



FÓRMULA DOS CAMPEÕES

Veja como os Campeões pensam e agem

**Passo a passo para que você modele os grandes
campeões e entenda o motivo do sucesso que
atingiram em suas carreiras. Seja você também um
Campeão**

Douglas Siqueira

Seja bem vindo (a)!

DOUGLAS SIQUEIRA

Pai do Pedro e da Rafaela, casado com a Bruna. Hoje através do Coaching e as suas experiências no esporte vê a oportunidade de contribuir e ajudar pessoas no esporte e na vida para que atinjam seus objetivos e alcancem resultados extraordinários, com ferramentas poderosas que o Coaching pode proporcionar.



**FÓRMULA
DO
CAMPEÃO**

BENEFÍCIOS



Para quem quer ser Campeão



Foco e Disciplina



Equilíbrio



Superar Limites



**Resultados
Extraordinários**

Acesse: douglassiqueira.com.br

SUMÁRIO

Introdução	05
1. Hábito - Paixão pelo que faz	06
2. Hábito - Objetivos Desconfortáveis	08
3. Hábito - Praticar e praticar	10
4. Hábito - Visão e Planejamento	12
5. Hábito - Rotinas definidas	14
6. Hábito - É Focado	16
7º Hábito - Pensam e Agem como um Campeão	18
8º Hábito - Focam em suas qualidades	20
9º Hábito - Aprendem com os erros	22
10º Hábito - Mede a evolução e parte para próxima	24
Conclusão	27

Introdução

É fato que o Brasil é um celeiro de atletas, podemos dizer que é uma fábrica de talentos esportivos seja no futebol, jiu-jitsu, vôlei, MMA e outras modalidades. Mas é fato também que muitos desses talentos não chegam a serem descobertos, alguns ficam no meio do caminho e outros por muito pouco não atingem o sucesso. São raros os casos dos atletas que atingem o sucesso e podem dizer que vivem do esporte. E você sabe o porquê disso?

Os campeões tem hábitos simples e trabalham muito bem os detalhes e aproveitam as oportunidades. Esses atletas tem hábitos em comum que fez com que eles tornassem modelos e exemplos em suas modalidades.

Fui buscar entender o que eles fizeram, e tem uma frase que diz: "O sucesso deixa rastro"...

EXATAMENTE...

A ideia aqui mostrar para você que existe sim um caminho para que você possa trilhar sua jornada rumo ao sucesso como muitos atletas conseguiram, seguindo alguns de seus hábitos que podem permitir que você alcance resultados extraordinários.

Muitas vezes você já pratica alguns desses comportamentos e talvez se condicionar sua mente para novos padrões permita que tenha mais clareza sobre seus sonhos e objetivos.

Vamos ao que interessa, você deve estar curioso para saber quais são esses hábitos e irá se surpreender com alguns deles, pois pode olhar e falar:

- Nossa, mas eu já faço isso ou assim, é só ajustar um detalhe...

Acesse: douglassiqueira.com.br



1. HÁBITO PAIXÃO PELO QUE FAZ

Acesse: douglassiqueira.com.br

Paixão pelo que faz

É fundamental ter paixão pelo o que faz e cultivar hábitos para que mantenha acesa a chama. Isso por que muitos atletas relatam que treinam e competem como se fossem iniciantes, com a mesma fome de vencer de quando eram estreantes.

O esporte de alto rendimento exige muito da mente, físico e técnico do atleta e caso não haja paixão e clareza se realmente é o que quer pode deixar seu sonho se perder com o tempo.

Infelizmente muitas pessoas acreditam que seguir com seus sonhos profissionais é ilusão, por isso, usam algumas desculpas como muletas para reforçarem tal crença limitante.

Muitas vezes a rotina será cansativa e exaustiva, quando a dedicação torna-se obrigação, virando um desafio. Nessa hora é fundamental refletir e ver o que te motiva e cativa.

O alcance dos resultados e do sucesso não é imediato, exige uma rotina, disciplina, repetições e mais repetições.

Ter clareza se é realmente isso que gosta, que é sua paixão será extremamente importante para que siga em frente em busca do seu sonho.

Valorize a sua jornada, ao invés de comemorar apenas quando atingir seu objetivo. Essa é uma forma de se manter ativo e focado.

A paixão é que irá te motivar a criar objetivos grandiosos, que até adiantando será o próximo tema dos hábitos dos atletas de sucesso.



2º HÁBITO

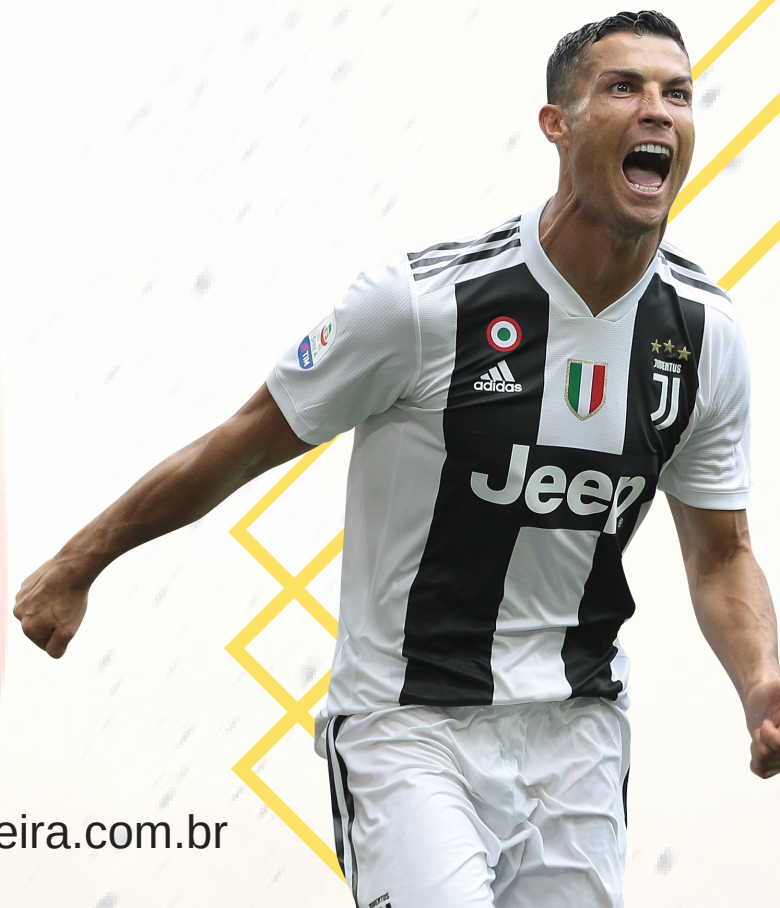
AMAM DESAFIOS

Acesse: douglassiqueira.com.br

Objetivos Desconfortáveis

-“Eu gosto do impossível porque lá a concorrência é menor”. Walt Disney

Um dos hábitos dos Campeões é que sempre estão buscando novos objetivos e metas. Analisando eles tem ou tinham fome por vencer. Atletas como Pelé, Michael Jordan, Cristiano Ronaldo, Messi, Ronaldo, Rodolfo Vieira (Jiu-Jitsu), Michael Phelps e muitos outros que tiveram sucesso, estão sempre buscando por objetivos audaciosos, que seja um desafio para eles. Objetivos desconfortáveis é você sair da média, buscar o extraordinário, superando limites e desafios e sempre motivado para o próximo objetivo.





3º HÁBITO

REPETIÇÃO

Acesse: douglassiqueira.com.br

Repetir, repetir e repetir

“Eu errei mais de 9.000 arremessos na minha carreira. Perdi quase 300 jogos. Em 26 oportunidades, confiaram em mim para fazer o arremesso da vitória e eu errei. Eu falhei muitas e muitas vezes na minha vida. E é por isso que tenho sucesso.” Michael Jordan”

Os Campeões tem o hábito de se doarem ao máximo seja nos treinos ou competições, repetem os movimentos quantas vezes necessárias e em muitos casos são os primeiros a chegarem e os últimos a saírem.

São apaixonados pelo processo, presam muito pelo básico. Encontra na simplicidade a forma de evoluir e encontrar as oportunidades para atingirem seus objetivos.





4º HÁBITO

VISÃO E PLANEJAMENTO DE SUA JORNADA

Acesse: douglassiqueira.com.br

Visão e Planejamento de sua jornada

Esses atletas sabem muito bem qual seu principal objetivo, mas sabem planejar a curto, médio e longo prazo. Sabendo quais são seus planos para 6 meses, 1 ano, 3 anos, 5 anos e por aí vai.

Eles sabem quando vão fazer o que planejaram, tendo clareza de sua jornada e os recursos que serão necessários para atingirem seus propósitos.

- Você sabe o que quer?
- Tem seu planejamento claro, conforme citado acima?





5º HÁBITO

ROTINA DEFINIDA

Acesse: douglassiqueira.com.br

Rotina definida

Esses atletas seguem uma rotina rigorosa que lhes permite saber exatamente o período de suas atividades e deveres ao longo do dia, com treinos, alimentação e descanso. Tem um cronograma regrado. Isso permite que sejam produtivos e tenham gestão do seu tempo, assim conseguem atingir o máximo rendimento para que atinjam as melhores performances.

Não permitem que nada fora do seu controle tire seu foco do que realmente estava programado.

- Como é sua rotina?
- De 0 a 10 consegue ter uma rotina definida e segui-la?





6º HÁBITO É FOCADO

Acesse: douglassiqueira.com.br

É focado

O Atleta de sucesso é focado em atingir resultados e seus objetivos, ele tem ciência e clareza do que será necessário para manter o foco. Nessa jornada muitas vezes ele abre mão de muitas coisas para que mantenha o foco e siga no caminho para atingir resultados extraordinários. Um exemplo é Cristiano Ronaldo, que dificilmente é visto em baladas e outras atividades, onde ele presa pelo foco de seu condicionamento para que consiga performar no seu máximo potencial. Ter foco significa muitas vezes dizer “não” para os outros e sim para você.

- Você é focado?
- De 0 a 10 como está seu foco?





7º HÁBITO

PENSAM E AGEM

COMO UM CAMPEÃO

Acesse: douglassiqueira.com.br

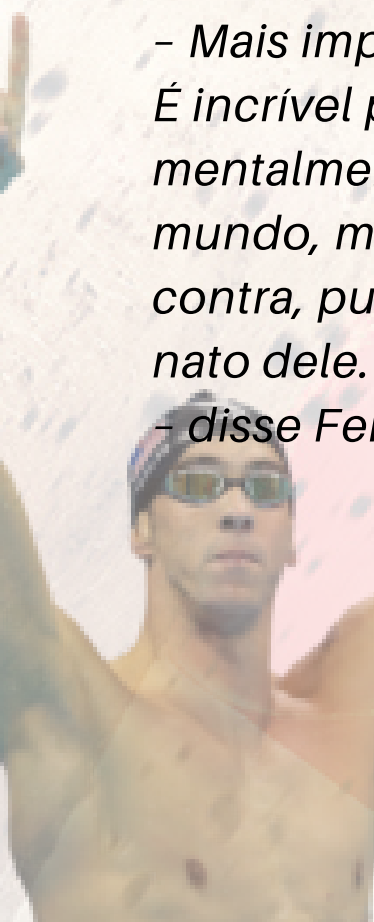
Pensam e agem como um Campeão

O atleta de sucesso pensa como um Campeão, sempre com uma mentalidade vencedora e positiva, não deixa se abalar. Quem usa bastante isso é o campeão das piscinas Michael Phelps. “Se você pode formar uma imagem mental forte e visualizar-se realizando ela, seu cérebro vai imediatamente encontrar maneiras de chegar lá”, diz Bob Bowman, treinador da equipe olímpica de natação dos EUA.

Durante a copa do mundo de 2018 o treinador de Portugal deu uma entrevista na qual citava a capacidade física e mental do craque português Cristiano Ronaldo:

– Mais importante que capacidade física é a mental dele.

É incrível por isso. Tem qualidade técnica, física e é mentalmente impressionante. Por isso é o melhor do mundo, mentalmente muito forte. Mesmo com 3 a 2 contra, puxou time para cima e manteve confiança. É nato dele. Está acostumado a jogar grandes jogos e finais – disse Fernando Santos.





8º HÁBITO

FOCA EM SUAS QUALIDADES

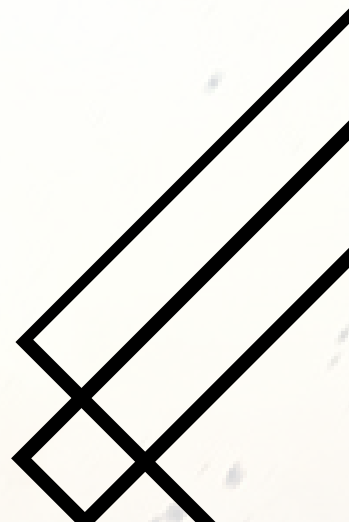
Acesse: douglassiqueira.com.br

Foca em suas qualidades

O atleta de sucesso respeita seus companheiros de treino e adversários, mas ele foca no que ele tem de melhor, olha sempre para suas qualidades e habilidades para que possa sempre estar melhorando e potencializando sua performance. Aproveita muito bem as oportunidades que julga serem importantes para agregar ao seu desempenho e minimiza suas fraquezas e ameaças.



Acesse: douglassiqueira.com.br





9º HÁBITO

APRENDE COM OS ERROS

Acesse: douglassiqueira.com.br

Aprende com os erros

O Campeão não fica lamentando as derrotas e os erros, simplesmente enxerga o que pode ajustar e melhorar para seu próximo desafio e segue em frente. Ele fecha essa janela e não deixa que atrapalhe sua jornada. Ele entende o resultado e ressignifica logo. Isso não permite que crenças e traumas negativos sejam criados. Ele é paciente e resiliente, onde observa o resultado como algo natural e suporta as pressões e adversidades. Transformando o negativo em positivo.



Acesse: douglassiqueira.com.br



10º HÁBITO

MEDE A EVOLUÇÃO E PARTE PARA PRÓXIMA

Acesse: douglassiqueira.com.br

Mede a evolução e parte para a próxima

O atleta de sucesso sempre esta medindo sua evolução. A questão não é o quanto ele é melhor do que o outro, e sim o quanto ele é melhor do que ele mesmo. Muitos atletas não mensuram seus resultados principalmente se forem negativos.

Quando um objetivo é atingido ele mede o resultado e o nível de satisfação e já cria um novo objetivo, parte para o próximo. Ele não vive apenas daquela conquista. O atleta de sucesso é apaixonado pela jornada e tem muito prazer em recomeçar tudo novamente, com novos objetivos e novas metas.



Excelente!

Fico muito feliz que tenha chegado até aqui. Isso mostra que está disposto a ser um atleta de sucesso. Depois de ter visto os 10 hábitos dos Campeões verdadeiramente acredito que tenha outros hábitos que eles pratiquem. Acredito que com esses 10 hábitos você possa se moldar a eles e iniciar seu processo para que atinja resultados extraordinários.

Para facilitar mais ainda para você observando os 10 hábitos dos Campeões, quais ações vão fazer com que você adquira esses hábitos e tornar-se um Campeão como eles?



**FÓRMULA
DO
CAMPEÃO**

Defina suas ações

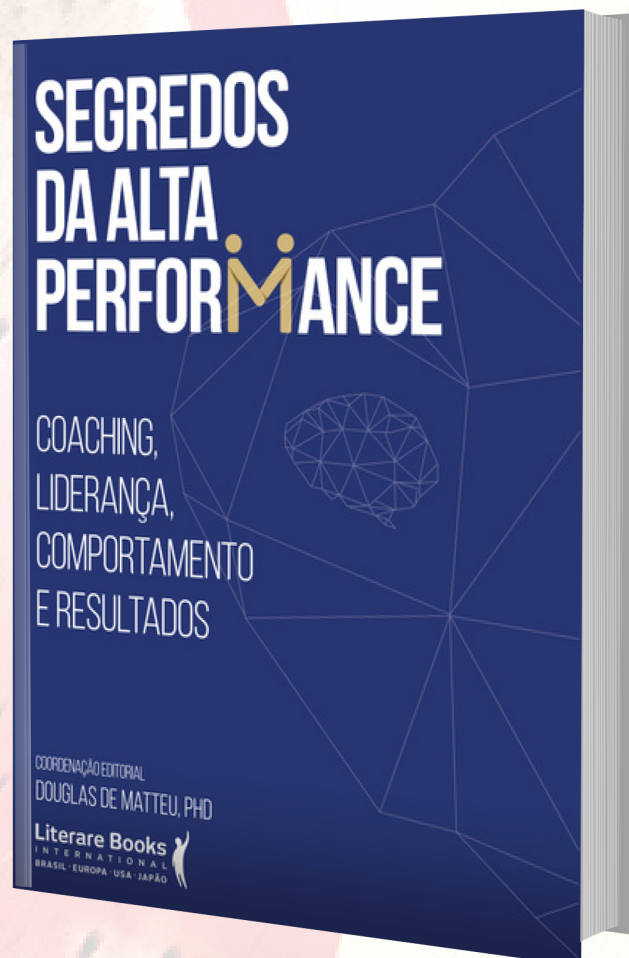
Anote aqui suas ações e defina datas. Cole em um lugar onde possa ver com frequência.



Veja também...

Sou Co-autor do livro Segredos da Alta Performance, onde falo também da Fórmula dos Campeões, onde falo sobre a Tríade da Alta Performance, relacionando Mente, Técnica e físico. Destacando a importância da mente para seus resultados. Para adquirir o seu exemplar clique na imagem ou no link:

<http://douglassiqueira.com.br/livro>



A hand holding a trophy against a background of falling confetti. The trophy is a large, ornate cup with a red ribbon tied around its handle. The hand is holding the trophy from the side, and the background is a light beige color with many small, dark, star-shaped confetti pieces falling from the top. The text "FÓRMULA DO CAMPEÃO" is overlaid on the image in a bold, black, sans-serif font. The word "FÓRMULA" is in black, "DO" is in black, and "CAMPEÃO" is in yellow. There are yellow decorative elements: a horizontal line above "FÓRMULA", a small yellow star-like shape above "DO", and a yellow horizontal bar below "CAMPEÃO" with a black molecular structure icon in the center. On the right side, there are yellow geometric lines forming a grid-like pattern.

FÓRMULA DO CAMPEÃO

GRATIDÃO

Espero ter contribuído para sua evolução.

"O sucesso começa de um sonho"
Douglas Siqueira