



***Começa Agora***  
Coaching Yourself

# 5

**TRAÇOS DE  
PERSONALIDADE  
OBRIGATÓRIOS  
PARA SE TER  
SUCESSO**

## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO

# Índice

Introdução.....	2
2 perguntas para si.....	3
<b>GRÁTIS 1ª Sessão Coaching.....</b>	<b>4</b>
1º traço personalidade: Foco.....	5
2º traço personalidade: Autoconfiança.....	13
3º traço personalidade: Autoconsciência.....	19
4º traço personalidade: Positivo.....	26
5º traço personalidade: Imaginação.....	35
Sobre a ComeçaAgora.com.....	41
Como contratar um Coach Certificado.....	41
<b>Bónus: Webinar “Alcançar os teus objetivos”.....</b>	<b>42</b>



**ComeçaAgora**  
Coaching Yourself

# 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO

## Introdução



Depois de ler este eBook, veja no site [comecaagora.com](http://comecaagora.com):

- Eventos
- Webinars
- Ferramentas
- Artigos
- Loja Online
- ...e muito mais!

**E**xistem alguns, muito poucos, traços de personalidade que uma pessoa deve cultivar e desenvolver na sua vida antes de começar sequer a alcançar sucesso em qualquer que seja o caminho que escolha.

Pode visualizar estes traços como blocos de construção, a fundação, do seu crescimento numa vida com sucesso.

Pode construir uma vida sem eles, mas, é como construir uma casa sem uma fundação sólida, ela será posta em risco ao primeiro vento forte ou tempestade. Acredite, enfrentará algumas na sua vida!

Qualquer pessoa à procura de sucesso a longo prazo na sua vida deve ter estes traços, não importa quais sejam os seus objetivos.

Leia com cuidado e com ponderação. Eles vão fazer uma diferença enorme na sua vida!

## Vamos começar?

## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO

### 2 perguntas para si

**W** *Hás vezes as perguntas são complicadas mas as respostas são simples. Seuss*

É importante que responda a estas duas perguntas antes de entrar nos traços de personalidade, tema principal deste eBook.

#### Primeira Pergunta

**O** seu objetivo está claramente identificado?

Quer:

- Iniciar um novo negócio ou melhorar um negócio existente ...
- Começar uma nova carreira (ou ter um aumento) ou mudar de carreira ...
- Escrever um livro ...
- Conhecer o meu propósito de vida ...
- Perder peso ...
- Encontrar um novo amor ou melhorar o meu relacionamento atual ...
- Pagar aquela dívida ...

Leia, antes de responder, os seguintes artigos no site [comecaagora.com](http://comecaagora.com):

- [5 passos para criares objetivos de sucesso](#)
- [Como desmontar o teu objetivo](#)

## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO

### Segunda Pergunta

**J**á começou com as ações em direção ao seu objetivo mas não está a ter os resultados esperados ou ainda não começou e continua a adiar o início?

Não importa o que quer alcançar ou mudar na sua vida preciso de:

1 - **Clareza e foco.** Decidir o que quer, o mais especificamente possível. Quanto mais claro é, no que quer ter na sua vida, mais provável é que o possa alcançar.

2 - **Perspetiva.** A maior parte das pessoas não conta a ninguém o que querem ou onde estão a ter dificuldades e, por isso, elas não recebem uma perspetiva externa que as permita ver a questão de outra forma.

3 - **Disciplina.** Muito poucas pessoas, ou ninguém, consegue alcançar sozinho qualquer coisa grandiosa. As estrelas do desporto têm treinadores, os líderes e empreendedores têm Coaches ou Mentores. Permitir que as pessoas certas lhe deem disciplina e apoio necessários faz com que chegue mais longe.

Considere ler, antes de responder, os seguintes artigos no site [comecaagora.com](http://comecaagora.com):

- [Top 10 razões para teres um Coach](#)

## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO

### GRÁTIS 1ª Sessão Coaching

Se tem algo ESPECIAL, algo IMPORTANTE para alcançar ou mudar na sua vida e se quer aumentar a tua taxa de sucesso então pode fazê-lo com uma 1ª Sessão **GRÁTIS** de Coaching para:

1 - **Criar uma visão cristalina** do seu "sucesso final", para que saiba, exatamente, o que quer, para onde estar direcionado e o que precisas fazer para alcançar;

2 - **Descobrir desafios escondidos**, que podem estar a sabotar a sua capacidade de fazer grandes mudanças ou que estão a atrasar o seu progresso;

3 - **Fazer da 1ª sessão de Coaching**, uma renovada, re-energizada e inspiradora forma de finalmente alcançar o que procura – de uma vez por todas.



Saiba agora como fazer a 1ª sessão **GRÁTIS** de Coaching:

- [1ª sessão de Coaching](#)

## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO

### 1º traço personalidade: Foco

**W** *Uma razão para tão poucos de nós alcançarem o que realmente queremos é que nunca dirigimos o nosso foco.* Tony Robbins

**A**o longo dos tempos, as pessoas grandiosas tiveram invariavelmente um grande foco. Nas artes e ciências, negócios e guerra, literatura, política e filosofia, as verdadeiras conquistas da raça humana devem-se a este poder. O foco vem ao de cima



quando se tem sobretudo um interesse profundo, e está intimamente relacionado com a persistência e a definição de

propósito. O foco é inimigo da auto-consciência e da vacilação. Ele permite ao homem fazer o melhor que há nele. É uma das marcas características de gênio.

Uma pessoa tímida é errática nos seus hábitos. Ela muda constantemente duma coisa para a outra, sem alcançar algo de valor. Está a ler um livro? Rapidamente começa a virar as páginas impacientemente, saltando por cima das partes mais importantes, com pressa para saber a conclusão, e pôr o livro de lado. Está envolvida num novo empreendimento?

## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO

**W** *Uma razão para tão poucos de nós alcançar o que realmente queremos é que nunca dirigimos o nosso foco. Tony Robbins*

Ela começa com entusiasmo, mas ao primeiro sinal de dificuldade perde o entusiasmo e desiste.

Qualquer mudança que faz, causa uma perda de tempo e energia, por isso ela está sempre em andamento, mas nunca chega a lado nenhum.

As pessoas fazem o seu próprio mundo. Para cultivar o foco, elas têm de pensar e fazer apenas uma coisa de cada vez. O foco é a arte da dedicação contínua e intensa a uma determinada tarefa. Não é uma abstração; por isso não pode ser oferecida como uma desculpa para o descuido.

A meticulosidade é uma das marcas de uma pessoa auto-confiante. Ela faz o melhor que pode, em tudo a que se submete. Se é uma questão de negócios a ser discutida, ela informa-se antecipadamente e de forma tão completa que é capaz de falar com exatidão e inteligência. Se tem que dar um discurso em público, ela não espera até ao dia anterior para reunir alguns pensamentos precipitados de consideração, tudo é cuidadosa e meticulosamente preparado com antecedência.



## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO

**W** *Uma razão para tão poucos de nós alcançar o que realmente queremos é que nunca dirigimos o nosso foco. Tony Robbins*

Uma pessoa assim, fala pouco do que vai fazer, fá-lo primeiro e depois deixa que o trabalho fale por ela.

Cada pessoa deve ter uma ideia dos valores presentes na sua vida. Não pode existir verdadeiro sucesso onde o tempo e o talento são desperdiçados. "Cada momento perdido", disse Napoleão, ele mesmo um excelente exemplo de foco, "é uma chance de infortúnio." A construção de uma pessoa auto-confiante requer esforço, auto-sacrifício, e um único propósito.



Não é a quantidade, mas sim a qualidade do trabalho que diferencia um homem de outro.

## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO

**W** *Uma razão para tão poucos de nós alcançar o que realmente queremos é que nunca dirigimos o nosso foco. Tony Robbins*

Uma coisa minuciosamente bem feita é melhor do que qualquer quantidade de trabalho descuidado.

A pessoa que está completamente absorvida na sua tarefa do momento não tem tempo para descontentamento ou falta de encorajamento. O tempo não pesa muito nas suas mãos, pois não está subjugada ao relógio.

Ninguém pode tornar-se profundamente interessado num trabalho que lhe é desagradável. Milhares de pessoas batalham contra a corrente toda a sua vida porque estão num emprego que não se lhes encaixa.

Para cultivar o foco uma pessoa tem que pôr todo o seu peso e vontade no seu trabalho e na sua vida. Ela tem que se aperceber de que cada obstáculo alimenta este poder, e que a não interrupção da dedicação a algo vai alcançar o supostamente impossível.

Contra a dificuldade a mudança mental não tem qualquer poder, mas uma pessoa com força de vontade e foco usa os obstáculos como se tratasse de degraus para coisas mais altas.

## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO

**W** *Uma razão para tão poucos de nós alcançar o que realmente queremos é que nunca dirigimos o nosso foco. Tony Robbins*

Precisa de começar a desenvolver hoje o seu foco nas pequenas coisas. Cultivar a seriedade mais intensa no que seja o que for que está a fazer. Diga para si mesmo: "Faço esta coisa, e faço-a o melhor que posso dentro das minhas capacidades. O meu propósito é firme e estável. A minha finalidade é exata e certa.

Tenho pensamento positivo em relação ao trabalho que tenho em mão. Vou dedicar-me a fazer melhor e melhor a cada tentativa.

Não penso no amanhã, pois hoje requer o melhor que há em mim. "

"Desloco-me tranquilamente, mas com persistência em direcção a um objetivo definido.

Serei imensamente bem-sucedido devido à minha constante e honesta dedicação ao meu trabalho e dever. O meu poder de esforço concentrado cresce diariamente. Estou absorvido em tudo o que faço." Uma pessoa deve focar-se não só em questões de negócio, mas também na leitura, desporto, família, etc. Este enorme poder traz consigo outros elementos valiosos, como a ordem, pontualidade, minuciosidade, respeito próprio e autonomia.

## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO

**W** *Uma razão para tão poucos de nós alcançarem o que realmente queremos é que nunca dirigimos o nosso foco. Tony Robbins*

Através do foco uma pessoa pode ambicionar as maiores conquistas. Com a sua ajuda, não existe praticamente limite à ambição.

Constantemente ouvimos pessoas a lamentarem-se de falta de foco, memória, poder de decisão, e outras qualidades da excelência, mas essas mesmas pessoas não fazem o mínimo esforço para as cultivar. Poucas pessoas nascem realmente com grandes dons; a maior parte dos verdadeiramente geniais alcançaram grandes feitos. Napoleão atribuiu as suas grandes vitórias à sua capacidade de concentrar as suas forças num só ponto do inimigo. No entanto, o foco de uma pessoa tem de ser acompanhado pela ação. A absorção indefinida sem produção é fatal tanto para o carácter como para o mais alto poder intelectual. Faça algo e seja capaz de fazê-lo bem; expresse o que sabe de forma substancial e útil; produza, não fique eternamente preso a pensamentos e sentimentos. O poder de se focar deve ser desenvolvido para capacitar uma pessoa a fazer um melhor trabalho, a produzir o melhor de que é capaz. Não significa inquietação ou meditação, sem o intuito de ação.

## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO

**W** *Uma razão para tão poucos de nós alcançar o que realmente queremos é que nunca dirigimos o nosso foco. Tony Robbins*

É para encorajar trabalho, não para o restringir. É um erro pensar que o foco significa tensão mental. Pelo contrário, é poder em repouso. Não é um hábito nervoso de fazer o seu trabalho sob pressão, mas a comodidade do autocontrole. Cada pessoa deve ter um grande ideal, um sonho, na sua vida, para o qual direciona as suas melhores capacidades.

Ao ter constantemente esse foco perante si, ao moldar as suas energias em função dele, pode esperar eventualmente obter as suas metas mais altas. Quando um financiador bem-sucedido foi questionado à cerca do seu grande sucesso, ele disse que quando era um jovem criou uma imagem mental daquilo que se tornaria um dia. Dia e noite ele concentrou a sua energia nessa meta.

Sem pressa, sem nervos e sem desperdício de esforço físico e mental, apenas uma determinação forte, repousada, e nunca abalada, para tornar a imagem da sua juventude numa realidade. Tal é o poder do foco; tal é o segredo do sucesso.

## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO

### 2º traço personalidade: Autoconfiança

**W** *Eu vim, eu vi, eu venci.*


Júlio César



**O** desenvolvimento da auto-confiança começa propriamente com uma auto-examinação inteligente. A mente tem de ser examinada de perto, as tendências não desejáveis verificadas; as falhas erradicadas, e os hábitos de pensamento e conduta corretos firmemente estabelecidos.

Para alcançar os melhores resultados, esta reforma ou limpeza pessoal, deve ser minuciosa e sem medo.

## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO

 *Eu vim, eu vi, eu venci.*


Júlio César

Pensamentos de medo são uma doença, que deve ser diagnosticada com tanto cuidado como qualquer outra doença. Deve-se em grande parte a hábitos mentais pervertidos. A mente é habitualmente permitida a debruçar-se em pensamentos de dúvida, fracasso e ineficiência. Este poder torna-se tão grande quando o permitimos dominar descontrolado, que afeta em grande ou pequena escala praticamente cada ação na vida de uma pessoa.

Os extremos aos quais uma pessoa medrosa chega às vezes são tão cômicos como absurdos. As pessoas têm medo de pobreza, escuridão, micróbios, insônia, cães, trovoada, ladrões, frio, solidão, casamento, Sexta-Feira, advogados, morte, número treze, acidentes, fantasmas, etc. O catálogo das possibilidades temidas pode incluir gatos pretos, ratos, má sorte, criticismo, viajar, doença, olhos malignos, sonhos e envelhecimento.

É verdade que existe medo honesto e legítimo, como o de um jovem soldado, ao qual depois da sua primeira batalha foi perguntado como se sentia, ele respondeu: “Eu estava com medo de ter medo, mas não tive medo.”

## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO

 *Eu vim, eu vi, eu venci.*

Júlio César

É certo e adequado uma pessoa temer fazer algo malicioso ou covarde, magoar outrém, ou cometer qualquer tipo de maldade. Este medo, no entanto, não enfraquece o carácter pessoal, ao invés, transmite-lhe uma força nova e viril.

Ir de encontro àquilo que se teme muitas vezes elimina o terror.


O medo é conhecido como o nosso inimigo mais antigo. A humanidade primitiva estava desprotegida contra os animais mais poderosos, e nesses primórdios tinha justificação para ter medo, mas é difícil justificar a difusão de medo existente hoje em dia.

Milhares de pessoas podem dizer sinceramente: “Toda a minha vida tive medo de coisas que nunca aconteceram.” O perigo desta atitude medrosa é que frequentemente ela atrai aquilo que mais tememos.

Se a preocupação se deve à falta de autonomia, o medo é um reconhecimento de inferioridade. Não se mantém imóvel, e se não for asfixiado, vai gradualmente oprimir a sua vítima.



## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO

 *Eu vim, eu vi, eu venci.*

Júlio César

A timidez é rapidamente reconhecida pelo mundo, e não só regateia uma mente ignóbil, mas convida a busca e a imposição. John Foster observa no seu ensaio “On Decision of Character” – “Sobre A Decisão de Carácter”: “A fraqueza, em qualquer forma, tenta a arrogância; e um homem pode ser permitido desejar por um certo tipo de carácter livre de estupidez e impertinência. Quando um espírito firme e decisivo é reconhecido, é curioso ver como o espaço fica livre à volta de um homem, dando-lhe liberdade. A disposição para interrogar, ditar ou gracejar, preserva uma distância respeitável, achando de bem manter a paz com uma pessoa com tanta energia.”

É surpreendente como a confiança gera confiança. A coragem durante o perigo é muitas das vezes metade da batalha, enquanto a autonomia vai frequentemente zelar pelos interesses duma pessoa, e dar-lhe um sentido de segurança duradouro. Fá-lo sentir igual perante qualquer tarefa, por mais difícil que seja, levando-o a pensar “Aqueles que acreditam que podem conquistar, podem conquistar.”

## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO



*Eu vim, eu vi, eu venci.*

Júlio César


A construção da autoconfiança não é difícil, mas requer paciência e esforço inteligente. Não deve haver tensão, pressa ou ansiedade. A história do homem que tentou saltar sobre uma colina deve ser tida em conta.

Ele andou tanto para trás para ganhar balanço, que quando correu em direção à colina foi obrigado a deitar-se para descansar. Depois levantou-se e andou sobre a colina. Muitos homens passam o tempo todo a preparar-se, mas tempo nenhum a conquistar.

Então, como um escritor o pôs, “Para aquele que não sabe o porto a que se destina, nenhum vento lhe será favorável; nem pode aquele que não sabe a que alvo deve atirar, dirigir a sua seta corretamente.”

A indecisão é uma causa frequente do medo. As pessoas hesitam tomar um passo em direção a um caminho ou outro pois têm medo de que possam fazer a coisa errada, e este espírito de indeterminação e hesitação leva-as frequentemente a cometer os mesmos erros que evitariam de outra maneira.

## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO

 *Eu vim, eu vi, eu venci.*

Júlio César

É como um homem numa bicicleta, tentando não conduzir para uma obstrução na estrada, mas durante todo o tempo ter os olhos fixos nela, de tal modo que a colisão é inevitável. Não há nada mais desastroso para o sucesso do que a falta de propósito. “Aquele que hesita, está perdido”, enquanto aquele que encarna “o espírito intrépido da resolução” cresce superior.

O mundo aceita geralmente um homem pelo seu valor. Se der a impressão que está com medo, vão deitá-lo abaixo e será posto de lado a cada oportunidade.

Se quer aprender a ser auto-confiante, decida-se a continuar até conseguir totalmente. Aprenda que esforços fracos e intermitentes não alcançarão a finalidade desejada. Mantenha na sua mente a garantia suprema de que pode alcançar este poder indispensável, e a recompensa pela sua energia e perseverança será enorme!

## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO

### 3º traço personalidade: Autoconsciência

**W** *Conhecer os outros é sabedoria, conhecer-se a si mesmo é iluminação.* Lau Tzu

O diálogo cotidiano oferece uma das vastas oportunidades para eliminar a auto-consciência. Deve aqui ter por objetivo desenvolver a definitividade de ideia, a sinceridade de expressão, e a concentração da mente. Nada leva tão rapidamente à hesitação e ao embaraço num orador como a incertezamental. Para falar com confiança, ele não deve adivinhar, ou imaginar, ou tomar por garantido: ele tem de saber. A falta de material mental apropriado é responsável por grande parte do medo nas pessoas. As pessoas que sabem realmente o que estão a dizer, e tem a certeza absoluta disso, são provavelmente mais seguras de si próprias. Isso demonstra-se nas suas vozes, nas suas palavras, nas suas atitudes, e nas suas personalidades.



## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO

**W** *Conhecer os outros é sabedoria, conhecer-se a si mesmo é iluminação.* Lau Tzu

O orador deve cultivar a sinceridade na sua conversação. Ele irá evitar cumprimentos formais e trivialidades vazias. Ele não falará como um livro. Ele não falará só para se ouvir a si mesmo.

Ele falará por uma razão, com uma finalidade, e isto dar-lhe-á facilmente a capacidade para concentrar a sua mente no tema de conversa. Ele ouvirá os outros com atenção e interesse. Acima de tudo, ele não falará de si mesmo a não ser que seja obrigado, e mesmo assim fá-lo-á brevemente, modestamente, e com gentileza.

Esta auto-disciplina começa naturalmente com uma respiração profunda. Muitas pessoas não se apercebem do efeito que o seu modo de respirar tem na sua atitude mental. É bastante comum usar-se apenas metade da capacidade de respiração. Um homem que respira apenas com a parte de cima do peito, tem falta de vigor e vitalidade essencial para um nível alto de auto-confiança. Deve-se respirar profundamente diariamente até que se torne num hábito inconsciente.

## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO

**W** *Conhecer os outros é sabedoria, conhecer-se a si mesmo é iluminação.* Lau Tzu

Qual é então o remédio para a auto-consciência? É maioritariamente uma questão de se assegurar o controle do pensamento e direcioná-lo de forma inteligente. A mente é uma máquina, a qual tem de se tornar obediente à vontade do dono.

Quando subjugada, ela ajuda a conquistar os maiores e melhores objetivos do homem, mas deixada à solta, pode facilmente ir em direção à confusão e à destruição.

Podemos dizer: "Mas a minha mente vagueia." Então vá atrás dela e traga-a de volta. Você diz que não pode? Quem é que opera a sua mente? Ela opera-se a si mesma? O que pensaria você de um comboio sem condutor, sem ninguém para o dirigir, e que pudesse ir para qualquer sítio? No entanto, isto é o que você permite ao seu comboio de ideias. Tenha sensatez. Ponha a sua vontade a trabalhar. Endireite a sua coluna. Dedique tempo à revisão mental. Você está prestes a educar a sua determinação e isto é um assunto sério. A procrastinação não irá ajudar. Decida-se, comece agora a controlar e dirigir a sua energia mental para objetivos definidos.

## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO

/// *Conhecer os outros é sabedoria, conhecer-se a si mesmo é iluminação.* Lau Tzu

O mau comportamento vai contribuir para a auto-consciência. Podemos estar a falar de danos causados aos outros, uma vantagem injusta em negócios, ou um hábito secreto; seja o que for, a sua marca está bem assente na consciência, e mais cedo ou mais tarde encontrará maneira de se exprimir no embaraço. Que deve fazer quem se encontra nesta situação? Reparar os danos, parar cada hábito indesejável, e decidir-se agora a lidar com as pessoas de forma justa.

Mantenha constantemente na sua mente uma alta estima de si mesmo, mas faça por ter razão para tal. É pouco útil dizer-se que se está bem quando se está doente. Não se iluda a si mesmo. Você não é maior do que a soma dos seus pensamentos e hábitos. Você tem razões boas e suficientes para pensar em si com alta estima? É uma pessoa de impulsos nobres? A sua ambição é elevada?



## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO

**W** *Conhecer os outros é sabedoria, conhecer-se a si mesmo é iluminação.* Lau Tzu

Tem grandes ideais, e trabalha persistentemente para os realizar? Faz o melhor que pode? Tem um amor inflexível pela verdade?

As pessoas tímidas preocupam-se demasiado com aquilo que os outros vão pensar ou dizer. Elas estão constantemente a estudar a impressão que estão a causar nos outros, os quais provavelmente nem estão sequer a pensar nelas. A sua supersensibilidade leva-as a imaginarem-se a ser criticadas, menosprezadas e condenadas injustamente por aqueles que, no entanto, estão absorvidos nos seus próprios assuntos.

Um homem pode estar no caminho do sucesso quando um único ato de timidez pode arruinar todas as suas probabilidades. As pessoas perdem confiança nele, se ele não tem fé nele próprio. A coragem é admirada, o medo nunca o é. A coragem é dignificada, o medo é repulsivo. Um homem corajoso é bem-vindo em todo o lado, enquanto o medo convida-se a si próprio para um 'banco traseiro' de um carro.



## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO

**W** *Conhecer os outros é sabedoria, conhecer-se a si mesmo é iluminação.* Lau Tzu

Cada pessoa deve aprender a manter-se firme nos seus próprios pés. Como eles mesmos podem alcançar grandiosidade; como imitadores alcançarão muito pouco. "A intrepidez intelectual é uma das condições vitais da independência e da autonomia de carácter. Um homem deve ter a coragem de ser ele mesmo, e não ser a sombra ou o eco de outrém. Ele deve exercer os seus próprios poderes, pensar os seus próprios pensamentos, e falar os seus próprios sentimentos. Ele deve elaborar as suas próprias opiniões, e formar as suas próprias convicções."

Provavelmente todos os oradores de relevância, podem testemunhar acerca do sentimento inicial de nervosismo e ansiedade, mas a cura encontra-se no tornar-se tão absorvido no tema, ou no bem-estar dos outros, que uma pessoa se esquece de si mesma.

## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO

**W** *Conhecer os outros é sabedoria, conhecer-se a si mesmo é iluminação.* Lau Tzu

A auto-consciência pode nascer da presunção. A pessoa que se vê como vítima diz para si mesma: "Que impressão estou a dar?" "A minha aparência é adequada?" "O que estão a pensar ou a dizer de mim?" Por outro lado, pode dever-se a humildade extrema. Neste caso a pessoa diz para si mesma: "Eu não sou igual a isto," "Faltam-me tantas coisas," "Se ao menos eu tivesse nascido em melhores condições," "Eu sei que vou falhar." A humildade natural não precisa de ser necessariamente um obstáculo para pessoa alguma. É uma salvaguarda contra a precipitação, a familiaridade, e o excesso de confiança.

O mal da auto-confiança extrema é que esta faz um homem fazer um grande número de coisas que ele não quer fazer. Muda a sua linha de conduta centenas de vezes ao dia, fá-lo dizer "sim" quando ele preferia dizer "não", e, em resumo, rouba-lhe o seu poder e individualidade.

## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO

### 4º traço personalidade: Positivo

**W** *A fim de realizar uma ação positiva devemos desenvolver uma visão positiva.*

Dalai Lama

**N**ós não devemos pedir desculpa a nós próprios. O sentido de dignidade da vida, e a soberania da alma, deve manter-nos fortes e positivos. Nós devemos ser maiores do que esse pequeno hábito de arranjar desculpas. A auto-depreciação nunca ganhou uma única batalha na vida. Pelo contrário, matou ambição, enfraqueceu o poder de vontade e incapacitou milhares de homens perante trabalho nobre. A desculpa é fraqueza disfarçada. Evite-a. Observe quando um homem se dirige a si, a andar com passos pequenos e trémulos, mal vestido, os cantos da sua boca a apontar para baixo, mantendo-se num só lado da estrada. Quando passa por si, olha de relance com medo, o que lhe demonstra, indubitavelmente, a si, desespero, falta de coragem, e fracasso. A vida deste homem teve provavelmente um efeito negativo no seu carácter e perspetiva. O fluxo diário, ou até de hora a hora, de sugestões falsas para a sua mente, oprimiram-no finalmente e a sua vida fecha num eclipse.

## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO

**W** *A fim de realizar uma ação positiva devemos desenvolver uma visão positiva.*

Dalai Lama

Um grande número de pessoas atormentadas pelo medo e pela timidez não se apercebe que a enchente de pensamentos negativos os afeta diariamente. Elas limitam-se a elas mesmas com sugestões de restrição, incapacidade, e falta de valor. Elas pensam constantemente em como vão decerto falhar, em vez de pensarem em como vão ter sucesso.

Ao desenvolver o hábito de pensar positivo, ver somente o melhor nelas próprias e nos outros, de se verem a si mesmas como capazes de coisas grandiosas, é bom ter em conta que são os nossos pensamentos que nos tornam naquilo que somos. O que fez ontem torna-o naquilo que é hoje, e o que faz hoje determina o que você será amanhã. Suponha que se questiona o seguinte: Pensar negativamente traz recompensas? É desejável para mim encorajar pensamentos que me impedem, dificultam e incapacitam de fazer um bom trabalho? Eu quero ter pensamentos negativos, que inevitavelmente me vão trazer descontentamento, infelicidade e o inevitável fracasso?

## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO

**W** *A fim de realizar uma ação positiva devemos desenvolver uma visão positiva.*

Dalai Lama

A sua resposta será, claro, que não os quer. Mas pensamentos destes trabalham de forma insidiosa, e se você não for extremamente vigilante, eles encontram uma porta para a sua mente. A maneira mais segura de os manter fora, no entanto, é preencher a mente com pensamentos positivos, pensar constantemente em si mesmo como uma pessoa com possibilidades ilimitadas, que cresce diariamente em poder mental e espiritual, equipada para coisas grandiosas e que se move para a frente em direção ao destino triunfante.

O hábito de pensar positivo, quando firmemente estabelecido, torna-se numa fonte de atração. Pensamentos bons tornam-se rapidamente em pensamentos grandiosos, e a mente madura tenta até o impossível. O poder de um único pensamento ao início do dia NÃO pode ser sobrestimado. Ele pode transformar desânimo em esperança, e medo em coragem. Pode dar força ao braço para feitos nobres e grandiosos. Pode fortalecer um carácter fraco e tímido, transformando-o numa pessoa inteira.

## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO

**W** *A fim de realizar uma ação positiva devemos desenvolver uma visão positiva.*

Dalai Lama

É possível que ele dê asas a uma influência que conseguirá alcançar o fim do mundo. A importância de pensar positivamente deve-se ao seu efeito de fazer bem para a SUA vida. Quantos erros desastrosos são feitos devido à falta desse pensamento?

Quantos dos fracassos da vida se devem à escolha imprudente de um negócio ou profissão? Às vezes é bom pensar alto, quando está sozinho, para trazer todos os seus pensamentos cá para fora para uma forma objetiva. Existe a vantagem da definição, de se ter uma impressão do som das palavras, e de fazê-los parecerem reais. Quando proferidos, os pensamentos tomam uma nova vida, realidade, e carácter que não tinham previamente. Podem ser tomados melhor em consideração, melhor analisados, e designados ao seu verdadeiro dever, ou deitados ao lixo. O ato de dar expressão aos nossos pensamentos ilumina-os e investe neles um novo poder e significado.

Uma maneira excelente de mobilar a mente com material para pensamentos positivos é memorizar algumas frases de grandes homens e ponderá-las em tempos de lazer.

## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO

**\\** *A fim de realizar uma ação positiva devemos desenvolver uma visão positiva.*

Dalai Lama

Isto ajuda-o a estabelecer um padrão de verdade, e ao mesmo tempo preenche a mente com uma grande variedade de pensamentos úteis e nutritivos. Aqui ficam alguns exemplos:

**\\** *Os sonhos são as respostas às perguntas do amanhã.* Edgar Cayce

**\\** *Todos os homens de ação são sonhadores.*  
James Huneker

**\\** *A melhor maneira de prever o futuro é criá-lo.* Peter drucker

**\\** *Eu nunca fui um homem de negócios, fui sim um visionário e um sonhador.* Jim Bakker

**\\** *Eu planeei o meu sucesso. Eu sabia que ia acontecer.* Erykah Badu

**\\** *O sucesso depende do esforço que fazemos.*  
Sophocles

**\\** *Todos os nossos sonhos sem podem tornar realidade se tivermos a coragem de perseguí-los.* Walt Disney

## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO

**W** *A fim de realizar uma ação positiva devemos desenvolver uma visão positiva.*

Dalai Lama

Pensar positivamente dá tonalidade e vigor ao homem físico, purifica e aumenta o seu mundo mental, e guia-o até a realização espiritual. Enquanto os nossos pensamentos constroem corpo e carácter, eles dão também forma ao destino humano.

A pessoa que pensa positivamente tem razão para sentir orgulho de si mesma, e anda com “a magia nos olhos.” Não existe fraqueza, timidez, hesitação, uma vez que para ela, ter poder significa que pode fazer tudo o que quiser. Ela aprendeu a seleccionar os seus pensamentos; mantendo os bons e rejeitando os maus.

Ela sabe, também, como colocar cada pensamento no seu devido lugar, tirar deduções corretas, e formar juízos bem deliberados.

Este pensamento positivo e claro é construtivo em carácter; constrói nova energia e expande áreas de utilidade. Pensamentos errados ou negativos são destrutivos; não produzem nada que não seja paralisia, medo, desespero e fracassos dolorosos.



## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO

**W** *A fim de realizar uma ação positiva devemos desenvolver uma visão positiva.*

Dalai Lama

Como faz um homem para excluir pensamentos negativos da sua vida? Certamente não afirmando frases como “Eu não tenho medo,” “Eu não sou fraco,” “Eu não tenho falta de capacidades.” Lembrando que apenas os pensamentos positivos são construtivos, ele evita também o uso de símbolos negativos como “fraco,” “medo,” “falta de,” “fracasso.” Ele diz, ao invés, “Eu tenho auto-confiança,” “Eu sou forte,” “Eu sou capaz,” “Eu sou um sucesso.” Estas afirmações são feitas tanto em silêncio como de forma audível, sempre com a máxima convicção e sinceridade.

Que o Homem recorde, no entanto, que estas afirmações têm que ser confirmadas com ação. Um homem pode sentar-se na cadeira do seu escritório a afirmar continuamente que era um sucesso, e nada mais do que um sucesso, até cair da cadeira com insuficiência cardíaca. Quando você diz “Eu sou corajoso,” tem que demonstrá-lo no seu dia-a-dia. Você pode dizer “Eu sou prometedora, poderoso, firme, alegre,” mas se depois se resumir a sentar-se sozinho num canto a lamentar-se do seu destino, está simplesmente a iludir-se. Não é suficiente acreditar no que afirma; tem que ser o que afirma, vivê-lo, e atuar como tal.

## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO

**W** *A fim de realizar uma ação positiva devemos desenvolver uma visão positiva.*

Dalai Lama

Cada pessoa que ambiciona pensar positivamente deve 'fechar a porta' da sua mente contra pensamentos negativos ou de medo, como se estes fossem o seu pior inimigo. O pensamento negativo move-se habilmente, através de desculpas plausíveis e subterfúgios, até agarrar uma pessoa. Subjuga, desencoraja, enfraquece e intimida, e por fim marca a sua vítima ao fracasso. Mantê-lo dentro da nossa mente é entreter um inimigo. Pensamento positivo significa aquele que constrói, fortalece e enobrece. Significa mais virilidade, a coragem para fazer e para se atrever, e o heroísmo de um esforço poderoso. Não conhece limites, mas tenta alcançar novas conquistas diariamente. É um poder em si mesmo, crescendo através do seu próprio uso.

Os nossos hábitos de pensamento têm de ser governados por princípios inflexíveis. Uma sugestão positiva e explícita feita no tempo certo pode afastar mil pensamentos negativos. Aquilo que repetimos frequentemente e o suficiente na nossa mente, adquire uma autoridade indisputável. Nós não devemos procurar fazer um grande ato de coragem, mas corajosamente atuar sobre todos eles no nosso dia-a-dia, por mais pequenos que sejam.

## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO

**W** *A fim de realizar uma ação positiva devemos desenvolver uma visão positiva.*

Dalai Lama

Vamos persistir no nosso objetivo de pensar positivamente, e fazê-lo de forma certa, sabendo que “a verdadeira coragem consiste em preservar a paciência.” Vamos dirigir, de forma mais sincera, o nosso pensamento em direção ao grande e ao sublime. Acima de tudo, vamos procurar as melhores fontes de inspiração, e que os grandes pensamentos dos outros se tornem os nossos, e que nós possamos ascender à plenitude da nossa rica herança.



## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO

### 5º traço personalidade: Imaginação

**W** *O verdadeiro sinal de inteligência não é o conhecimento mas a imaginação.*

Albert Einstein

**C**ada trabalho grandioso no mundo tem primeiro lugar na imaginação humana. Se um homem está prestes a construir um banco, ele imagina primeiro na sua mente o tipo de banco que será. Da mesma forma, o pintor, arquiteto, construtor ou fabricante, traça na sua imaginação a imagem daquilo que pretende produzir.



A imaginação é então uma galeria na qual penduramos imagens, tanto daquilo que já fizemos como daquilo que pretendemos fazer.

## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO

**W** *O verdadeiro sinal de inteligência não é o conhecimento mas a imaginação.*

Albert Einstein

Podemos nem sempre transformar estas imagens em realidades, mas elas estão lá para nos interessar e encorajar, e para nos ajudar quando precisamos.

Se é importante que um homem tenha uma imagem clara e exata do que o seu produto material vai ser, o quão mais importante é que ele tenha uma imagem do carácter e da vida que está a construir.

Diz-se, e bem, que homem algum fez a sua marca neste mundo sem ter uma paixão dominadora por algo. Quando um rapaz está a rabiscar um desenho no papel e em resposta à sua pergunta ele responde que ainda não sabe o que vai ser, você fica convencido que não sairá dali grande coisa.

Quando você pergunta a um jovem qual a área de trabalho que pretende seguir, e ele responde que ainda não decidiu, você começa a temer pelo sucesso dele. Mas o que diria a um homem de trinta, ou quarenta, e até cinquenta anos que ainda não decidiu qual é a sua ambição na vida, e para que objetivo final ele está a trabalhar?

## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO

**W** *O verdadeiro sinal de inteligência não é o conhecimento mas a imaginação.*

Albert Einstein

Na imaginação, encontramos novamente muita da diferença entre o homem tímido e o homem auto-confiante. Um imagina derrota e fracasso, o outro vê-se como bem-sucedido e influente. Um pensa em todas as maneiras de como vai falhar, carimba-as na sua mente, coloca-as na galeria da sua imaginação, para que estas o assombrem dia e noite.

O outro pensa na única maneira de como vai ter sucesso, esboça-se a si mesmo como forte, nobre, um carácter corajoso, coloca a imagem por de trás do olho da sua mente, delicia-se nela durante o dia e sonha com ela à noite. O medo não é mais destrutivo do que a imaginação. É frequentemente um inimigo maior do que a coisa temida.

Poucas pessoas se apercebem do quão importante é o papel da imaginação na vida diária. Um homem de negócios esforça-se para comunicar ao potencial cliente, uma imagem mental dos seus produtos ou daquilo que eles podem fazer por ele. O médico mantém no seu paciente uma imagem daquilo que ele será e daquilo que poderá fazer quando estiver bem de saúde.

## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO

**W** *O verdadeiro sinal de inteligência não é o conhecimento, mas a imaginação.*

Albert Einstein

O político descreve como seriam as coisas caso ele fosse eleito. O orador público ilumina e ilustra o seu tema usando principalmente a imaginação. Em cada atividade humana a ordem é primeiro a imagem mental, depois a ação.

A seguir a esta faculdade de criar imagens, a característica mais importante é a iniciativa para ser original, ou o poder da originalidade. Muitos profissionais e homens de negócios reconhecem que se tivessem sabido antecipadamente das dificuldades que os esperavam, não tinham seguido em frente com tanta esperança. Mas depois de terem começado já não conseguiram ver-se a voltar a trás.

A história de praticamente todos os homens bem-sucedidos poderia ser no início um recital de trabalho árduo, um grande número de obstáculos para ir ao encontro e ultrapassar, deceções para serem corajosamente superadas, e resoluções de determinação feitas ao início de cada dia.

## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO

**W** *O verdadeiro sinal de inteligência não é o conhecimento, mas a imaginação.*

Albert Einstein

Existem milhares de imitadores para cada um capaz de produzir algo original. Um homem que está constantemente a observar para ver o que os outros estão a fazer com o intuito de copiar o seu brilho, não é verdadeiro consigo próprio, nem desenvolve as suas melhores faculdades.

Nada pode ser mais humilhante para uma pessoa do que o reconhecimento de que ela não é mais do que um mero imitador, um faz-de-conta.

É verdade que nós devemos beneficiar da experiência e ideias dos outros, e reconhecer honestamente a nossa dívida para com eles, mas não podemos devidamente chamar este material de nosso, até o termos passado pelo nosso processo mental e termos carimbado nele a nossa individualidade. Deixemos que uma pessoa pendure na galeria da sua imaginação somente as imagens que tenha intenção de ver materializadas na sua vida. E depois deixemos que ela siga corajosamente em frente, decidida torná-las numa realidade viva, e através do uso total da originalidade, iniciativa, e coragem, que conquiste um lugar duradouro ao lado dos bem-sucedidos.



## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO

Sumário

**W** *A mudança é a lei da vida. E aqueles que apenas olham para o passado ou presente estão determinados a perder o futuro.*

John F. Keneddy

**C**omo dissemos no início deste livro, quando você está a tentar construir uma mansão faz mais sentido que você comece com uma fundação sólida. Não importa se se trata de um chalé, um quarto ou uma propriedade com 30 quartos, o princípio é o mesmo, construa o que está a construir numa base sólida e vai vê-lo durar. Construa-o sobre areia movediça e ele vai desmoronar-se à sua volta! Os cinco traços de personalidade que discutimos são partes integrais de uma fundação sólida. O segredo aqui NÃO é só ler este livro! O segredo é pôr em prática, no seu dia-a-dia, o que aprendeu neste livro. Se você olhar de perto e severamente para si mesmo, é provável que se reconheça num destes capítulos. Aborde isso com seriedade e corrija-o! Não seja somente um leitor, entre em ação. Saia e faça destes traços positivos parte da sua vida diária. Mostre que quer corrigir a sua vida. Tudo o que precisa fazer é ler, absorver, e pôr em prática o que aqui foi escrito! Desejamos-lhe o melhor na sua busca seja qual for o sucesso que deseja.

## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO

### Sobre a ComecaAgora.com

O site ComecaAgora.com consiste num conjunto de módulos que inclui: Objetivos – Criatividade – Inovação – Citações – Motivação – Soluções e outros módulos com informação que lhe dizem como alcançar os seus objetivos e atingir todo o seu potencial pessoal e profissional. Veja também os eventos, webinars e os Coaches certificados. Aproveite e marque a sua 1ª sessão de Coaching. **É grátis!**

### Como contratar um Coach Certificado

Já pensou “Eu mereço o melhor da vida e vou fazer o que for preciso para ter o melhor”? Se sim então esta é a razão porquê ter um Coach é importante para si. Mas há mais razões para ter um coach.



Veja agora:

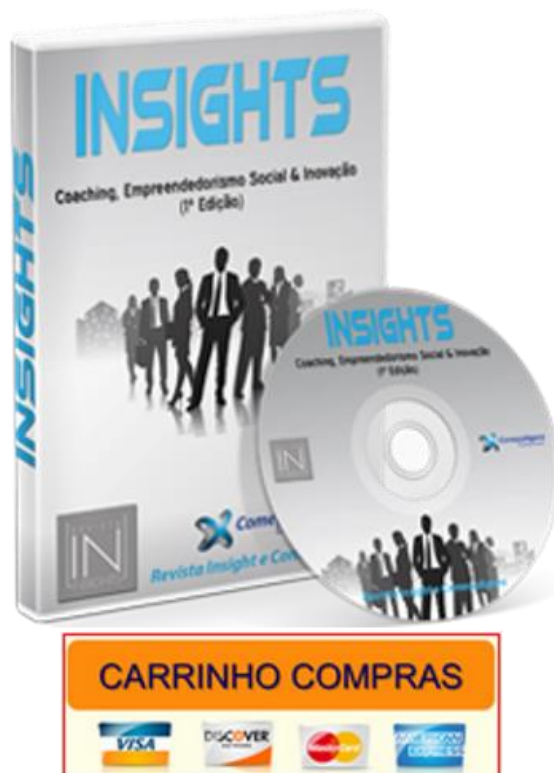
- [Marcar 1ª Sessão de Coaching](#)
- [Como melhorar a sua vida](#)
- [Como começar o seu negócio](#)
- [Como melhorar o seu negócio](#)

## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO

### Bónus: Webinar “Alcançar os teus objetivos”

Webinar com o Paineil 2 do Evento INSIGHTS - Coaching, Empreendedorismo Social & Inovação - realizado na Universidade Lusófona em Lisboa, pela Revista Insights e ComeçaAgora. Uma oportunidade para ver e ouvir vários especialistas (1ª Edição).

**Descobre** porque algumas pessoas conseguem alcançar os seus objetivos e outras não.



Veja agora:

- [Webinar “Alcança os teus objetivos”](#)

## 5 traços de personalidade OBRIGATÓRIOS para ter SUCESSO



Depois de ler este eBook, veja no site [comecaagora.com](http://comecaagora.com):

- Eventos
- Webinares
- Ferramentas
- Artigos
- Loja Online
- ...e muito mais!

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou transmitida para uso ou revenda por terceiros, ou outrém que não pelo autor. Qualquer outra reprodução ou transmissão, de qualquer forma ou modo, eletrónica ou mecânica, incluindo fotocopiar, gravar ou guardar num sistema de gravação ou retenção, é proibido sem o consentimento expressamente escrito por parte da editora.

NOTAS LEGAIS: Enquanto todas as tentativas tenham sido feitas para fornecer informação eficaz e verificada neste Livro, tanto o Autor como a Editora não assumem nenhuma responsabilidade por erros, imprecisões ou omissões. Quaisquer desfeitas de indivíduos ou organizações não são intencionais. Este Livro não é uma fonte de informação de negócios, e não deve ser visto como tal. Esta publicação é desenhada para fornecer informação exata e autoritária no que diz respeito ao tema tratado. Como com qualquer aconselhamento de negócios, o leitor é fortemente encorajado a procurar aconselhamento de negócios profissional antes de tomar ação. Copyright © por ComeçaAgora – Coaching Yourself. Todos Os Direitos Reservados Internacionalmente

Photo credit: Compfight

Código premium: CA2013 (Para usar em futuras promoções. Guarde-o.)

ISBN: 978-989-20-4126-1

Email: [geral@comecaagora.com](mailto:geral@comecaagora.com)