível	13
Parte 1 — Pense	25
1. ^a Atitude Top Five — Assuma o Controle	27
2. ^a Atitude Top Five — Gerencie a Energia	61
Parte 2 — Sinta	95
3. ^a Atitude Top Five — Conecte-se com Maestria	97
Parte 3 — Aja	133
4. ^a Atitude Top Five — Faça Acontecer	135
5. ^a Atitude Top Five — Reinvente-se Sempre	159
O Plano	183
Epílogo — O que acontece agora?	197
Sobre o livro	199
Leitura recomendada	201

POR QUE ESCREVI ESTE LIVRO

Em minha carreira de mais de vinte anos como consultor e executivo, conheci muita gente *interessante, agradável e mediana*. Pessoas com um trabalho decente, remuneração razoável, exercendo sua função com alguma competência. Cerca de 95% das pessoas que conheci têm esse perfil.

Boa parte desses profissionais carregam, infelizmente, um elemento comum: *estão insatisfeitos com aquilo que conquistaram, ou em suas próprias palavras, lhes “falta algo”*. É terrível perceber que nove em cada dez pessoas, se pudessem, mudariam quase tudo em suas vidas, conduziriam sua carreira de outra forma, realizariam bem mais. Algumas delas desistiram de tentar mudar, a maioria por não contar com as competências necessárias. E outras simplesmente se acomodaram ao entorno, àquilo no qual se transformaram.

Por outro lado, conheci também profissionais geniais, *homens e mulheres que fazem a diferença por onde passam, com resultados muito acima da média, colocando sua marca naquilo que se propõem realizar. Como consequência, alcançam sucesso sustentável em todas as áreas da vida, com resultados extraordinários*. Estão satisfeitos com o que conquistaram, com a vida que têm mas continuam almejando novos patamares, caminhando em direção à plena realização pessoal e profissional.

Muitos deles nasceram pobres, estudaram em colégios públicos, vieram de famílias com muitos problemas. E apesar de toda a adversidade, se destacaram da multidão, mudaram a própria realidade através de intervenções precisas e talentosas.

Estas pessoas são apenas 5% do total.

Um em cada vinte casos.

Desenvolvi uma classificação pessoal para esse grupo muito especial de profissionais: eu os chamo de *Top Five*. Fiz questão de não perdê-los de vista ao longo de sua jornada vencedora. Para cada um deles, criei um “arquivo” *Top Five* para registrar seus avanços, aprendizados e conquistas, e entender por que obtém resultados tão acima da média.

Com alguns mantive contatos esparsos, com outros convivi mais de perto, testemunhei suas derrotas, mudanças de rota e grandes vitórias.

Como resultado, ao acompanhá-los ao longo desse tempo, mesmo à distância, percebi algumas características que os diferenciam de todos os demais profissionais.

São três. Apenas três pequenas diferenças, mas que geram resultados extraordinários.

Em primeiro lugar...

Profissionais Top Five não são nada comuns...

– *Como assim, não são comuns?* – você poderia me perguntar.

É exatamente isso. Em uma era em que muitos profissionais fazem apenas o mínimo necessário e se limitam a entregar aquilo pelo qual são remunerados, *profissionais Top Five destoam do lugar comum e vão na contramão da maioria das pessoas*. Eles perceberam que nesse mundo globalizado e competitivo, ou você está *bem acima da média* ou suas possibilidades são bastante limitadas.

Profissionais *Top Five* não combinam com as palavras normal, comum, mediano ou satisfatório, do tipo que se “esforçam” e fazem tudo “certinho”. *Eles excedem padrões, vão até onde ninguém quer ir, usam sua energia de modo impressionante*.

A consequência disso é que conseguem entregar resultados também extraordinários. Por isso mesmo têm uma vida incomum, atingem suas metas pessoais e profissionais antes de qualquer outra pessoa, estão um patamar acima de todos os demais.

Mas não necessito ser nenhum guru para chegar a essa conclusão. Essa característica é muito fácil de perceber.

Olhe ao seu redor.

Pense nas pessoas mais bem-sucedidas que você conhece e admira, aquelas que ganham ótima remuneração, que alcançaram o topo da carreira e são um destaque por onde passam. Alguma lhe parece mediana, normal? Creio que não.

A segunda característica de pessoas que pertencem ao grupo *Top Five* é que elas...

Sabem exatamente aonde querem chegar

Percebi isso através de entrevistas.

Sim, já entrevistei muita gente na minha vida.

Em minhas atividades como consultor e executivo, em processos seletivos de diretores, gerentes, trainees, bem como em sessões de coach em empresas clientes, fiz uma pergunta que deixou muitos profissionais em maus lençóis. Era uma questão aparentemente simples:

Qual seu objetivo de vida? Você existe para quê?

Na grande maioria das vezes recebi um silêncio constrangedor como resposta. Parece inacreditável, mas muita gente não soube me dizer umas poucas frases sobre o sentido de sua existência.

Mas no grupo dos *Top Five* o comportamento foi bem diferente: recebi respostas instantâneas, projetos de vida debulhados ali, na minha frente, em poucos minutos. Foi fácil perceber um propósito bem definido, e que havia um caminho claro a ser trilhado.

Profissionais Top Five levam a sério a necessidade de desenhar um plano de vida e carreira, holístico, contemplando, inclusive, aspectos emocionais, espirituais e de relacionamento.

Há ainda a terceira e última característica.

Pessoas geniais, *Top Five*, desenvolvem um método pessoal que permite gerar os resultados que eles necessitam.

Em suma: profissionais *Top Five* utilizam...

Um conjunto especial de Atitudes Top Five!

– *Atitudes Top Five?*

Sim. Um conjunto de Cinco Atitudes que os tornam incomuns, ajudando-os a se manter alinhados aos objetivos de vida que definiram para

si mesmos. Profissionais Top Five transformam tais práticas num modelo retroalimentado, poderoso, que gera sucesso sustentável ao longo do tempo.

Estas atitudes pouco variam de acordo com a faixa etária e o sexo, e são praticadas ao longo da vida. Cada uma é composta de várias pequenas ações que fortalecem umas às outras.

O melhor de tudo é que não são inacessíveis. Ao contrário, podem ser aprendidas por qualquer pessoa. Mas preciso ser sincero: parecem simples, mas não é nada fácil colocá-las em prática.

Este livro foi escrito com o propósito de apresentar-lhe tais atitudes e incentivá-lo a inseri-las no seu dia a dia. Se elas funcionam para profissionais *Top Five*, podem mudar também o rumo da sua vida e alavancar sua carreira.

Está tudo aqui. O arquivo inteiro das minhas observações.

Reuni nesse livro todos os meus aprendizados e vou compartilhá-los nas próximas páginas. Depois, basta você se dispor a colocá-las em prática.

E mudar.

Sérgio Mena Barreto

DICAS PARA MAXIMIZAR A EXPERIÊNCIA COM ESTE LIVRO

- Você encontrará perguntas ou pequenos questionários ao longo da leitura. Preencha-os à medida que se deparar com eles, pois desta forma, será bem mais fácil fixar os conceitos. Se o resultado encontrado em algum questionário não fizer sentido, prossiga na leitura e tente avaliá-lo sob outra ótica. Caso seja possível, converse com alguém a respeito.
- Rabisque e marque o texto. Utilize as margens, os rodapés, registre as ideias e os conceitos aprendidos. Personalize seu livro, utilizando as anotações para compor um plano para o futuro. Quanto mais *interativa* for esta nossa *conversa*, melhor será seu aproveitamento. Transforme este livro numa experiência única de vida.
- Você encontrará ao menos 30 ações prontas para serem utilizadas. Uma ideia lhe pareceu interessante? Coloque-a em prática imediatamente! Se você realizar pequenas mudanças ao longo da nossa *convivência*, ao final poderá ter promovido uma verdadeira revolução no seu modo de agir. Experimente, ouse, queira fazer!
- Os conceitos apresentados aqui podem ser aprofundados. Se algo lhe chamar a atenção, *pegue o fio da meada*, e siga adiante. Um exemplo: você pode se interessar por Antroposofia, base das ideias do primeiro capítulo. Vá às referências bibliográficas e veja outros livros indicados. A partir daí você pode criar seus próprios conceitos.

Bom proveito!



INTRODUÇÃO

POR QUE ESCREVI ESTE LIVRO

Profissionais Top Five:

- Fazem a diferença por onde passam, gerando resultados muito acima da média, colocando sua marca em tudo o que se propõe a realizar;
- Alcançam sucesso sustentável em todas as áreas de sua vida;
- Somente 5% dos profissionais se enquadram neste conceito. Um a cada vinte casos!

Faça!

- Não seja comum! Exceda padrões, vá aonde ninguém quer ir, fique acima da média;
- Saiba aonde você quer chegar: desenvolva grandes objetivos pessoais e persiga-os;
- Utilize um conjunto de Atitudes Top Five e pratique-as continuamente;
- Não tenha medo. Mude tudo o que necessita ser modificado, tanto no campo pessoal, quanto na área profissional.



O *CURSO NATURAL*: SUA PRISÃO INVISÍVEL

Para entender o que funciona, eu também precisei entender o que não funciona. Se o modelo das Cinco Atitudes é relativamente simples, e gera resultados para o grupo dos *Top Five*, por que todas as pessoas não o adotam?

A primeira explicação é que não nos ensinam isso em nenhum lugar. A vida não vem com um manual de instruções. Em nenhuma escola, nem mesmo na universidade, nos ensinam os princípios para alcançar o sucesso, a importância de desenvolver uma filosofia de vida própria, ou a assumir as rédeas do nosso destino.

As coisas simplesmente vão acontecendo.

O tempo passa rápido. Infância, adolescência, juventude e vida adulta acontecem num piscar de olhos. E quando nos damos conta, a realidade já está posta na nossa frente. Pessoas comuns chamam isso de “*curso natural*.”

— *Será que não está exagerando?* — você bem poderia me questionar. Vejamos. Que tal utilizar sua própria história como exemplo?

Pare e pense em sua vida. Primeiro, lembre sua infância.

Você pode ter nascido num lar simples, de poucos recursos, ou numa família de posses, cujos pais sejam bem-sucedidos sob o ponto de vista financeiro. O ambiente de sua infância pode ter sido caloroso, com grandes confraternizações familiares, ou com parentes distantes e pouco presentes.

A educação em casa pode ter seguido um roteiro comum: desde cedo você observou as reações de seus pais, as discussões, o modo de pensar, e provavelmente acabou por reproduzir quase tudo.

Na escola, no contato com pessoas diferentes, você vivenciou as primeiras confrontações de valores. Algumas verdades se tornaram relativas, você percebeu outras formas de enxergar a realidade. Pode ter passado por questionamentos existenciais, mas como qualquer adolescente ou jovem, sem renda e totalmente dependente, concluiu ser bem difícil criar outra realidade.

A vida seguiu seu rumo.

Passada a fase de formação básica, você tornou-se adulto: quando se deu conta, já concluiu os estudos, escolheu a profissão, casou-se, nasceram os filhos

Bem, a partir desse ponto nós temos dois possíveis rumos para essa história.

Na melhor hipótese, a boa base fornecida pelos seus pais, o ambiente familiar harmonioso e as boas experiências o impulsionaram adiante, elevando-o a outro patamar. Se esse é o seu caso, você está no bom caminho, bem-sucedido, e agora só necessita continuar evoluindo. Provavelmente rumo ao grupo *Top Five*.

Na segunda hipótese, pode ter ocorrido fenômeno bastante comum: por falta de opções, aquela vida não desejada passou a ser sua realidade também. É como se você tivesse se acomodado ao entorno. O “*curso natural*” seguiu e você está repetindo a vida dos seus pais e antepassados.

É óbvio que nem todo mundo fica refém do curso natural: muitas vezes ocorre um incidente positivo e a vida dá uma grande virada. Mas para muita gente o “curso natural” é tão forte que impede qualquer mudança. A maioria das pessoas vai *tocando o barco* sem muitas escolhas: por vezes vivendo infeliz, apostando no sonho do *grande prêmio* que nunca chega. Como numa grande ilusão, essa passa a ser a única possibilidade de mudar a realidade. Seguem acreditando que a realidade é somente essa, e que esse “curso natural” comanda tudo. E, lógico, é muito difícil mudar algo que já está previsto desde antes.

É uma espécie de prisão. Invisível. Quase impossível de ser vencida.

O tal *curso natural* vai alimentar três ilusões. E essa é exatamente a segunda explicação: raramente as pessoas param para refletir sobre elas. Mas é fundamental compreendê-las, se você quer realmente alcançar sucesso sustentável.

1ª. ILUSÃO: NÃO PRECISAR MUDAR

Por muitos anos, profissionais buscaram empregos com o único propósito de obter estabilidade e segurança. Mas o tempo cuidou de mudar o sentido das coisas. *Nada é mais estável e seguro*. A complexidade da vida e a necessidade permanente de crescimento implicam em *aprendizado contínuo* e *novas formas de realizar* nossas atividades profissionais.

Numa época de evoluções rápidas, conduzir uma carreira de modo improvisado, sem empreender mudanças que atendam às novas necessidades surgidas ao longo da jornada, é algo bastante difícil e temerário.

Se mudar é algo doloroso para você, saiba que a possibilidade de obter sucesso sustentável é bem remota. Em se tratando de desenvolvimento pessoal ou profissional, somente a mudança traz continuidade.

2ª. ILUSÃO: NÃO PRECISAR GERIR A PRÓPRIA CARREIRA

Muitas pessoas confundem gestão de carreira com busca de promoções, conquista de aumentos salariais ou obtenção do diploma de MBA. Na verdade, estou falando de algo mais profundo: *a importância de ter objetivos bem definidos, que norteiem sua realização profissional.*

Não contar com um projeto pessoal claro pode ser mortal para sua carreira em longo prazo. Hoje em dia as organizações desejam que os profissionais tenham uma estratégia própria de desenvolvimento. E, óbvio, quanto mais esta estratégia está alinhada às necessidades empresariais, melhor para ambas as partes.

A empresa onde você executa seu trabalho até pode providenciar um ambiente desafiador para suas habilidades, mas cabe somente a você ter clareza acerca de onde pretende chegar. E isso independe do local onde você trabalha ou da sua profissão.

3ª. ILUSÃO: TER UMA ÚNICA ATIVIDADE POR TODA A VIDA

Até poucos anos, os jovens eram estimulados a aprender um ofício, dominá-lo e viver dele pelo resto da vida. A expectativa comum era a de utilizar aquela habilidade por, pelo menos, trinta ou quarenta anos. Ao final, vinha a tão esperada aposentadoria.

Só que o mundo daquela época não mais existe.

A expectativa de vida no Brasil em 1980 beirava os sessenta e três anos. Faça as contas: o jovem começava a exercer seu ofício aos dezoito anos, trabalhava por mais trinta e cinco, e teria somente dez anos de vida como aposentado.

No mundo inteiro, a maior longevidade tornou-se grande preocupação dos governos, pois a previdência social foi planejada para atender a menos gente que viveria bem menos tempo. Mas este não é somente um dilema governamental. É um assunto muito pessoal, no qual temos de pensar desde cedo.

A maioria das pessoas só se preocupa de verdade com sua renda futura poucos anos antes da aposentadoria. É um grande engano deixar para depois um tema tão fundamental que nos impede de **enxergar oportunidades e nos preparar**. E estas duas dimensões da mudança acontecem no presente e não no futuro.

Mais anos de vida implicam em desafios extras como ter um planejamento financeiro pós-aposentadoria e cuidado com o próprio bem-estar, pois de nada adianta viver mais tempo com pouca qualidade de vida. Além disso, temos a oportunidade de desenvolver mais de uma carreira. Sim, acredite. Com a expectativa de vida sempre crescente, você vai precisar planejar mais de uma atividade profissional daqui pra frente.

Qual o resultado disso tudo?

Ora, o “*curso natural*” e as *ilusões* paralisam mesmo o mais bem intencionado dos profissionais!

Por entender que é difícil alterar a realidade, e viver afogado nas ilusões de não precisar mudar, não conseguir gerir a própria carreira, e de ter uma única atividade para toda a vida, instalam-se em nosso cérebro, o que classifico de *atitudes nada sustentáveis* — a resposta mediana à vida que não desejamos para nós mesmos! Estas atitudes nada sustentáveis também são cinco:

- *Falta de foco pessoal*, levando o profissional a alternar atividades ou mesmo mudar o objetivo de acordo com o “vento” ou interesses externos;
- *Uso ineficaz da energia*, na ânsia de atender às necessidades externas, causando desequilíbrio pessoal ou uso de pouca energia, por desânimo ou falta de perspectiva;
- *Desgaste de relacionamentos*, por impossibilidade de perceber um modo mais eficaz de contribuir com o ambiente ao redor;
- *Incapacidade de realizar*, entregando resultados apenas medianos, dentro do esperado, seguindo os padrões do “*curso natural*”;

- *Crescimento pessoal inconstante*, resultado do baixo foco ou falta de visão de longo prazo.

Triste sina, não? Bem, na verdade, não.

Como veremos adiante, o “*curso natural*” é uma invenção da sua mente. Você não precisa repetir nem ficar preso às experiências anteriores, a seus antepassados. E como você não pode modificar o que aconteceu antes, a melhor solução é não se deixar influenciar pelo passado.

As pessoas mais bem sucedidas que conheço, profissionais Top Five, perceberam que é possível construir um novo final para sua história.

Não é fácil. Mas também não é impossível.

A SOLUÇÃO: IGNORAR O “CURSO NATURAL” E ADOPTAR NOVAS ATITUDES

Em primeiro lugar, profissionais *Top Five* se rebelaram contra o “*curso natural*” e empreenderam grande esforço para modificar sua própria realidade. Muitos deles pediram demissão, mudaram de carreira e cidade, sofreram com a mudança necessária. Enfrentaram a pressão da própria família, amigos e outras pessoas próximas, que num primeiro momento não entenderam suas decisões.

E sabe por que não é fácil?

Porque mudar algo, e de modo sustentável, ou seja, permanente, acontece somente de dentro para fora. Mudanças têm a ver com o mecanismo interno de crenças e modelos de mundo, bem como o modo como lidamos com o corpo, mente e espírito. Isso demanda bastante energia e dói um bocadinho.

Como sua história de vida é única, e sua realidade foi construída ao longo de experiências impossíveis de serem reproduzidas, você só conseguirá adotar tais atitudes com muito trabalho. Envolve vontade, disciplina e mudança. Muita mudança.

— *E como eu ignoro o curso natural?* — parece que ouço você perguntar.

Tudo começa com a definição de sucesso. Essa é primeira coisa que profissionais *Top Five* fazem: criam um conceito pessoal do que seja sucesso. Ao fazerem isso, eles quebram o determinismo do tal “*curso natural*”.

Então vamos começar deste ponto. Você deve criar sua própria definição imediatamente! Sim. Você é quem deve fazer isso. Eu não posso conceituar sucesso por você, por um motivo simples; é importante evitar os *preconceitos* e os *rótulos* vinculados à *ciência* ou *fórmulas do sucesso*, pois só trazem confusão ou sensação de inadequação para muita gente. O que significa ser bem sucedido para uma freira, por exemplo? Ou para alguém dedicado a minimizar o sofrimento alheio? E para o artesão talentoso? Ou o competente prático de navios? E, claro, existem muitas freiras, artesãos, enfermeiras, professores e analistas *Top Five* por aí!

Por esse motivo, você não lerá aqui definições reducionistas do tipo “sucesso é alcançar resultados máximos ” ou “sucesso é obter reconhecimento social combinado com independência financeira”. A definição de sucesso pode assumir diferentes significados em razão da profissão, da formação, do ambiente cultural ou até mesmo da espiritualidade de cada pessoa!

Tenha uma boa definição pessoal de Sucesso

Mas quero insistir num ponto: você deve ter sua própria definição de sucesso. Só assim poderá quebrar o “*curso natural*” e medir seu avanço em qualquer área da vida, evitando perda de tempo e energia com objetivos que não fazem sentido para você.

Um bom ponto de partida para construir seu conceito pessoal de sucesso é perguntar-se:

- O que realmente importa para mim?
- Qual é minha verdadeira paixão?
- Como eu gostaria de ser lembrado quando não estiver mais aqui?
- De que forma sei que estou tendo sucesso?

Além de construir o conceito pessoal, defina também parâmetros de acompanhamento. Tais medidas são importantes, pois você precisa saber se está avançando na velocidade adequada.

Os parâmetros podem ser de vários tipos:

... financeiros, se você acha importante medir seu sucesso pela quantidade de bens, riqueza ou recursos que conseguir acumular...

... de especialização, se acredita que conhecer algo de modo profundo e único no mundo, é uma boa medida de sucesso...

... sociais, se conquistar uma posição especial numa determinada área, ou conseguir resultados coletivos for importante na sua jornada...

Esses são uns poucos exemplos. Os parâmetros variam para cada pessoa. Encontre as medidas fundamentais para acompanhar o avanço de suas realizações, e siga em frente.

Construir uma imagem daquilo que deseja indica ao cérebro aonde você quer chegar. Acredite: é um começo poderoso para quebrar o “curso natural” e iniciar uma vida plena e bem-sucedida!

AS CINCO ATITUDES TOP FIVE PARA O SUCESSO SUSTENTÁVEL

O segundo passo é adotar o antídoto para as três ilusões: *o domínio de Cinco Atitudes* que impactam no modo de gerir a carreira, possibilitando a conquista de *sucesso sustentável* — ou seja, contínuo e constante —, ecológico e holístico, pois abrange todas as áreas da vida, até mesmo os relacionamentos, o cuidado com o corpo e a mente.

Batizei de *Top Five* esse conjunto de atitudes, pois é um traço comum em boa parte desse grupo de 5% de profissionais altamente bem-sucedidos, que tenho acompanhado ao longo da vida.

As cinco *Atitudes Top Five* englobam três dimensões e constituem o cerne da nossa condição de ser humano:

... o *pensar*, norte de vida e fonte de sabedoria...
... o *sentir*, fonte de harmonia pessoal e com os outros...
... e o *agir*, a capacidade de realizar.

No campo do *pensar* estão as atitudes voltadas aos *modelos mentais e o equilíbrio energético* pois o sucesso sustentável requer um modo muito especial de encarar a vida.

No campo do *sentir*, as atitudes de *conexão com o outro*; pois vamos melhor quando desenvolvemos maestria em relacionamentos.

E no campo do *agir*, atitudes para *focar o fazer acontecer e a renovação*; pois o sucesso torna-se sustentável quando está em harmonia com o mundo exterior e se retroalimenta.

Como você perceberá a seguir, as cinco atitudes *Top Five* formam um modelo integrado: cada uma complementa e reforça as outras. Elas compõem uma visão holística e integrada de um ser humano, completo, como deve ser, pois um profissional *Top Five* opera bem em todas as áreas da vida.

Uma vez incorporadas ao seu dia a dia, estas cinco *Atitudes Top Five* podem gerar resultados poderosos, melhorando a forma como você se relaciona consigo mesmo e com outras pessoas, o modo como faz acontecer e gera resultados. Ao avançar em todas elas, você poderá obter um incrível poder pessoal e profissional, e a capacidade de chegar mais longe. Dominá-las, portanto, dará a você uma vantagem competitiva importante em qualquer campo de atividade profissional e nos seus papéis como filho, pai, mãe, marido ou mulher, irmão, amigo, cidadão. Enfim, poderá incluí-lo também na categoria de Profissional *Top Five*.

— *Mas por que um modelo se você mesmo falou antes que não ia conceituar sucesso para evitar preconceitos e rótulos?*

Nenhuma das pessoas que conheci ou entrevistei têm consciência disso. Elas simplesmente o fazem. Intuitivamente. Propor um modelo, com ações e exercícios, é apenas um modo simples de compartilhar tais aprendizados com mais gente.