

Do The Work (“Faça o Trabalho”)

Autor: Steven Pressfield

**Esta é uma coletânea das
Principais Ideias do Livro
Do The Work (“Faça o
Trabalho”) de Steve
Pressfield**

Fred Graef - Coach e Palestrante

www.fredgraef.com.br

Do The Work (“Faça o Trabalho”)

Autor: Steven Pressfield

- Segundo o autor, o que nos impede de atingirmos nossas metas e “Fazer o Trabalho” é a resistência interna.
- “Fazer o Trabalho” = avançar, realizar, fazer, prosperar, atingir resultados ...
- Resistência é qualquer sentimento interno que nos trava.
- Para qualquer projeto (empresa, meta, livro, artigo, trabalho, dieta, prova física, curso etc) sempre teremos uma resistência interna. Esta resistência interna é o que conhecemos por auto sabotagem, procrastinação, auto dúvida, falta de confiança e outros “demônios”.
- Outros Tipos de Resistência: medo, auto dúvida, vícios, timidez, ego, narcisismo, perfeccionismo, pensamento racional.
- Existem elementos externos também: amigos e família.
- Características da Resistência: [1] invisível, [2] insidiosa, [3] impessoal, [4] infalível, [5] universal, [6] nunca dorme, [7] quer nos liquidar

Fred Graef - Coach e Palestrante

www.fredgraef.com.br

Do The Work (“Faça o Trabalho”)

Autor: Steven Pressfield

- Invisível: a resistência só pode ser sentida.
- Insidiosa: a resistência vai assumir a forma de pensamentos altamente racionais e lógicos para nos impedir de fazer o que precisamos fazer.
- Impessoal: a resistência não persegue você. É uma força da natureza.
- Infalível: a resistência sempre vai estar presente. Ela nunca nos abandona. Quanto maior o projeto / meta / compromisso, maior a resistência.
- Universal: todos nós sentimos resistência.
- Nunca Dorme: o medo, a procrastinação, a auto sabotagem etc, nunca vão embora. Precisamos é sempre “dominar” o dragão da resistência.
- Quer nos Liquidar: a resistência não tem como objetivo machucar ou tumultuar. O objetivo é liquidar. É impedir que o objetivo seja atingido.
- Cuidado com Pensamento Racional, pois este vem do Ego (sentido espiritual).

Fred Graef - Coach e Palestrante

www.fredgraef.com.br

Do The Work (“Faça o Trabalho”)

Autor: Steven Pressfield

- O que vem do Ego (sentido espiritual) só nos prejudica.
- Precisamos fazer o que tem que ser feito. O autor fala em “confiar na sopa”. “Confiar na Sopa” significa abandonar a necessidade de controlar (o que nunca poderemos alcançar) e colocar a nossa fé no Eu Superior, no Mistério, na Sopa Quântica.
- Existe tempo para fazer e para pensar.
- Se pensamos enquanto fazemos, damos ouvido ao ego, o que é um problema.
- A dica é fazer confiando, simplesmente fazer. Quando fazemos, estamos alinhados com a “sopa quântica”, com o Mistério, com o Eu Superior.
- Amigos e Família – O problema com amigos e família é que eles querem nos manter *como temos sido*. E o que queremos é mudança!
- Quando você muda, novos amigos aparecem!

Fred Graef - Coach e Palestrante

www.fredgraef.com.br

Do The Work (“Faça o Trabalho”)

Autor: Steven Pressfield

- Contudo, possuímos aliados para nossas metas, para que “Façamos o Trabalho”: [1] estupidez, [2] “cabeça durice”, [3] fé cega, [4] paixão, [5] assistência (o oposto de resistência), [6] família e amigos.
- Estupidez: quando permanecemos estúpidos, fazemos coisas que os outros dizem que não vai dar. Exemplos: Steve Jobs (no começo da carreira), Charles Lindbergh (o primeiro camarada a fazer a travessia pelo Atlântico com um monomotor) e Winston Churchill (resistência britânica contra Hitler na 2.a Guerra).
- “Cabeça Durice”: depois que nos comprometemos com uma ação, a pior coisa que pode acontecer é pararmos.
- Fé Cega: um dos maiores aliados que podemos ter é a nossa crença. Crença em algo que não podemos ver, ouvir, tocar ou provar.
- Paixão: a paixão sempre vence o medo.

Do The Work (“Faça o Trabalho”)

Autor: Steven Pressfield

- Assistência: sempre vamos encontrar suporte para o que queremos atingir. É uma questão de continuar procurando.
- Amigos e Família: apenas 2 coisas vão permanecer conosco enquanto “atravessamos o rio”: nossa inquebrantável vontade e os corações que nos amam.
- Comece antes que você esteja pronto. Não se prepare. Comece. O inimigo é a resistência.
- Você quer pesquisar antes de iniciar um projeto. Faça uma dieta de informação. Pesquisa demais é uma forma disfarçada de resistência.
- Nós nunca poderemos eliminar a resistência. Ela nunca vai embora. Contudo, podemos dominá-la, como quem controla uma fera. E podemos convocar aliados para nos ajudarem neste trabalho.
- Termine os projetos, mesmo que não estejam como você quer.

Fred Graef - Coach e Palestrante

www.fredgraef.com.br

Do The Work (“Faça o Trabalho”)

Autor: Steven Pressfield

- Apenas faça. Não pare. Não olhe para baixo. Não pense. Só faça.
- Enquanto fazemos, não temos a permissão de nos criticarmos.
- Permanença estúpido. Siga o seu nada convencional e louco coração.
- Ideias não vêm de uma forma lógica. A lógica da forma como as ideias vêm não é racional.
- Nosso trabalho não é controlar nossas ideias. Nosso trabalho é identificar as ideias que temos em nossas mentes e trazê-las para a realidade física.
- Nossa resposta deve ser “sim” para as ideias que temos.
- O Universo é sempre receptivo às nossas ideias.
- Existe um inimigo. Existe uma força ativa, inteligente, maligna trabalhando contra o atingimento de nossas metas.

Do The Work (“Faça o Trabalho”)

Autor: Steven Pressfield

- O simples reconhecimento e a consciência da existência desta força já aumenta em muito o nosso poder.
- Esta força contrária está dentro de cada um de nós. Esta força contrária vem de dentro de nós. Não devemos alimentá-la!
- O inimigo está dentro de nós!
- **Mas o inimigo NÃO somos nós !!!**
- O que isto significa? Que não devemos nos culpar nem nos maltratar pelas vozes de resistência que escutamos dentro de nós.
- Se você tem uma mente, você tem uma voz de Resistência dentro dela.
- O nosso **Eu Verdadeiro** deve duelar e vencer a Voz de Resistência que vem de dentro de nós.
- Você é o Cavaleiro. A Resistência é o dragão.

Fred Graef - Coach e Palestrante

www.fredgraef.com.br

Do The Work (“Faça o Trabalho”)

Autor: Steven Pressfield

- Sempre teremos problemas pelo caminho.
- Problemas significam apenas 2 coisas: que precisamos crescer e que precisamos “continuar a fazer o trabalho” (buscar nossas metas, objetivos, paixões, propósitos ...)
- O nosso maior medo é o medo do sucesso!
- Terminar um projeto é a parte mais crítica de um projeto. Se não terminamos um projeto, o trabalho foi todo em vão. Precisamos “embarcar” (to ship) o trabalho.
- É preciso coragem para entregar um projeto ao mundo!
- **A resistência é maior perto do final. Por quê? Medo. Solução: apenas faça, não pense!**
- Faça, faça, faça !!!

Outros Produtos e Serviços



Curso Digital Felicidade

<http://www.fredgraef.com.br/blog/index.php/comunicados/curso-digital-felicidade/>

(CLIQUE NO LINK ACIMA)



Livro Digital (Ebook) Metas: Como Transformar Sonhos em Realidade

<http://www.fredgraef.com.br/blog/index.php/comunicados/ebook-de-metas/>

(CLIQUE NO LINK ACIMA)

Outros Produtos e Serviços



Sessão de Coaching "O Que Preciso Fazer para Crescer na Carreira"

<http://www.fredgraef.com.br/blog/index.php/artigos/sessao-de-coaching-o-que-preciso-fazer-para-crescer-na-carreira/>

(CLIQUE NO LINK ACIMA)



**Programa de Coaching
Motivação e Foco**

<http://www.fredgraef.com.br/blog/index.php/artigos/video-programa-de-coaching-motivacao-e-foco/>

(CLIQUE NO LINK ACIMA)

Outros Produtos e Serviços



Livro Manual Completo de Coaching

<http://www.fredgraef.com.br/blog/index.php/comunicados/manual-completo-de-coaching/>

(CLIQUE NO LINK ACIMA)



Entrevista Gratuita de Coaching

<http://www.fredgraef.com.br/entrevista-gratuita-coaching>

(CLIQUE NO LINK ACIMA)

Outros Produtos e Serviços



Programa de Afiliados

<http://www.fredgraef.com.br/blog/index.php/artigos/pagina-de-afiliados-de-fred-graef/>

(CLIQUE NO LINK ACIMA)



Programas de Coaching

<http://www.fredgraef.com.br/blog/index.php/artigos/nossos-programas-de-coaching/>

(CLIQUE NO LINK ACIMA)

Fred Graef – Coach e Palestrante



- Autor do Ebook “Metas: Como Transformar Sonhos em Realidade”
- Coautor do Livro “Manual Completo de Coaching”
- Executive, Leadership, Business e Career Coach
- Certified Executive Coach pelo Behavioral Coaching Institute
- Leader as a Coach pelo Behavioral Coaching Institute
- Membro da Sociedade Brasileira de Coaching
- Diretor da FG Desenvolvimento Pessoal e Empresarial Ltda
- Como Coach, conduz processos de coaching junto a executivos, líderes, gestores, empresários e profissionais liberais
- Experiência Corporativa de 15 anos como Executivo Comercial e Líder de Equipes de Vendas em empresas nacionais e multinacionais
- Master e Practitioner em Programação Neuro Lingüística
- Pós Graduado em Marketing pela Escola Superior de Propaganda e Marketing
- Graduado em Economia pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul em

www.fredgraef.com.br

LinkedIn: <http://br.linkedin.com/pub/fred-graef/8/737/606>

Blog: www.fredgraef.com.br/blog

Facebook: www.facebook.com/fredgraef

Twitter: <http://twitter.com/coachfredgraef>