

Human skills

**O SEGREDO PARA CONSTRUIR SUA CARREIRA
NA ERA DA INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL**

**Borja
Castelar**

Planeta ESTRATÉGIA

Human Skills

O SEGREDO PARA CONSTRUIR SUA CARREIRA
NA ERA DA INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

Borja
Castelar

Tradução

Sandra Martha Dolinsky

Planeta **ESTRATÉGIA**

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Borja Castelar, 2024

Copyright © Editorial Planeta Colombiana S. A., 2024

Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2026

Copyright da tradução © Sandra Martha Dolinsky, 2026

Todos os direitos reservados.

Título original: *Power Skills: El secreto para construir tu carrera en la era de la Inteligencia Artificial*

Preparação: Mariana Gomes

Revisão: Patrizia Zagni e Fernanda Marão

Projeto gráfico e diagramação: Gisele Baptista de Oliveira

Capa: Anderson Junqueira

Imagem de capa: YummyBuum / Shutterstock

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Castelar, Borja

Human Skills / Borja Castelar ; tradução de Sandra Martha Dolinsky. –
São Paulo : Planeta do Brasil, 2026.
224 p.

Bibliografia

ISBN 978-85-422-4027-6

Título original: Power Skills

1. Desenvolvimento profissional 2. Inteligência artificial 3. Tecnologia
I. Título II. Dolinsky, Sandra Martha

25-5580

CDD 658.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Desenvolvimento profissional



Ao escolher este livro, você está apoiando
o manejo responsável das florestas do mundo

2026

Todos os direitos desta edição reservados à

Editora Planeta do Brasil Ltda.

Av. Paulista, 854, 2º andar – Bela Vista

São Paulo – SP – CEP 01310-913

www.planetadelivros.com.br

faleconosco@editoraplaneta.com.br

Sumário

Prefácio 9

Prólogo 13

Introdução 17

CAPÍTULO 1 A nova era profissional 25

CAPÍTULO 2 Mentalidade: a origem de tudo 61

CAPÍTULO 3 A revolução da IA no trabalho 87

CAPÍTULO 4 Habilidades do futuro:
as Human Skills 111

CAPÍTULO 5 A Human Skill número 1: a persuasão 135

CAPÍTULO 6 Potencialize sua marca pessoal 161

CAPÍTULO 7 Sua marca pessoal no LinkedIn 175

CAPÍTULO 8 O futuro do trabalho: as carreiras
não lineares e os *solopreneurs* 203

Epílogo - Conhecimento sem ação é inútil 211

Referências 217

A nova era profissional

Uma mudança de paradigma profissional

A maioria de minhas histórias ocorre em aviões. Sempre digo que viajar é uma maneira maravilhosa de puxar conversa com desconhecidos, que muitas vezes podem se transformar em grandes amigos ou até parceiros de negócios, como já aconteceu comigo. Além disso, essas pessoas nos oferecem novas ideias, novos pontos de vista e relatos de vidas únicas e interessantíssimas! De fato, enquanto escrevo estas linhas, estou justamente dentro de um avião, voltando de uma conferência em minha amada Montevideu sobre a nova era profissional e como atrair novos talentos.

Pois bem, esta é uma história que conto bastante e tem a ver com a maneira de pensar do “velho paradigma profissional”. Eu estava em um voo de São Paulo à Cidade do México e, na poltrona ao meu lado, sentou-se um homem de uns 30 anos que ia visitar a família. Naquela época, eu ainda trabalhava no

LinkedIn e por acaso estava vestindo uma camiseta com o logo da empresa. Depois de um trecho do voo, o rapaz me perguntou:

— Você trabalha no LinkedIn? Que legal!

Assim começou uma conversa muito animada; apresentamo-nos e, evidentemente, conectamo-nos no LinkedIn para manter contato. De fato, era um jovem muito inteligente e ambicioso. Ele logo começou a me contar todos os cursos que havia feito, licenciaturas, mestrados, até doutorado! Mas uma das coisas que mais me chamou a atenção foi quando ele comentou que não ganhava o suficiente no emprego que tinha e que estava procurando outro no qual ganhasse o que merecia. Até sabia o valor aproximado que merecia ganhar: uns 5 mil dólares. Àquela altura, minha curiosidade já estava grande demais e lhe perguntei:

— Por que deveriam lhe pagar esses 5 mil dólares?

— Porque eu mereço! — respondeu. — Com tudo que estudei, é o mínimo.

Essa, infelizmente, é a maneira de pensar do velho paradigma profissional, no qual tudo é altamente egocêntrico e gira em torno do “EU”: “EU mereço! EU tenho tantos diplomas!”. Procuram emprego pensando: “O que há aqui para MIM?”. Esse paradigma, focado na “titulite” (as qualificações e diplomas) ainda prevalece no contexto ibero-americano.

Felizmente, essa forma de ver o mercado profissional está morrendo. Tudo isso está se tornando extremamente irrelevante.

O mercado não lhe deve nada

Na nova era profissional, não seremos medidos pelos diplomas que temos, mas pelo VALOR que agregamos ao mercado,

pela riqueza comum que geramos, por nossas habilidades e aptidões. Você é uma pessoa única com uma série de pontos fortes que pode colocar a serviço dos outros. Por isso, eu o convido a se perguntar:

- * Quais são meus pontos fortes e paixões?
- * Como posso colocar esses pontos fortes e paixões a serviço dos outros?

Isso implica uma mudança de mentalidade brutal. De fato, em algumas das empresas mais desejadas para se trabalhar, como o Google, nem sequer pedem diplomas universitários. Tirando as carreiras vocacionais, o mercado está cada vez menos interessado em saber o que você estudou. Ele procura pessoas com Human Skills como comunicação, colaboração ou criatividade. É isso mesmo, cada vez mais empresas nas quais dou palestras ou oficinas contratam principalmente por esse tipo de habilidades e já não tanto por habilidades técnicas nem por títulos. Eu mesmo, quando contratava funcionários para minhas equipes no LinkedIn, baseava 90% do processo nesse tipo de habilidades interpessoais; em especial, no comportamento.

No mundo corporativo, se a pessoa tem a atitude adequada, aprende muito rápido a parte técnica do trabalho. O contrário é muito mais difícil. Você pode ser um engenheiro maravilhoso programando, mas se for uma pessoa sem empatia, que não sabe colaborar, para mim, será muito mais difícil treiná-lo. Para aprender e interiorizar soft skills é preciso muita prática.

Falando em contratar, a pergunta que eu sempre fazia para entender o valor e os pontos fortes que um candidato podia trazer à minha equipe era: “Por que eu deveria contratar você?”.

Hoje, mais que nunca, devemos ter bem clara nossa proposta de valor como colaboradores de uma empresa, candidatos ou empreendedores. É o famoso *elevator pitch*, do qual falaremos nos próximos capítulos.

Estou muito animado com o futuro: será muito mais humanístico. O importante será gerar valor aos outros por meio de nossos talentos e pontos fortes, o que acabará de uma vez por todas com esse “EU” egoísta e com a “titulite”. Ou seja, o *valor* será a medida básica dos pontos fortes que colocamos a serviço do mercado.

O fim do Dia da Marmota

Um aspecto que acabará oficialmente nesta nova era profissional é ficar em um só emprego a vida toda. Antes, era comum que uma pessoa entrasse em uma empresa nos primeiros anos da carreira e ficasse no mesmo lugar até se aposentar. Na atualidade, esse paradigma mudou de maneira significativa e o conceito de um emprego “para sempre” está cada vez mais raro.

Isso foi impulsionado por uma série de fatores que convergiram nas últimas décadas. Um dos principais é a globalização. Agora, as empresas têm acesso a uma força profissional global e podem contratar empregados do mundo todo, o que aumenta a concorrência e reduz a lealdade entre empregados e empregadores. Além disso, os avanços tecnológicos automatizaram muitas tarefas, o que levou ao desaparecimento de empregos tradicionais e à criação de novas oportunidades profissionais que requerem habilidades diferentes. A economia também experimentou uma série de mudanças que contribuíram para a

morte do emprego da vida toda. A recessão econômica de 2008 deixou muitas empresas em uma posição precária, o que as levou a reduzir custos e a cortar vagas de maneira drástica. Isso criou uma sensação de instabilidade no mercado profissional, visto que os trabalhadores começaram a se dar conta de que nenhum emprego era completamente seguro.

Além do mais, o auge da “economia *gig*” – na qual os projetos de curto prazo são realizados por trabalhadores independentes – e a independência profissional levaram mais pessoas a optar por empregos temporários, freelances ou empreendimentos, em vez de empregos fixos no mundo corporativo. A flexibilidade que essas opções oferecem com frequência supera os benefícios tradicionais de um emprego de período integral, como a segurança trabalhista ou os convênios médicos.

A morte do emprego da vida toda também foi impulsionada por uma mudança na mentalidade dos trabalhadores. As novas gerações, em particular os millennials e a geração Z, tendem a valorizar a experiência, o desenvolvimento pessoal e a satisfação no trabalho acima da estabilidade de longo prazo, tão valorizada pelas gerações anteriores. Essa nova força de trabalho está disposta a trocar de emprego com mais frequência em busca de oportunidades que se alinhem com valores e metas pessoais.

Embora a morte do emprego da vida toda tenha criado um panorama mais incerto, também levou a uma diversidade maior de experiências profissionais e oportunidades para o crescimento pessoal e o profissional. As pessoas, agora, têm a possibilidade de explorar diversos ramos, papéis e localizações geográficas ao longo da carreira, o que enriquece muito a vida e as habilidades. Eu sempre digo: ainda bem que acabou o Dia

da Marmota – fazer a mesma coisa durante décadas dentro de um cubículo.

Mas não há luz sem sombras. Essa mudança de paradigma também representou desafios significativos para os trabalhadores. A falta de segurança profissional no longo prazo aumentou o estresse e a ansiedade. A estabilidade ficou no passado e o auge da economia *gig* levou a debates sobre a falta de proteção trabalhista e benefícios para os trabalhadores independentes. Basta ver os entregadores dos diversos aplicativos de delivery para entender a precariedade desses trabalhos.

Autoconhecimento e pontos fortes

Quanto mais nos conhecermos, mais encontraremos o sucesso e a satisfação nesta nova era profissional.

Como abordei antes, nesta nova era profissional, a chave é pôr nossos pontos fortes a serviço dos outros e, assim, gerar valor às empresas ou à sociedade. De fato, a magia na carreira profissional ocorre quando usamos principalmente nosso talento natural e nossos pontos fortes.

Infelizmente, desde os tempos da escola nos conduzimos pela necessidade de focar a melhoria de pontos fracos. Nossos pais muitas vezes brigavam conosco por tirarmos notas ruins nas matérias nas quais não tínhamos tanta habilidade e não nos incentivavam a melhorar ainda mais naquelas em que naturalmente nos saíamos bem. Por isso é tão comum que, ao querermos melhorar e nos desenvolvermos, pensemos em trabalhar nossos pontos fracos e não tirar mais proveito dos pontos fortes.

Mais tarde, quando entramos no mundo profissional, escolhemos carreiras pelas razões erradas, como unicamente por motivos financeiros ou pela pressão e as expectativas dos outros. Um estudo do Gallup¹ mostra que quando usam os pontos fortes na profissão as pessoas têm três vezes mais probabilidades de ter uma excelente qualidade de vida, além de seis vezes mais probabilidade de estarem realmente comprometidas com o trabalho e serem 8% mais produtivas. E, claro, o resultado disso é que a probabilidade de essas pessoas largarem o emprego é 15% menor!

Você se sairá muito melhor no trabalho se usar seus pontos fortes! Logicamente, tudo se pode aprender e você pode chegar a excelentes resultados em âmbitos nos quais não necessariamente é o melhor. Eu já passei por isso! O problema é que estar sempre lutando para melhorar um ponto fraco tem um custo maior em termos de estresse e esforço, o que acaba impactando em sua vida pessoal e sua felicidade. Não há nada mais doloroso do que ver pessoas com enormes talentos sem usá-los, porque passam a maior parte do tempo tentando corrigir pontos fracos.

Meu primeiro emprego, meu pior pesadelo

Isso me lembra de quando comecei minha carreira profissional em uma consultoria de recursos humanos especializada

1 EMPLOYEES Who Use Their Strengths Outperform Those Who Don't. *Gallup Workplace*. [s.l.], 8. out. 2014. Disponível em: <https://www.gallup.com/workplace/236561/employees-strengths-outperform-don.aspx>. Acesso em: 23 set. 2025.

em compensação para executivos, em Londres. Por um lado, sofri muito porque achava que meu nível de inglês era suficiente para desempenhar minha função. Mas os primeiros dias cercado por funcionários nativos ingleses (eu era o único estrangeiro) foram suficientes para me mostrar que eu estava muito enganado.

De fato, meu chefe, que havia me contratado, tempos depois me confessou que sabia que eu tinha um inglês irregular naquela época, mas havíamos tido uma conexão tão boa que ele decidira me “apadrinhar” e me treinar em tudo, desde como funcionava o mundo da consultoria até me ajudar a aperfeiçoar o idioma. Ah, o poder da atitude e das relações humanas! Ainda lembro que, naquele mesmo dia, ele confessou que não havia contratado o candidato mais preparado, e sim aquele de quem mais gostara e com quem tinha vontade de formar uma equipe.

Além da questão do idioma, era uma função extremamente analítica. Minha fraqueza nisso era total. O pior é que, para conseguir o emprego, havia “floreado” minhas capacidades numéricas, analíticas e de funcionalidades avançadas no Excel. Na verdade, eu era bem ruim em tudo isso, então me esforçava o tempo todo, tentando melhorar o máximo humanamente possível. Eu era muito ambicioso e achava que aprenderia o que fosse necessário, mesmo que me custasse mais ou que tivesse que trabalhar dezesseis horas por dia; nada me importava, queria começar minha carreira profissional naquela empresa. Em consequência, acabei trabalhando em algo que nada tinha a ver com meus pontos fortes e, ainda por cima, com um perfil hiperespecializado.

Foram dois anos de um verdadeiro inferno, remando todo santo dia contra a maré e ficando exausto. A única coisa que eu fazia era trabalhar – doze, catorze horas por dia, inclusive

aos fins de semana. Workaholic em estado puro! Isso me gerou tanto estresse que meu corpo começou a ser afetado: tive desde urticárias até taquicardias (uma vez, achei que estava tendo um infarto, hahaha). Lembro que tinha que andar sempre com um lenço no bolso para enxugar a testa devido ao suor constante provocado pela ansiedade do trabalho. Agora, relembro isso de um jeito até engraçado, mas foi realmente difícil. Sempre digo que ali paguei um pedágio (caríssimo, diga-se de passagem) para estar onde me encontro agora.

Naquele período, comecei a questionar tudo e a notar que estava lutando por algo em que não era bom nem gostava. Meu trabalho estava acabando comigo por três razões principais:

- * **Frustração:** eu sabia que tinha grandes habilidades e conhecimentos que poderiam beneficiar muitas empresas, mas naquele cargo não tinha oportunidade de aplicá-los, o que me provocava uma frustração imensa.
- * **Sensação de estancamento:** com certeza você vai se identificar aqui. A falta de oportunidade de crescer e nos desenvolver no trabalho faz nos sentirmos estancados e sem perspectivas de evoluir. Em meu caso, uma vez que o crescimento profissional e o pessoal sempre foram muito importantes, o fato de não saber para onde crescer me provocava muito estresse. Trabalhar ainda mais era a única saída que eu via.
- * **Insegurança profissional:** eu achava que se não me esforçasse muito, poderia ser substituído a qualquer momento por alguém que tivesse mais facilidade para realizar minhas tarefas. Para muitos, a insegurança profissional é a principal fonte de estresse e, combinada com a “síndrome do impostor”, é uma bomba emocional.

Quando identifiquei essas causas (e outras mais), ficou evidente que eu não podia continuar assim. Por fim, decidi me armar de coragem, fazer um processo de autoconhecimento e pegar o touro pelos chifres na carreira profissional.

O que eu fiz à época e o que você deveria fazer

Para começar, o mais importante é dar um passo para trás e identificar seus pontos fortes pessoais, ou seja, você tem que começar essa longa e maravilhosa jornada de autoconhecimento, pois vale muito a pena.

Com este livro, vamos começar juntos essa viagem. A seguir, vou lhe contar quais são os passos que você pode dar hoje mesmo para começar:

1. Feedback de família e amigos

Meu ponto de partida foram longas e profundas reflexões com minha família e meus amigos mais próximos. Deixo algumas razões pelas quais essa retroalimentação pode ser benéfica:

- * **Perspectiva externa:** com frequência, as pessoas próximas a nós têm uma visão objetiva de nossas ações e nossos comportamentos. Podem apontar aspectos que ignoramos ou simplesmente esquecemos.
- * **Variedade de perspectivas:** amigos e familiares diferentes oferecem perspectivas diversas sobre nossos pontos fortes e fracos. Isso pode nos ajudar a obter uma imagem mais completa de quem somos.

- * **Apoio e ânimo:** receber comentários positivos de amigos e familiares pode elevar nossa motivação. Saber no que somos bons pode nos inspirar a desenvolver ainda mais certas habilidades. Para mim, isso foi de imensa ajuda nos momentos de mais ansiedade e estresse. Ninguém é uma ilha, ninguém chega ao sucesso sozinho; temos que nos apoiar nos outros.
- * **Validação:** às vezes, não temos certeza de que nossas percepções sobre nós mesmos são precisas. O feedback de amigos e familiares pode validar nossas crenças ou corrigi-las, se for necessário. Validamos nossas opiniões para que se tornem fatos e verdades sobre nós.

Sem dúvida, receber feedback de amigos e familiares é uma fonte de autoconhecimento valiosa. Portanto, não hesite em se sentar com as pessoas importantes de sua vida, as que mais o conhecem, para uma conversa profunda sobre como o percebem e como o descreveriam. Acredite: para mim, foram conversas transformadoras, que me ajudaram a me entender e a me conhecer melhor. Pode ser um excelente norteador.

Deixo aqui algumas perguntas com que você pode iniciar a conversa com pais, tios e/ou irmãos:

- * O que eu gostava de fazer quando era pequeno?
- * O que eu fazia melhor que os outros?
- * Quais eram meus hobbies?
- * Que coisas me atraíam?

2. Teste gratuito de VIA

A Avaliação de Pontos Fortes Pessoais (VIA Character Strengths) é uma ferramenta fantástica criada para ajudá-lo a identificar e

compreender pontos fortes pessoais e oferece várias vantagens quando utilizada de maneira efetiva. Costumo recomendá-la em muitas oficinas e palestras sobre Human Skills, e olha que não ganho nenhuma comissão deles!

Esse teste foi desenvolvido pelos psicólogos Martin Seligman e Christopher Peterson. Foca o estudo das qualidades humanas positivas, e não problemas nem transtornos. Como já disse: atenção plena em seus pontos fortes! A avaliação se baseia na ideia de que todos nós possuímos pontos fortes intrínsecos à nossa personalidade, que podem ser utilizados de maneira construtiva em diversas áreas da vida. A ferramenta identifica 24 pontos fortes universais considerados comuns a todas as culturas e grupos demográficos, alguns muito importantes, como a criatividade.

Pausa importante aqui! Pare de ler este livro agora mesmo, vá a <https://www.viacharacter.org/> e complete sua avaliação on-line. Responder a essa série de perguntas lhe tomará mais ou menos dez minutos. Com base em suas respostas, a ferramenta gera um perfil com seus principais pontos fortes organizados em ordem de importância. Decore esse perfil, visto que vai ajudá-lo a compreender melhor quem você é e como aplicar suas forças na vida cotidiana.

Acredito que o VIA Character Strengths será útil para muitos aspectos de sua vida, mas eu destaco três em particular:

*** Identificação e reconhecimento de pontos fortes:**

a ferramenta o ajuda a identificar seus principais pontos fortes entre uma lista de 24 qualidades universais, como gratidão, criatividade, honestidade e perseverança. Essa identificação lhe permite reconhecer o que realmente o distingue e destaca em termos de caráter e personalidade.

- * **Melhora do autoconhecimento:** ao descobrir seus pontos fortes, você obtém uma compreensão mais profunda de quem é e do que valoriza. Esse conhecimento pode ser um ponto de partida para o desenvolvimento pessoal, pois lhe permite alinhar suas ações e decisões com seus pontos fortes, o que pode aumentar sua satisfação e bem-estar.
- * **Aplicação prática na vida cotidiana:** uma vez que identifique seus pontos fortes, você pode integrá-los à sua vida cotidiana. O que mais importa é usá-los e aplicá-los em seu dia a dia, para impactar de forma muito positiva suas relações e sua vida profissional. Também o ajudará a enfrentar desafios com mais resiliência, visto que usará os pontos fortes para superar obstáculos.

3. Descubra seus pontos fortes, de Tom Rath

Esse livro é um clássico! É um dos que mais recomendo em minhas palestras e que mais teve impacto em minha carreira. Eu o li naquela época crucial, quando estava em Londres, e posso dizer, sem dúvida alguma, que foi o livro que mais me marcou profissionalmente e mais me ajudou a tomar boas decisões em momentos críticos de minha carreira.

Baseia-se na teoria dos pontos fortes e no uso da Avaliação de Pontos Fortes Gallup (StrengthsFinder), desenvolvida pela empresa de pesquisa que leva seu nome.² Seu foco é aquilo que venho falando: para ter sucesso na vida e na carreira, é mais efetivo desenvolver e aproveitar pontos fortes naturais

2 Veja mais em: STRENGTHSFINDER / CliftonStrengths. Gallup. [s.l.], s.d. Disponível em: <https://www.gallup.com/cliftonstrengths/en/254033/strengthsfinder.aspx>. Acesso em: 23 set. 2025.

do que focar exclusivamente em corrigir pontos fracos. Para mim, oferece três pontos-chave que podem ajudá-lo enormemente em sua carreira:

- * **Foco em pontos fortes pessoais:** assim como o teste VIA, o livro incentiva ao máximo a ideia de que temos que focar pontos fortes inatos para ter sucesso na carreira profissional. Para identificar seus cinco pontos fortes principais, é preciso realizar uma avaliação à qual você tem acesso usando um QR Code.
- * **Tomada de decisões de carreira informadas:** ter os resultados do questionário o ajuda a procurar papéis e oportunidades que se alinhem com seus pontos fortes, o que não só aumenta sua satisfação no trabalho, como também vai conduzi-lo ao verdadeiro sucesso profissional. Em meu caso, em particular, ajudou-me a descobrir, naquela época em Londres, que o que eu queria realmente era seguir carreira em vendas, e fui atrás disso!
- * **Construção de equipes efetivas:** o livro também destaca a importância de reconhecer os pontos fortes individuais em equipes de trabalho. Compreender os pontos fortes de seus colegas e funcionários lhe permite distribuir tarefas de maneira mais eficiente, fomentar a colaboração e melhorar o rendimento geral da equipe. Isso é essencial para o sucesso em muitas carreiras, especialmente em papéis de liderança. De fato, sempre que entrava um novo colaborador em minha equipe, eu lhe dava esse livro de presente e compartilhava com toda a equipe os pontos fortes de cada membro. Essa informação não só era muito útil para mim, como líder, para atribuir os projetos, como também para minha equipe, pois lhe permitia identificar

com quem era melhor colaborar em cada desafio específico, dependendo dos pontos fortes de cada um.

4. O eneagrama

A última ferramenta que quero recomendar chama-se eneagrama. Despertou em mim uma verdadeira revolução! Para quem deseja chegar a um nível superior de autoconhecimento, o eneagrama é fantástico devido ao foco na compreensão profunda da personalidade e do comportamento humanos. Em vez de apenas nos dizer como somos, diz por que nos comportamos de tal maneira.

Enfim, é um sistema de personalidade utilizado para compreender e analisar a psicologia humana. Baseia-se na ideia de que existem nove tipos de personalidade, cada um com características, motivações e tendências de comportamento diferentes. Cada pessoa tem uma tendência natural para algum tipo, especialmente quando ainda não evoluiu em autoconhecimento e está identificada com o ego. Recomendo particularmente o livro *O eneagrama completo*, de Beatrice Chestnut. Para mim, foi um despertar não só profissional, mas também espiritual. Lembro que até chorei lendo algumas partes, quando me identificava profundamente com a maneira como, sem perceber, lidava com alguns traumas que muita gente não sabe que carrega desde a infância.

Também recomendo os livros de meu xará Borja Vilaseca, em especial *Tú eres lo único que te hace falta en tu vida*, além dos vídeos dele no YouTube, que são extremamente educativos.

Deixo aqui alguns pontos-chave do eneagrama:

- * **Análise da personalidade hiperprofunda:** o eneagrama vai além da simples descrição da personalidade

superficial e explora os motivadores e medos subjacentes que impulsionam comportamentos e decisões. Isso permite uma compreensão mais completa da razão de agirmos de certas maneiras e de como podemos aproveitar nossos pontos fortes inerentes.

- * **Identificação de padrões de comportamento:** como mencionei, o eneagrama classifica as pessoas em nove tipos principais, cada um com características, motivações e desafios únicos. Ao identificar seu tipo no eneagrama, você pode reconhecer padrões recorrentes de comportamento e como podem estar relacionados com seus pontos fortes.
- * **Conexão com as emoções:** para mim, esse é um diferencial em relação às outras ferramentas, pois foca a maneira como as emoções impactam nossas ações e decisões. Ao compreender como as emoções influenciam seu comportamento, você pode aprender a administrá-las melhor e utilizá-las para impulsionar seus pontos fortes. Em meu caso, o estresse extremo que estava vivendo foi uma ferramenta de impulsão.
- * **Desenvolvimento pessoal:** o eneagrama é a ferramenta definitiva de crescimento pessoal, que oferece um caminho de desenvolvimento que nos guia para uma versão mais saudável e menos conectada com o ego. Uma verdadeira bússola que vai nos nortear no maravilhoso caminho do crescimento pessoal e do profissional.
- * **Metas que importam:** o eneagrama o ajudará a criar metas realmente alinhadas aos seus valores e pontos fortes, permitindo-lhe tomar decisões com mais clareza. Metas realmente baseadas em quem somos e o que nos motiva.

- * **Relações interpessoais:** o eneagrama é útil não só para lidar com nossas emoções, mas também para melhorar as relações com os outros, visto que proporciona informação sobre como interagir de maneira efetiva com pessoas de “eneatipos” diferentes. Isso pode conduzir a uma melhor comunicação e colaboração, tanto no âmbito pessoal como no profissional.
- * **Autocompaixão:** ao compreender seu tipo no eneagrama e reconhecer seus pontos fortes e fracos inerentes, você pode desenvolver uma maior aceitação e compaixão por si mesmo e reduzir a autocrítica e o perfeccionismo constantes. Ajudou-me enormemente ser menos duro comigo mesmo.

Utilizando o eneagrama de maneira efetiva, consegui desbloquear todo meu potencial e trabalhar em meus crescimentos pessoal e profissional.

5. Um coach profissional

Vamos deixar de lado as ferramentas e passar à ajuda que outros humanos podem nos dar com um plano traçado especificamente para nós. Esse é o complemento perfeito para as ferramentas que acabamos de ver. Uma coisa que sempre cito como base de meu sucesso tanto pessoal como profissional foi ter contratado um coach. De fato, continuo contando com esse recurso, que é uma ferramenta incrível para acabar com crenças limitantes, medos e, em nosso caso, para entender melhor nossos pontos fortes e como podemos aplicá-los no dia a dia e em desafios específicos que tenhamos que enfrentar.

Atualmente, existem muitos preconceitos acerca da figura do coach, especialmente na Espanha e América Latina, em parte

devido ao intrusismo de pessoas que, nos últimos anos, intitularam-se coaches em redes sociais sem nenhuma certificação ou treinamento regulamentado.

Mas a realidade é que um coach profissional certificado pode ajudá-lo de maneiras que você nunca imaginaria; acredite, eu também era cético. Não acreditava nisso nem no poder da meditação. Contudo, a visão imparcial de um coach pode nos ajudar a ver aspectos de nós mesmos que desconhecemos.

Além disso, o coach se concentra e trabalha em nossas metas profissionais e pessoais, bem como em nossos valores mais importantes. Isso significa que o coach pode ajudá-lo a alinhar suas ações com aquilo que é importante para você, o que é totalmente crucial para sua carreira: *estabelecer objetivos ou metas concretas* e assumir a responsabilidade de atingir essas metas. Você pode ter o melhor barco do mundo, mas se não souber para onde navegar...

Um coach também oferece feedback honesto e construtivo sobre conduta, habilidades e estilo de comunicação. Isso permite a você obter uma visão mais objetiva de si mesmo. Em conversas reflexivas, ele o ajuda a explorar como reações emocionais e padrões de pensamento influenciam suas ações. Essa autoconsciência lhe permite compreender melhor seus pontos fortes e as áreas a melhorar.

Uma das principais ferramentas de um coach é lhe fazer *perguntas poderosas* que o desafiem a explorar profundamente seus valores, crenças e motivações. Essas perguntas o guiam na reflexão e lhe permitem descobrir aspectos de si mesmo que podem estar ocultos ou subestimados. Por meio desse processo de reflexão, você pode obter mais clareza sobre o que é importante para si mesmo e como isso influencia suas decisões e ações.

6. Estado de fluxo

O “fluxo” (adaptado do termo inglês *flow*, que poderíamos definir como “estar em sintonia”) é um estado mental no qual nos encontramos hiperconcentrados e submersos profundamente em uma atividade, a ponto de perder completamente a noção do tempo. Foi um conceito formulado pelo psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi em 1975 e, desde então, vem se difundindo enormemente.

No estado de fluxo, uma pessoa foca intensamente a tarefa que está realizando. Todas as distrações desaparecem e a mente mergulha por completo na atividade. Essa concentração profunda permite um rendimento ótimo e a resolução efetiva de problemas.

No momento em que escrevo estas palavras, estou literalmente em estado de fluxo. Estou há várias horas seguidas concentradíssimo, sem parar de escrever, bombardeado por ideias que quero registrar; e, sem perceber, já são 23h! Para mim, escrever é uma das atividades que me fazem entrar nesse estado mental, assim como transmitir ideias verbalmente.

Quem experimenta o fluxo sente um alto grau de controle sobre a atividade que está realizando. Sente-se competente e capaz de lidar com os desafios que a tarefa apresenta, visto que, normalmente, quando entramos nesse estado, não só ficamos encantados com a atividade, como também estamos usando nossos pontos fortes. Essa sensação de competência e controle contribui com uma experiência satisfatória e o desejo de continuar a atividade. É motivação intrínseca em estado puro!

Podemos experimentar o fluxo em uma variedade de contextos, seja no trabalho, durante a prática de um hobby, a leitura, a escrita, um esporte ou qualquer atividade que desperte

interesse e paixão. Por isso, temos que refletir sobre quais atividades nos provocam essa sensação, para que isso guie à parte seguinte: seu *ikigai*.

7. Bem-vindo a seu *ikigai*

“Se não traçar seu próprio plano de vida, o mais provável é que caia no plano de outra pessoa. E adivinhe o que o outro planejou para você? Não muito.” JIM ROHN

Entrei em contato com esse termo japonês há um tempo e esse encontro me ajudou muito a definir certas prioridades em minha vida e carreira profissional. A palavra japonesa *ikigai* faz referência ao que podemos definir como “a razão de viver”. É o que nos dá significado. Para mim, é como o propósito de vida de cada um. Para os japoneses, é de extrema importância ter o *ikigai*, visto que, sem ele, não é possível encontrar satisfação.

Segundo essa cultura, todo mundo tem um *ikigai* e, para encontrá-lo, temos que desenvolver o autoconhecimento. Uma vez mais, vemos que melhorar o autoconhecimento é uma das atividades mais importantes que podemos fazer na vida diária.

Quando você tem um propósito claro, sabe aonde quer chegar. Isso dá uma razão para levantar da cama a cada dia, manter uma mentalidade positiva e enfrentar os desafios com determinação. Também nos ajuda a descobrir onde está nosso talento, a encontrar aquilo que nos provoca paixão e, assim, direcionar nosso propósito. Há um livro interessantíssimo chamado *Ikigai: os segredos dos japoneses para uma vida longa e feliz*,

no qual os autores Francesc Miralles e Héctor García contam que vários idosos japoneses confessaram a eles que ter um *ikigai* provavelmente é a chave da longevidade.

O *ikigai* de cada pessoa se encontra na intersecção de quatro áreas:

- * **O que nos provoca paixão:** reflita sobre o que lhe proporciona o *flow* do qual falamos antes. Também é preciso se fazer perguntas como: O que faria se o dinheiro não existisse?
- * **Aquilo em que somos bons ou qual é nosso talento:** aqui, a pergunta-chave é: Quais são seus pontos fortes?
- * **Aquilo de que o mundo precisa:** você tem que pensar no que tem para contribuir – não só benefícios para si mesmo, mas também benefícios comunitários. Estou contribuindo em algo para a minha comunidade ou ajudando mais pessoas?
- * **Aquilo pelo qual vão lhe pagar:** não se trata só de encontrar paixão ou qualidade, mas também de explorar se existe demanda para isso. Pergunte a si mesmo: Como meu *ikigai* pode ter valor no mercado? Como podem me pagar por isso?