

10 HÁBITOS DO EMPREENDEDOR DE SUCESSO



ER



SUMÁRIO

01

Introdução

03

Por que criar hábitos produtivos

05

Os 10 Hábitos principais do empreendedor

23

Livros e Apps para cultivar bons hábitos

31

Sobre Erico Rocha

INTRODUÇÃO



A vida empreendedora está repleta de prioridades e questões urgentes que parecem surgir a todo o momento. Com isso, a sensação de que falta de tempo é uma constante na rotina de milhares de empreendedores.

Muitas vezes, esta sensação é tão forte que fica difícil encontrar tempo para se organizar e ser produtivo. Conseqüentemente, isso reduz muito a capacidade do empreendedor de obter resultados e conquistar as habilidades necessárias para ter sucesso.

Por isso, sempre que um empreendedor me procura e pergunta:

Erico, qual é a melhor maneira de resolver todas as urgências do dia a dia, colher bons resultados e ainda ter tempo para mim?

- A minha resposta é a mesma: É preciso criar bons hábitos no seu dia a dia.



POR QUE CRIAR HÁBITOS PRODUTIVOS

Uma frase que me mostrou a importância do desenvolvimento de bons hábitos é uma citação de Kotler no livro Rise of Superman, que dizia algo assim:

***Tudo o que parece impossível é,
na verdade, uma progressão***

Esta frase mexeu comigo, porque é a mais pura verdade. Quantas vezes você já não se deparou com alguém extraordinário e ficou totalmente embasbacado, pensando como aquela pessoa consegue fazer tanto, ou obter resultados incríveis? Para ela tudo aquilo foi só uma progressão de acontecimentos e bons hábitos.

Os hábitos são importantes para quem deseja progredir, seja em sua carreira profissional, ou no empreendedorismo, pois se tornam algo natural, que a gente faz automaticamente.

É tão importante desenvolver bons hábitos, pois uma vez que você consiga internalizar um determinado comportamento, ele será tão natural na sua vida que você não vai precisar mais pensar nele, a decisão sobre o que fazer será automática, otimizando o seu tempo e permitindo que você faça coisas extraordinárias todos os dias.

A silhouette of a man in a suit standing with his back to the camera, looking out over a city skyline. The city lights are blurred in the background, creating a bokeh effect. The man's suit is dark, and his hair is short and neatly styled. The overall mood is contemplative and professional.

OS 10 HÁBITOS PRINCIPAIS DO EMPREENDEDOR



MEDITAR

HÁBITO 01

O meu hábito número 1 é meditar duas vezes por dia por 20 minutos. Este hábito é muito importante para mim pois ele me dá clareza mental. Ao controlar a minha respiração e focar no momento presente, esvaziando a mente, eu consigo ter um entendimento maior para tomar decisões.

A meditação também é importante para melhorar a qualidade do seu descanso. Quando empreendemos, é normal nos sentirmos sobrecarregados, estressados e transformarmos o emocional em uma pilha de nervos.

Estas emoções não se desligam facilmente, fazendo com que você deixe de aproveitar o seu momento de descanso e até influenciando a sua rotina de sono. Pense só: quando foi a última vez que você acordou se sentindo completamente descansado e pronto para começar o dia?



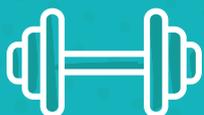
Meditar ajuda a desligar a mente do estresse do dia a dia e facilita o seu descanso, e mentes descansadas tomam decisões melhores.



EXERCÍCIOS DE ALTA INTENSIDADE

HÁBITO 02

Outro hábito muito importante para a minha rotina é o HIIT (High Intensity Interval Training), ou seja, treinamentos intervalados de alta intensidade. O que isso significa? Durante cinco minutos eu exercito o meu corpo com o máximo de intensidade possível, seguindo alguns métodos que garantem o máximo de aproveitamento do corpo. O treino HIIT se tornou o meu método favorito para conquistar resiliência física e melhorar o meu condicionamento.



Um dos benefícios é a possibilidade de fazer exercícios em qualquer lugar, o que ajuda a otimizar a vida dos empreendedores ...

Este tipo de treino é especialmente vantajoso para todo empreendedor porque é possível atingir resultados incríveis no seu condicionamento físico e boa forma com poucos minutos de treino. Você não precisa passar horas na academia para dar certo.

Um dos benefícios é a possibilidade de fazer exercícios em qualquer lugar, o que ajuda a otimizar a vida dos empreendedores que estão sempre correndo e não podem perder tempo com deslocamentos até a academia.



ABRAÇO

HÁBITO 03

Este hábito eu classifico como um dos mais importantes. Todos os dias, pela manhã, eu dou um abraço bem forte, de pelo menos 10 segundos, na minha esposa e no meu filho.

Quando damos um longo abraço em alguém querido, nosso cérebro libera oxitocina, também conhecido como o hormônio do amor. Este hormônio é responsável pela sensação geral de felicidade e bem-estar, criando imediatamente a sensação de felicidade.

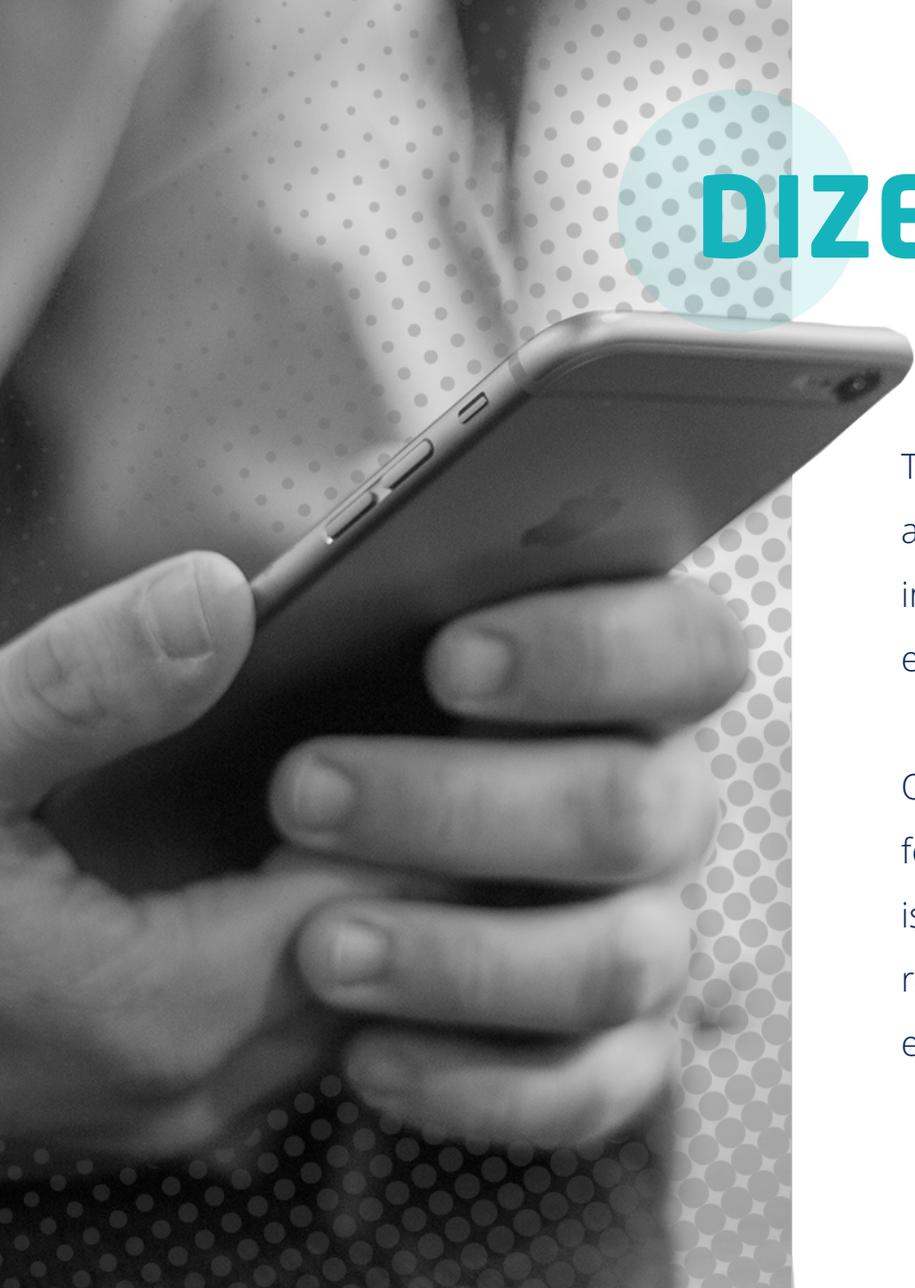
SE VOCÊ QUER SER MAIS FELIZ, ABRACE!

Abraçar as pessoas que você ama traz outras vantagens: aumenta a sua resiliência emocional, ou seja, a sua capacidade de acionar boas emoções diante de adversidades, e a sua resiliência social, a capacidade de contar com apoio quando você mais precisa.

Por fim, o abraço tem o poder de reduzir o estresse e desligar a mente dos problemas, mesmo que temporariamente, agindo de forma semelhante à meditação. Abraçar faz com que a pressão arterial diminua, permitindo um relaxamento imediato.



... abraço tem o poder de reduzir o estresse e desligar a mente dos problemas, mesmo que temporariamente, agindo de forma semelhante à meditação.



DIZER OBRIGADO

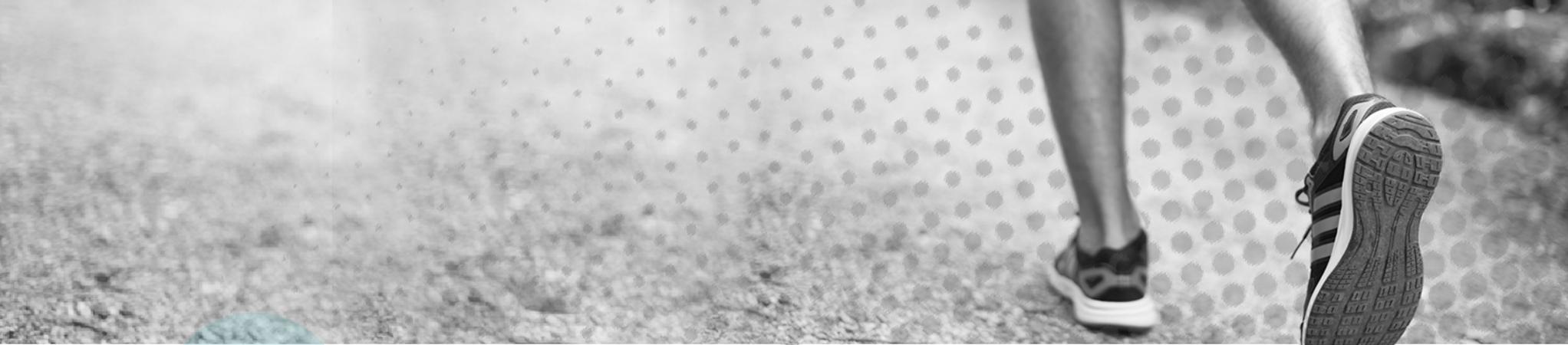
HÁBITO 04

Todos os dias eu acesso a minha lista do Whatsapp e agradeço alguém por algo que ela fez por mim. Este é um hábito importante para aumentar a resiliência social do empreendedor e estreitar os laços com as pessoas.

Quando você agradece a uma pessoa por algo que ela tenha feito, você reconhece a importância do papel dela na sua vida e isso é poderosíssimo! A pessoa se sente reconhecida e tende a repetir o comportamento que te ajudou, aumentando a empatia e confiança entre ambas as partes.



Agradecer às pessoas que fazem parte da sua vida também amplia a sua capacidade de receber apoio no futuro, o que Jane McGonigal classifica como resiliência social.



CAMINHAR

HÁBITO 05

Eu costumo caminhar pelo menos uma hora, todos os dias, pela manhã. Comecei este hábito para incrementar a minha resiliência física, mas foram os benefícios para a minha mente que me fizeram continuar caminhando.

As caminhadas são importantes na vida empreendedora por duas razões: elas são um exercício aeróbico ótimo

para aumentar o condicionamento do corpo; e também são poderosas na hora de trazer inspiração.

Por alguma razão, quando caminho, sinto a minha mente mais clara e criativa depois de uma caminhada. E este é um dos hábitos dos quais eu mais sinto falta quando não consigo cumpri-lo.



CANTAR

HÁBITO 06

Este hábito eu desenvolvi junto com a minha esposa. Todos os dias, cada um de nós canta uma música a pleno pulmão. Fazemos isso para liberar muitas emoções boas, melhorando a nossa resiliência emocional. E é divertido pra caramba!

Cantar também é um ótimo exercício para o pulmão, que tem a sua capacidade aumentada, melhorando a qualidade da sua respiração. Isso acontece porque a respiração predominante durante o canto é a abdominal, mais profunda e benéfica para o nosso corpo.

Os benefícios do canto também atingem o cérebro. Quando você solta a voz, o seu cérebro ativa as áreas responsáveis pela concentração e pela memória, estimulando uma melhora considerável nestas habilidades em médio e longo prazo.



... fazemos isso para liberar muitas emoções boas, melhorando a nossa resiliência emocional ...



COMER MENOS

HÁBITO 07

Quando falamos em aumentar os nossos índices de produtividade e a nossa capacidade de realização, necessariamente, acabamos falando sobre como alavancar a nossa felicidade. E você deve estar se perguntando:

Erico, o que isso tem a ver com a quantidade de comida que eu consumo diariamente?

Comer é uma atividade que nos deixa muito felizes e satisfeitos, não é mesmo? Por isso, muitas vezes acabamos usando a comida como válvula de escape ou compensação para um sentimento ruim ou para a ansiedade.



Isso não só prejudica a nossa relação com o alimento, gerando um comportamento compulsivo, como também faz com que a nossa saúde seja prejudicada, afetando a nossa capacidade de perseguir nossos sonhos.

Por isso, estou me educando para comer somente quando estiver com fome e parar de comer quando a fome tiver ido embora. Esta atitude melhora a nossa resiliência física, ou seja, a capacidade de auto cura e recuperação corporal e a resiliência emocional, a capacidade de se recuperar de emoções ruins.





SORRIR

HÁBITO 08

Uma das táticas que utilizo para aumentar a minha resiliência emocional diariamente é sorrir em frente ao espelho durante 30 segundos. Pode parecer absurdo a primeira vez que ouvimos falar sobre isso, mas sorrir, mesmo que sem vontade, é muito poderoso.

Apreendi este truque com o Gabriel Goffi, ex-jogador profissional de poker que se tornou especialista em alta-performance e inovação. Sorrir por trinta segundos em frente ao espelho faz o seu estado de espírito melhorar e pode até transformar o seu dia.



Implementei esta estratégia todos os dias na minha vida para acionar boas emoções com mais frequência ao longo da rotina e poder transformar o meu estado de espírito nos dias ruins. E funciona muito bem!

CULTIVAR A GRATIDÃO

HÁBITO 09

Aprendi este truque com diversos mentores ao longo da vida. **Todos os dias, sem falta, escrevo três razões pelas quais eu sou grato.** Faço isso no meu celular, mas você pode usar um caderninho ou qualquer outra forma de registro. O importante é não deixar de anotar.

Escrever as principais razões pelas quais você é grato todos os dias faz você pensar melhor sobre a sua rotina e reconhecer aquilo que ela tem de bom. Essa atitude também estimula a vontade de realizar mais coisas ao longo do dia e, ao realizar mais, você começa a ser mais produtivo intuitivamente.

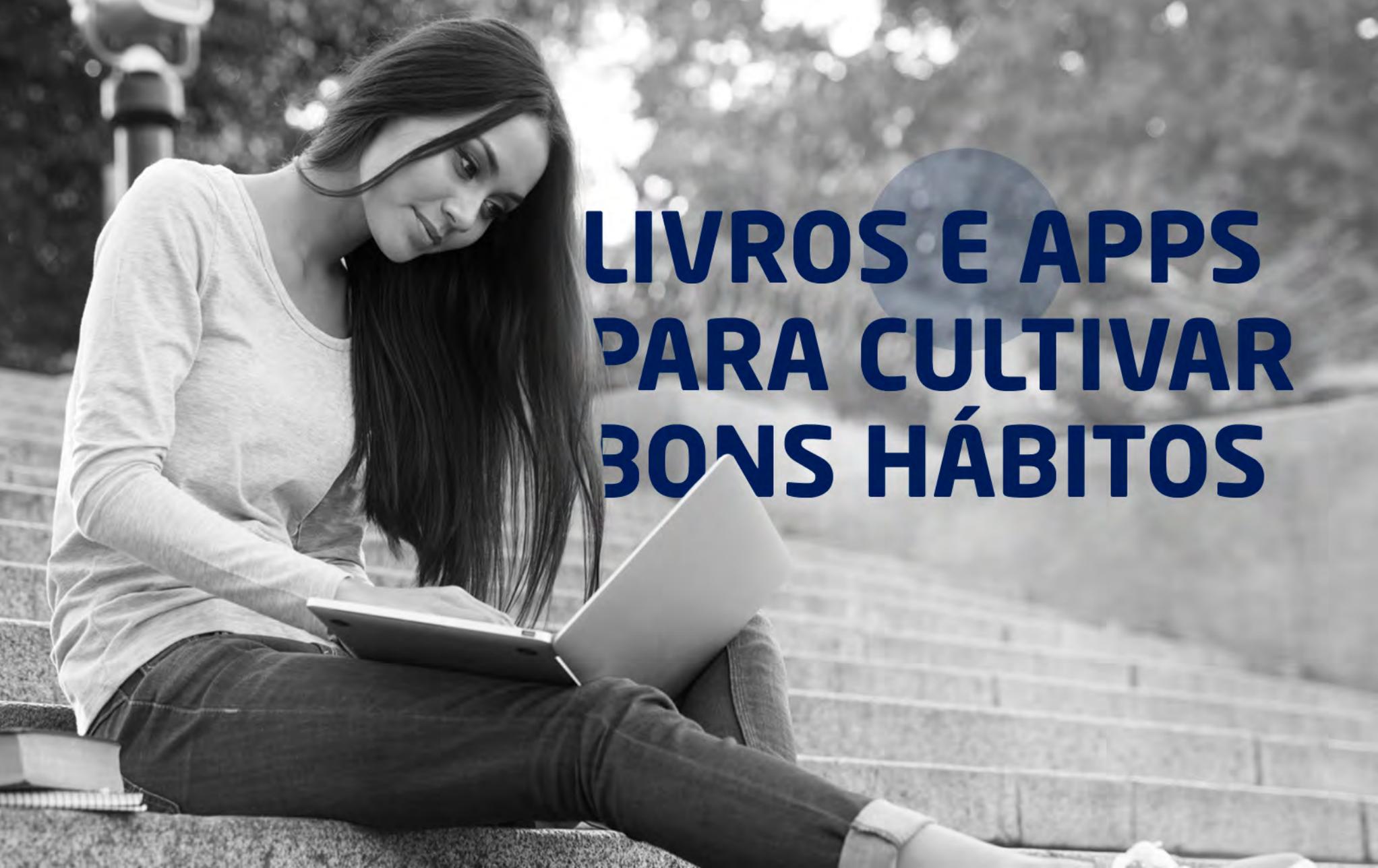


PLANEJAR AS PRIORIDADES DO DIA SEGUINTE

HÁBITO 10

Mais um hábito poderoso que aprendi com Gabriel Goffi: escrever hoje as 3 prioridades do dia seguinte antes de encerrar as atividades durante a noite.

É importante planejar o dia seguinte na noite anterior, porque isso te força a usar o planejamento estratégico na sua rotina, além de dar tempo ao seu cérebro para focar na missão do próximo dia, fazendo ela ser muito mais fácil.



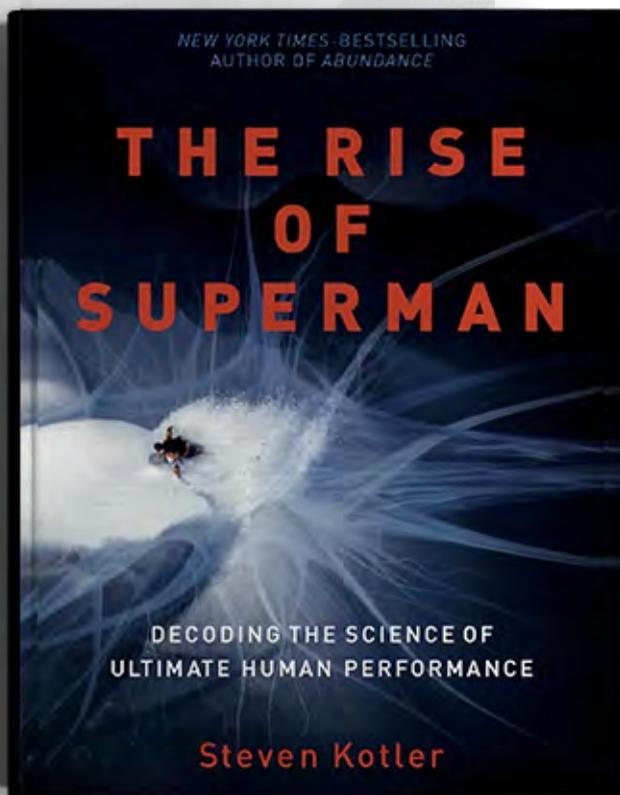
**LIVROS E APPS
PARA CULTIVAR
BONS HÁBITOS**



Transformar o seu cotidiano não é uma tarefa fácil, mas, como comentamos no início deste ebook, tudo aquilo que parece impossível é só uma progressão. Aos poucos, cumprindo um passo de cada vez, você verá a transformação na sua vida.

Por isso, separei alguns livros e aplicativos que podem ajudar na missão de tornar o seu dia a dia mais produtivo e voltado para o sucesso.





RISE OF THE SUPERMAM

LIVRO • STEVEN KOTLER

Neste livro, Steven Kotler fala sobre comportamentos de alta-performance e mostra os exemplos de atletas de esportes extremos, provando que é possível alcançar performances extraordinárias melhorando os hábitos diários.

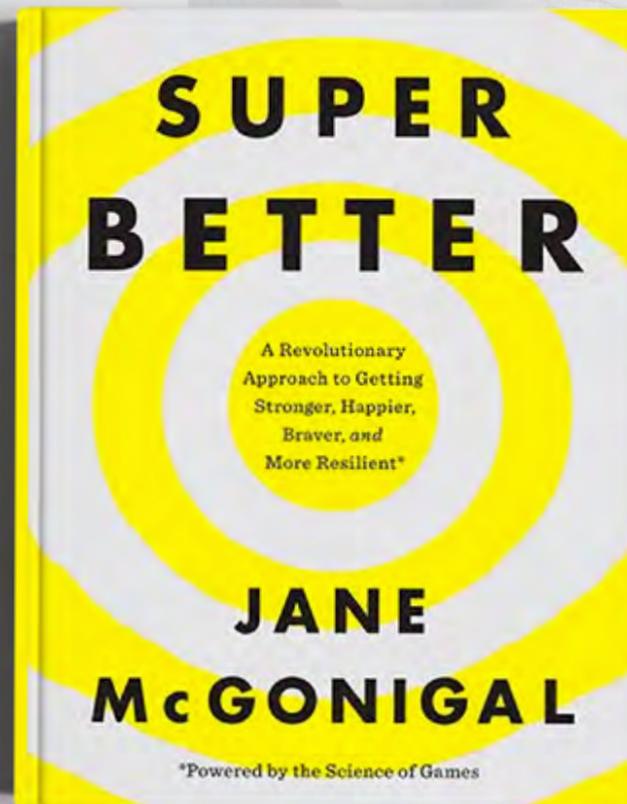
PRÓXIMO →

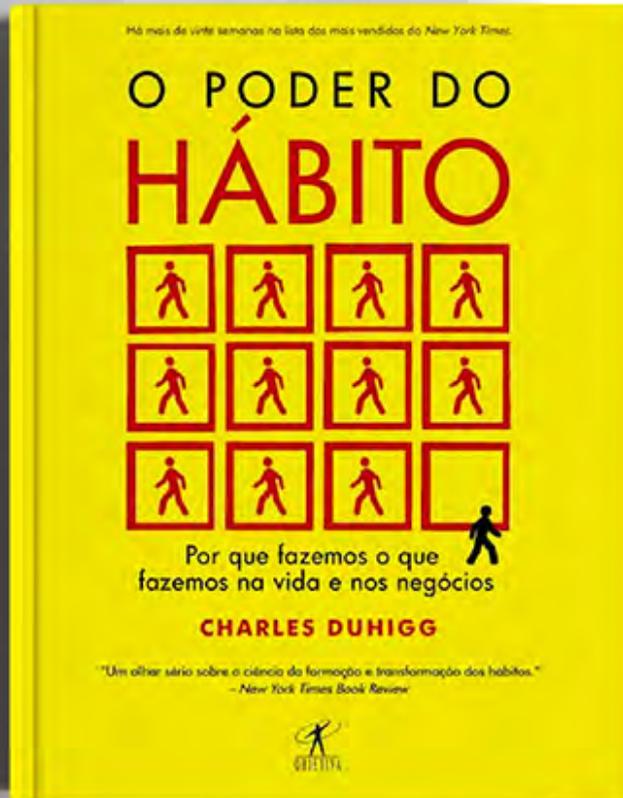
SUPERBETTER

LIVRO • JANE MCGONIGAL

A criadora do jogo Superbetter, Jane McGonigal, revela em seu livro quais são os mecanismos e pesquisas científicas que estão por trás do game e fala sobre a importância de aprimorar a sua resiliência para conquistar uma vida plena.

PRÓXIMO →





O PODER DO HÁBITO

LIVRO • CHARLES DUHIGG

Este livro já é um clássico e explica, de forma didática, quais são os processos de criação de novos hábitos e como você pode usar esta fórmula para mudar o seu dia a dia.

PRÓXIMO →



SUPERBETTER

APLICATIVO

O jogo desenvolvido por Jane McGonigal estimula o aprimoramento dos quatro tipos de resiliência necessários para uma vida mais plena. O app lista desafios e missões que ajudam a desenvolver a sua resiliência física, emocional, mental e social.

[SAIBA MAIS](#)

PRÓXIMO →

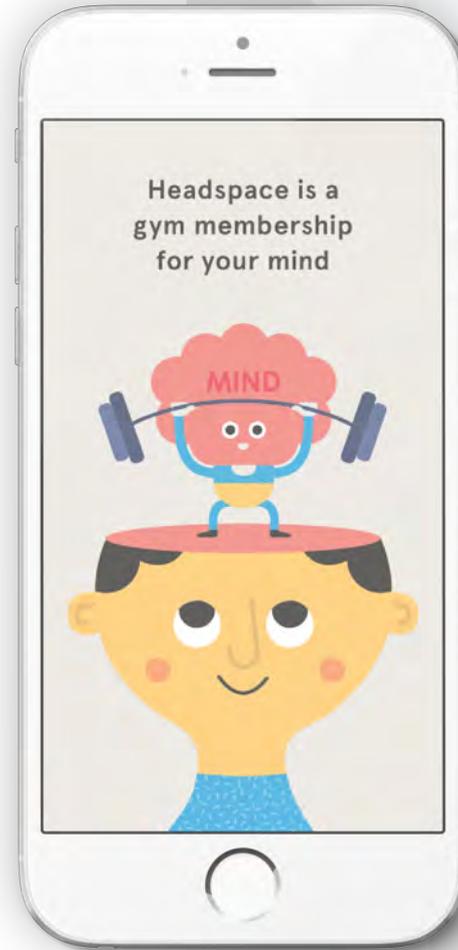
HEADSPACE

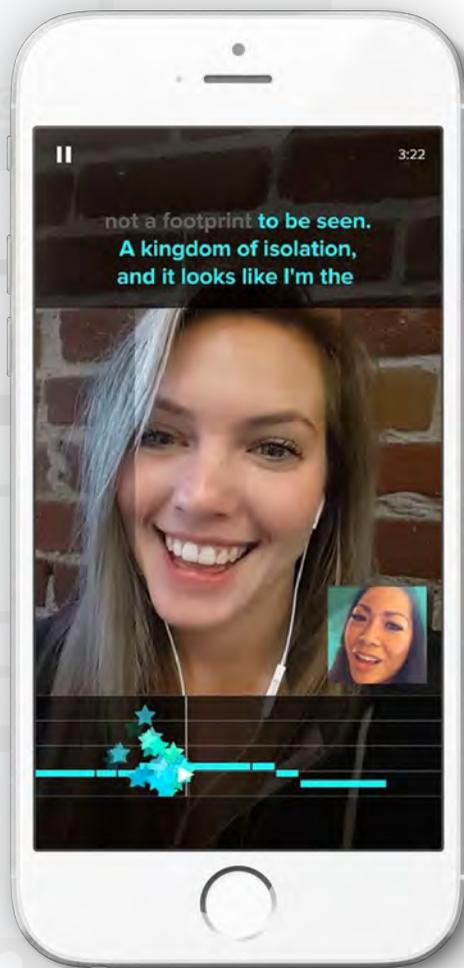
APLICATIVO

Este app é um guia de meditação que ajuda você a tranquilizar a mente e focar no momento presente, desligando a preocupação com os problemas e facilitando o seu treinamento de meditação.

[SAIBA MAIS](#)

PRÓXIMO →





SING!

APLICATIVO

Minha esposa e eu usamos este app de karaokê para cantar todos os dias. Com ele, é possível gravar a sua voz e até fazer duetos com artistas brasileiros e internacionais.

[SAIBA MAIS](#)

ERICOROCHA

Um dos principais nomes do Marketing Digital iniciou a sua carreira no empreendedorismo como muitos: insatisfeito com um emprego tradicional. Erico trabalhava em um banco de investimentos quando notou que não estava feliz com o rumo da sua carreira, embora ela fosse bem-sucedida.

Iniciou a jornada empreendedora com a ProLeilões, onde entrou em contato com o marketing digital pela primeira vez.

Desde então criou diversas empresas e se dedica a impulsionar negócios através da 'Fórmula de Lançamento'. Hoje, ajuda milhares de empreendedores a criar negócios 100% digitais. É reconhecido como o maior mentor em marketing digital para pequenos negócios do país.

**Acompanhe nas
Redes Sociais:**



Você também pode acompanhar todas as novidades e dicas que publico gratuitamente, todos os dias em meus blogs:

Ignição Digital

<http://www.ignicaodigital.com.br/> 

Erico Rocha.com

<http://www.ericorocha.com.br/blog> 



Procure acompanhar também o meu canal no Youtube, Snapchat, Facebook e Podcast que possuem conteúdos exclusivos para os seguidores e aproveite as sacadas exclusivas sobre empreendedorismo e marketing digital da newsletter do Ignição Digital!

ERICO ROCHA