



O PRINCÍPIO 90 / 10

By Stephen Covey

Clique para mudar slides





Que princípio é esse?

Os **10%** da vida estão relacionados com o que se passa com você, os outros **90%** da vida estão relacionados com a forma como você reage ao que se passa com você.





O que isto quer dizer?





Realmente, nós não temos controle sobre **10%** do que nos sucede.

Não podemos evitar que o carro enguice, que o avião atrase, que o semáforo fique no vermelho.

Mas, você é quem determinará os outros **90%**.



Como?

Com sua reação!

Exemplo: você está tomando o café da manhã com sua família. Sua filha, ao pegar a xícara, deixa o café cair na sua camisa branca de trabalho. Você não tem controle sobre isto.

O que acontecerá em seguida será determinado por sua reação.





Então, você se irrita.

**Repreende severamente sua
filha e ela começa a chorar.**

**Você censura sua
esposa por ter colocado a
xícara muito na beirada da
mesa.**

**E tem prosseguimento uma
batalha verbal...**





**Contrariado e resmungando,
você vai mudar de camisa.**

**Quando volta, encontra sua
filha chorando mais ainda e
ela acaba perdendo o ônibus
para a escola.**

**Sua esposa vai para o
trabalho também contrariada.**





Você tem que levar sua filha de carro pra escola.

Como está atrasado, dirige em alta velocidade e é multado.

Depois de 15 minutos de atraso, uma discussão com o guarda de trânsito e uma multa, vocês chegam à escola, onde sua filha entra, sem se despedir de você.





Ao chegar atrasado ao escritório, você percebe que esqueceu sua maleta. Seu dia começou mal e parece que ficará pior. Você fica ansioso para o dia acabar e quando chega em casa, sua esposa e filha estão de cara fechadas, em silêncio e frias com você.

Por quê?

Por causa de sua reação ao acontecido no café da manhã.





Pense, por quê seu dia foi péssimo?

- A) por causa do café?**
- B) por causa de sua filha?**
- C) por causa de sua esposa?**
- D) por causa da multa de trânsito?**
- E) por sua causa?**





A resposta correta é a
da letra "E".

Você não teve controle sobre o
que aconteceu com o café,
mas o modo como você reagiu
naqueles **5 minutos** foi o que
deixou seu dia ruim.





O café cai na sua camisa, sua filha começa a chorar e então você diz a ela, gentilmente:
"está bem, querida, você só precisa ter mais cuidado".

Depois de pegar outra camisa e a pasta executiva, você volta, olha pela janela e vê sua filha pegando o ônibus.

Dá um sorriso e ela retribui dando adeus com a mão.





Notou a diferença?

Duas situações iguais, que terminam muito diferentes.
Por quê? Porque os outros 90% são determinados por sua reação.





Aqui temos um exemplo de como aplicar o **Princípio 90/10**.

Se alguém diz algo negativo sobre você, não leve a sério, não deixe que os comentários negativos te afetem, reaja apropriadamente e seu dia não ficará arruinado.





**Como reagir a alguém que
lhe atrapalha no trânsito?**

Você fica transtornado?
Golpeia o volante? Xinga?
Sua pressão sobe?

**E o que acontecerá se
você perder o emprego?**

Vai ficar preocupado,
angustiado, perder o sono e
adoecer?





Isto não funcionará!

Use a energia da preocupação para procurar outro trabalho.

Seu voo está atrasado, vai atrapalhar a sua programação do dia. Por quê manifestar frustração com o funcionário do aeroporto?

Ele não pode fazer nada.

Use seu tempo para estudar, conhecer os outros passageiros.

Estressar-se só piora as coisas.





**Agora que você já
conhece o Princípio
90/10, utilize-o.**

**Você se surpreenderá
com os resultados e não
se arrependerá de usá-lo.**





Por desconhecerem o poder de escolher suas reações diante dos acontecimentos, milhares de pessoas estão sofrendo e se estressando desnecessariamente. E o estresse destrói nossa saúde e nos envelhece.

Todos devemos conhecer e praticar o Princípio 90/10.

Pode mudar a sua vida!





Formatação: Prado Slides

Autor do texto: Stephen Vovey

Música: One Man's Dream - Yanni

Ótimo Dia!

