

## O TEU ATUAL GRUPO DE INFLUÊNCIA

Para descobrires quem é o teu grupo de influência faz uma lista das 10 pessoas com quem falas frequentemente, para pedires opinião ou partilhares resultados. Caso tenhas dificuldades em enumerá-las, sugiro que verifiques no teu telemóvel aquelas pessoas com quem mais falaste nos últimos 5 dias. Depois identifica-as como positivas (colocando o sinal +) ou como negativas (colocando o sinal -) à frente do seu nome.

<b>Características das pessoas positivas</b>	<b>Características das pessoas negativas</b>
Falam das soluções	Falam dos problemas
Cultivam ambiente de positividade, compreensão e bem-estar	Cultivam ambiente de ansiedade e negatividade
Centram-se no presente e no futuro	Vivem no passado
Responsabilizam-se pelos seus resultados	Culpam os outros pelos seus próprios resultados
São bem dispostas	Queixam-se com frequência
Estão atentas às oportunidades	Veem obstáculos frequentemente

Em suma, as pessoas positivas do teu grupo de influência ajudam-te a chegares onde queres e as negativas criam-te obstáculos com grande frequência, podendo reduzir-te a motivação, desviar o teu foco, fazendo achar que não serás capaz e que não vai resultar.

Pessoa 1: \_\_\_\_\_

Pessoa 2: \_\_\_\_\_

Pessoa 3: \_\_\_\_\_

Pessoa 4: \_\_\_\_\_

Pessoa 5: \_\_\_\_\_

Pessoa 6: \_\_\_\_\_

Pessoa 7: \_\_\_\_\_

Pessoa 8: \_\_\_\_\_

Pessoa 9: \_\_\_\_\_

Pessoa 10: \_\_\_\_\_

Por vezes, as pessoas negativas são pessoas que nos querem bem e das quais não nos queremos afastar. Nestes casos deveremos ser capazes de nos blindar destas pessoas para que possamos ficar com a parte boa e não nos deixemos influenciar com a negatividade. Vamos aprender a escolher e diferenciar as pessoas de quem queremos gostar daquelas que queremos que façam parte do nosso grupo de influência para nos ajudar a crescer e desenvolver.

Se queres um bom grupo de influência, que te potencialize, procura pessoas que já tenham atingido objetivos parecidos aos teus e pessoas que têm um desempenho extraordinário e que já tenham superado objetivos grandiosos do teu ponto de vista e que, simultaneamente, reúnam as características das pessoas positivas.

Rodeia-te das pessoas certas e desenvolverás competências para fazeres uma viagem rápida para o sucesso. Rodeia-te das pessoas erradas e sentir-te-ás a ser puxado para trás permanentemente. Liberta-te das amarras das pessoas tóxicas e corre atrás dos teus objetivos.