

apresenta Gatilhos Mentais



Sou Ricardo Fiorillo, escritor, *practitioner* em PNL, hipnólogo clínico e master coach integral sistêmico formado pela Febracis em parceria com a Christian University Florida USA, com formação acadêmica: Administração de empresas, pela Universidade Católica de Brasília, Engenharia de Alimentos, pela Terra em Brasília e Nutrição, pela Gama Filho do Rio de Janeiro.

Palestrante sobre inteligência emocional, criador do método de ressignificação de comportamentos chamado "BRAIN CHAL-LENGE".

Empresário no ramo de postos de combustíveis em Brasília e no Goiás e também possui empresas de: RH, construtora, casa de shows, restaurante, shopping e *startup* 's.

"Vivo *full time* respirando *business* tendo a alta performance como estilo de vida e o *over delivery* como meio de *upgrade* do meu *mind set.*"

Ricardo Fiorillo

#### Quais são os seus sonhos e objetivos?

Objetivos são baseados na realidade e precisam de atenção focada para produzir resultados. Normalmente, um objetivo sejam claros e específicos. não passa disso, é apenas um objetivo. Mas uma meta poderosa é um objetivo que nos acorda para a realidade e excitação de vida. Ela se torna viva e muito presente na nossa mente. A nossa mente é ávida em estímulos, sempre que lhe propomos algo da qual possamos antecipar prazer, surge uma enorme força de vontade no sentido de criar caminhos que permitam atingir as emoções que se conseguem vislumbrar no momento que passamos a ser bem sucedidos. Não se esqueça, enquanto seres humanos, somos seres emocionais, procuramos sempre uma emoção que nos reforce o esforço despendido.

A meta poderosa, uma vez estabelecida, faz com que você se levante da cama com mais energia. É quase como se conseguisse cheirar, saborear e senti-la. Forma-se uma imagem muito clara na sua mente. É como se tivesse um post-it colado na frente do seu monitor ou no tablet do seu carro, relembrando que aquilo que se quer muito fazer é prioritário.

Procure sempre criar sinestesia nos seus objetivos e que eles sejam claros e específicos.



## O que é foco?

Foco não é você dizer sim para o que você quer fazer, foco é você dizer não para todas as coisas boas que tiram a sua concentração.

A capacidade de estabelecer e manter metas e objeitivos e se ater a eles até que a mudança aconteça está diretamente ligada a sua inteligência emocional.

vPessoas que não sabem o que querem e nem onde querem chegar, não sabem sobre a dor e o prazer de conquistar ou não algo, são imaturas e não conseguem manter o foco nos seus objetivos.



# O que é gestão do tempo?

Gestão do tempo ou gerenciamento do tempo é o processo de organizar e planejar como o tempo deve ser dividido entre as diversas atividades de uma rotina.

Ela diz respeito a quantidade de tempo despendido para executar cada tarefa do seu dia. Um bom gerenciamento do tempo requer uma mudança do foco que se dá tanto para as atividades quanto para os resultados. Muitas pessoas associam o "estar ocupado" com produtividade. Na verdade, estar ocupado não é o mesmo que ser eficaz. Quer um exemplo? Quantas vezes você passou o dia começando diversas tarefas e não conseguindo concluir nenhuma? Ou, caso tenha concluído alguma, você sabe, no seu íntimo, que poderia ter feito melhor?

Isso acontece justamente porque, de maneira geral, estamos acostumados a ter que dividir nossas atenções com o variado número de tarefas que surgem durante nossa rotina.

Sabemos que isso é igual para todos e que no atual mundo corporativo temos que pensar e agir rapidamente. Mas se temos que apagar incêndios ou se precisamos resolver tudo para ontem, podemos usar o tempo a nosso favor.



## Metas claras e específicas

Crie metas claras e específicas em sua mente e visualize-se usufruindo delas. Nosso cerébro não funciona com metas abrangentes, objetivos que não são claros e específicos, ex: "eu quero ter sucesso, eu quero ter dinheiro".

Sucesso e dinheiro são variáves, cada um tem uma leve concepção do que é, apenas como um estado físico de prazeres, e isso são informações não métricas e realistas para os comandos cerebrais. Nossa mente necessita de especificidade para nos atermos e manter o nosso foco, ou seja, o que é sucesso pra você? É ter 1 milhão na sua conta corrente? É estar abraçado com a sua família em um jantar na sua casa nova? Onde será a sua casa nova? Qual a cor da parede? Como estará a sua saúde?

Além dos comandos cerebrais, ainda temos o poder de emanar energias através da física quântica para receber e concentrar forças necessárias para atingirmos os nossos objetivos. Imagine-se todos os dias usufruindo dos seus sonhos, com riquezas de detalhes. Como será a maçaneta do seu próximo carro zero quilômetro?



#### Missão e dinheiro

Ao longo da vida, temos várias demandas internas que sugerem que façamos algo, priorizando algumas decisões. Temos que ter dinheiro para sobreviver e no segundo plano termos luxo e riquezas. Com isso, adiamos os nossos sonhos ou se quer sonhamos porque estamos em uma busca constante de benefícios a curto prazo ou de atalhos.

Deixamos de lado a construção sólida de algo por cometermos falhas com os nossos sonhos pela escassez de recursos. Muitas pessoas são infelizes por não estarem fazendo o que gostam e estarem trabalhando em cargos públicos sem missão. E vários empresários são infelizes e procrastinam ações e decisões porque não fazem o que gostam.

Quando não temos missão no nosso trabalho, qualquer desafio e dificuldade é capaz de fazer você desistir. Por que existem pessoas que trabalham muito, chegam cedo no trabalho e são as melhores no que fazem? Vivem full-time atrás de serem especialistas no que fazem por um único motivo: possuem missão.



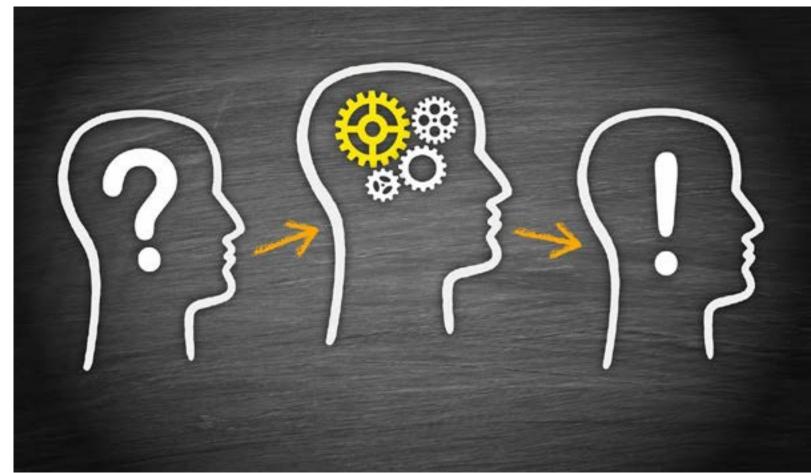
#### Questione-se!

Quero simplesmente que nos questionemos sempre para presente. Questionar-se é fundamental para evoluir, para mel- muito mais importante do que saber pedir." horar. Questione-se, mesmo que as coisas estejam bem, que tudo pareça estar dando certo.

Isso fará com que você descubra se está vivendo, se está aproveitando o seu tempo de forma saudável ou se está gastando muito tempo para conseguir sucesso. Você tem tempo de dar um abraço no filho? Você tem momentos de prazer e relaxamento com a sua esposa ou marido?

Pense como tem usado seu tempo. Pergunte-se quanto tempo precisaria para pedir perdão a quem ofendeu, ajudar a quem não ajudou e poderia ter ajudado. Questione-se quantos dias, semanas, meses precisaria para abraçar a todos que você ama.

Quanto tempo precisaria para parar de reclamar, parar de evoluirmos, para melhorarmos, para que mantenhamos o pen- culpar as outras pessoas e assumir que, para melhorar, você desamento Kaisen - melhoria contínua -, para que saibamos pende noventa por cento de você mesmo. Enfim, questione-se, aproveitar aquilo que temos agora, é claro, planejando um fu- sempre, no entanto, viva o agora melhor do que o antes e nem turo melhor, de sucesso, mas sem deixar que isso nos roube o tão bom quanto o depois. Lembre-se: "saber fazer perguntas é



## Comunicação e Feedback

levam a uma interpretação.

Domínio da linguagem verbal e habilidade de falar de forma back de orientação. clara e concisa. Eis alguns elementos importantes: consciência e controle da linguagem não verbal, escuta ativa e observação com atenção, convencimento e empatia, estímulo do ouvinte em compreender e dar a resposta desejada, receptação e processamento da mensagem de modo a fornecer a outra pessoa uma resposta adequada.

Enxergo o feedback como um pressuposto para o uma vida de alta performance. Tudo na vida tem resultados, sejam satisfatórios ou não. Em cada pilar da nossa vida recebemos resultados, se você não tem dinheiro sobrando na sua conta, não

A comunicação é um mecanismo extremamente importante encare isso como um fracasso e sim como um feedback de que para a transmissão de valores, ideias, sentimentos e muito mais. algo tem que ser feito para mudar a sua atual realidade. Se a Porém, a arte de se comunicar bem é composta por diversas sua esposa ou o seu marido não está dando o carinho que você competências que, em muitos casos, precisam ser desenvolvi- anseia, encare isso como um feedback, algo está errado com a das ou aprimoradas. No entanto, a boa comunicação é compos- comunicação de amor entre ambos e considere sempre a autorta por vários elementos que formam um conjunto de ações que responsabilidade. Se um clinete ou o seu patrão reclamou de você, não se zangue ou se entristeça, encare isso com um feed-



#### Perito

A perícia é o nível mais alto de especialidade numa função. Se você quer ter sucesso extraordinário no seu trabalho, encare a perícia como um gatilho e regra interna do seu crescimento.

Podemos ser ricos em qualquer função, de uma cabeleleira até um médico.

Conheço cabeleleiras que possuem muito mais dinheiro do que vários médicos, o que difere entre eles? Para que o nível de conhecimento da sua função chegue acima da excelência, você precisa ter tanto conhecimento na sua área capaz de chegar a um patamar até jurídico de responder pela sua especialidade.



## Visualizações sinestésicas (VS)

O cerébro humano não faz distinção do que é real e imaginário, pois a partir desse comando podemos usar a nossa mente ao nosso favor.

Lembramos de um momento em nossas vidas em que vivenciamos momentos de vitória e boas celebrações, com esse mesmo sentimento de poder em que sentimos ao lembrar podemos usar essa sensação para nos fortalecer em momentos de fraqueza e dor de forma que mudamos a nossa fisiologia interna e a capacitação de recursos mentais.



## Antes feito do que perfeito

Frase de grande valia, em que uso nas minhas sessões de coach, que de forma rápida muda a vida das pessoas. Nós costumamos ser perfeiccionistas nas nossas ações, decisões, situações e etc.

Com isso, acabamos gerando enorme energia para o futuro por meio de pensamentos, demandando uma grande ansiedade. Portanto, começamos a fazer algo e não terminamos, nos procrastinamos o tempo inteiro.

São pessoas que possuem o lado racional do cerébro mais desenvolvido que nos faz racionalizar demasiadamente. Se tem de ser feito, esqueça a perfeição e o erro, acostume-se com ele, saiba que é errando que se consegue a excelência. Tenha com você sempre a frase: "antes feito do que perfeito".



# Alta performance (overdelivery)

Over delivery é o maior condutor de alta performance, digamos que seja o pico do seu everest, nível mais alto de entendimento e compromentimento com o seu crescimento e ao mesmo tempo algo bem simples e eficaz de upgrade do seu mindset.

Over delivery é você sempre trazer algo a mais, o inesperado, a surpresa, o plus em tudo em você for fazer, em cada pilar de nossas vidas cabe e deve ser feito o over delivery.



# RICARDO

www.ricardofiorillo.com contato@grupop360.com.br





