

# How to Get the Bulletproof Mindset of a Fearless Warrior

A man with a beard and mustache, wearing a chainmail hood and a dark metal shoulder plate, looking slightly to the left with a serious expression. The background is dark with a subtle light flare behind his head.

**THE  
WARRIOR  
MINDSET**

# A mentalidade do guerreiro – como obter a mentalidade à prova de balas de um guerreiro destemido

## Conteúdo

Capítulo 1: Apresentando a Mentalidade do Guerreiro .....	1
O que é a mentalidade do guerreiro? .....	2
Capítulo 2: O objetivo – O que é preciso para ser um guerreiro .....	5
Momentos em que você não foi um guerreiro .....	6
Capítulo 3: O Fogo Interior.....	11
Encontrando seu objetivo .....	15
Criando Seu Próprio Código de Ética .....	16
Capítulo 4: Superando o Medo .....	18
Como usar 'Configuração de medo' .....	18
Estoicismo e a mentalidade do guerreiro .....	21
Capítulo 5: Mentalidade de crescimento .....	29
Por que nos tornamos fracos .....	29
Como Ficar Duro .....	30
Mentalidade de crescimento .....	32
Capítulo 6: Ferramentas para Crescimento e Resiliência .....	33
Meditação .....	33
Respiração Correta .....	35
Chuveiros frios .....	35
Treinamento de Força e Artes Marciais .....	36
Capítulo 7: Aplicando os Princípios do Guerreiro Clássico aos Negócios e à Vida .....	37
Lições da Arte da Guerra .....	38
Lições do Príncipe .....	40
Capítulo 8: Conclusão: Pegando um Caminho Mais Difícil .....	42



# CHAPTER 1

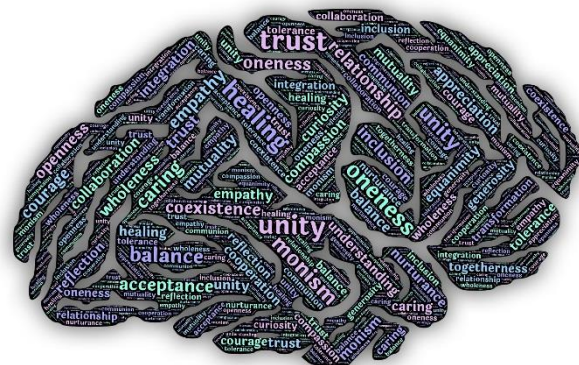
## introducing The warrior mindset

### Capítulo 1: Apresentando a mentalidade do guerreiro

Você já sentiu que a vida é difícil?

Como às vezes pode ser uma luta para levantar de manhã e fazer tudo as coisas que você tem que fazer?

Você já acordou sentindo constantemente cansado e estressado? Faz a vida parece demais?



Claro, eu entendo. Você tem muito trabalho a fazer. Você tem dívidas, talvez. Talvez você esteja cansado das compras e talvez você esteja com dor de estômago.

Agora pense em um verdadeiro guerreiro.

Pense em alguém que dorme na rua, sem saber se vai ou não morrer durante a noite. Então eles acordam, sem tempo para um banho ou um bom café da manhã, e eles saltam direto para a ação. Eles ignoram suas feridas, tiram vidas e veem seus amigos e seus irmãos de armas baleados e mortos na frente deles.

Mas não, eu entendo. Você está cansado. Você teve que trabalhar até as 18h ontem à noite...

O que quero dizer é que sua vida não é realmente difícil. Você pode pensar que é difícil e às vezes pode parecer difícil.

Mas há pessoas lá fora com *much*o *worse* do que você. tem gente fora há quem viva com uma doença incapacitante e nem dois centavos para esfregar juntos. E muitos de eles fazem isso com dignidade, graça e bravura que nos envergonham.

Veja bem, a mentalidade do guerreiro na verdade não tem nada a ver com o combate. Na verdade, o hooligans que começam brigas de bar e se acham 'difíceis' por começar brigas são tão longe de verdadeiros guerreiros quanto possível. Pergunte a qualquer um que tenha visto um combate real se eles iriam querer arriscar sua saúde e desperdiçar sua energia em *looking* por problemas.

A mentalidade do guerreiro é diferente. Trata-se de saber o que você quer e buscar isto. é sobre ser *hard* e é sobre não deixar que pequenas coisas te derrubem. É sobre seguir em frente com o que você sabe que é certo e é sobre carregar responsabilidade e sofrimento em seus ombros com dignidade e orgulho. É sobre não deixar suas emoções levam a melhor sobre você e é sobre não tirar o *easy* ou o fácil caminho para resolver seus problemas.

### O que é a mentalidade do guerreiro?



A mentalidade do guerreiro é diferente. Esse é sobre saber o que você quer e indo para isso. é sobre ser *hard* e é sobre não deixar as pequenas coisas ficarem você para baixo. É sobre seguir em frente com o que você sabe que é certo e é sobre carregar responsabilidades e

sofrimento em seus ombros com dignidade e orgulho. É sobre não deixar suas emoções levam a melhor sobre você e é sobre não tirar o *easy* ou o fácil caminho para resolver seus problemas.

Então, de onde vem esse título e essa abordagem? Qual é a teoria por trás do mentalidade de guerreiro?

Claro, vem de nossa imagem romântica do guerreiro e de histórias de guerreiros da história. Vem de contos de nossos homens e mulheres mais corajosos que lutou batalhas reais, mantendo a cabeça fria, sacrificando-se pelos outros e fazendo coisas incríveis.

Agora, todos nós sabemos que, na realidade, nem todo guerreiro se encaixa nesse molde. Para cada heroico indivíduo que se colocou na linha de fogo, haveria centenas mais soldados que reclamaram, que estavam lá pelos motivos errados, ou que não se dedicaria aos outros. Romantizar a guerra é, de fato, uma terrível ideia - é um estado de coisas verdadeiramente horrível e muito poucas pessoas se sentem como 'guerreiros' quando eles se deparam com o fogo inimigo.

Mas é essa imagem do 'guerreiro' ideal que estamos vendo aqui. E no nosso noções dos maiores guerreiros da história, como o samurai ou os espartanos.

A questão é que algumas pessoas conseguem ficar frias e calmas mesmo nas piores situações. Algumas pessoas avançam constantemente e *não* permitir pequeno inconveniências ou falta de conforto estão em seu caminho.

E essas pessoas colocam *nós* envergonhar. Essas pessoas fazem nossas reclamações parecerem muito menor mesmo.

Agora imagine se você pudesse pegar essa mesma mentalidade e aplicá-la à vida moderna. Em vez de de ficar cansado ou atolado, em vez de se distrair e tentar, você em vez disso, siga em frente com uma mentalidade imparável e à prova de balas. seus inimigos tremeria sabendo que não havia nada que eles pudessem fazer para impedir você e seu obstáculos de carreira, metas de relacionamento e planos financeiros desmoronariam sua vontade.

Se você aplicar uma vontade de ferro e uma mentalidade guerreira a um estilo de vida moderno, obterá extrema eficiência, determinação e orgulho. Autodisciplina, determinação e autoconfiança suficiênciam são características que nos fortalecem e nos ajudam a conseguir o que queremos. Eles

são características que nos tornam bons pais, bons amigos e bons parceiros. Eles são traços que nos ajudam a viver com nós mesmos e a ganhar o respeito e a admiração dos outros.

Imagine se você tivesse força mental para se sentar em um banho gelado por horas a fio. Imagine se você não estivesse envolvido em situações de risco de vida. Pegue essas características e, em seguida, colocá-los contra o absolutamente *miser* desafios que a maioria de nós enfrenta hoje. Eles cairiam como dominós.

Ter a mentalidade de um guerreiro e viver a vida moderna é como ter músculos protuberantes e ter que levantar 5kg. *Em desenvolvimento* a mentalidade desse guerreiro é como um treino para o seu mente, sua filosofia e sua alma.

Isso vai fazer você *imparável*.

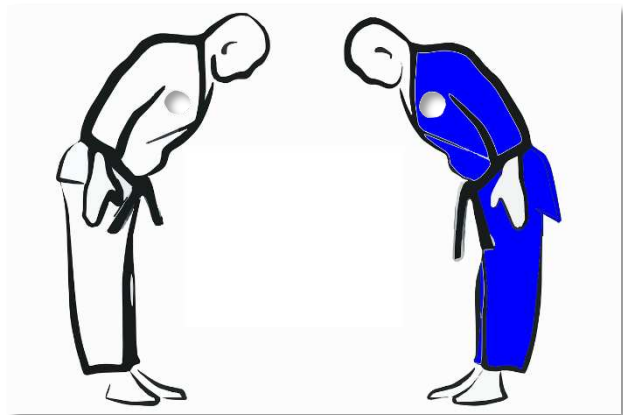
# CHAPTER 2

## —The aim— WHAT IT TAKES TO BE A WARRIOR

### Capítulo 2: O objetivo - o que é preciso para ser um guerreiro

Então, quais são os inquilinos da mentalidade do guerreiro? Que palavras podemos usar para descrever o guerreiro moderno? Aqui estão apenas alguns:

- Corajoso
- Auto disciplinado
- princípios
- Força de vontade
- Tipo
- Orientado para o crescimento
- Auto-suficiência
- protetor
- Auto-sacrifício
- Calma
- Responsável
- Motivacional, Inspirador, Carismático
- Nobre
- Poderoso
- Modesta (embora não necessariamente humilde)



Estas são apenas algumas das características pelas quais um verdadeiro guerreiro deve se esforçar. Estes são alguns das coisas que procuraremos cultivar e entender melhor ao longo deste livro.

Outra grande descrição de um guerreiro vem de uma fonte improvável: o filme da Disney *mulan*. Estas citações são da música 'I'll Make a Man Out of You', mas na verdade elas pode aplicar-se igualmente a uma mulher.

Ah, e caso você não queira aprender lições sobre cavalheirismo com um filme da Disney, considere o fato de que Jackie Chan cantou a versão chinesa da música. Ele é um dos verdadeiros guerreiros da vida, então talvez isso dê um pouco mais de peso...

*Tranquilo como uma floresta*

*Mas em chamas por dentro.*

*Depois de encontrar o seu centro*

*Você tem certeza de ganhar.*

*Devemos ser rápidos como um rio corrente*

*Com toda a força de um grande tufão*

*Com toda a força de um fogo violento*

*Misterioso como o lado escuro da lua*

Então, quieto e calmo por fora, mas com grande poder e força por dentro.

Não movido por impulso ou capricho, mas por um propósito maior. Nunca se curvando à vontade de outros e nunca desistir quando as coisas ficam difíceis. Esse é o espírito guerreiro.

#### **Momentos em que você não foi um guerreiro**

Você provavelmente não vive no campo de batalha e provavelmente *esperançosamente* nunca vai precisar para ver o combate (embora este livro garanta que você esteja pronto caso algum dia fazer).





Mas há muitas maneiras pelas quais o guerreiro a mentalidade também se aplicará ao seu dia-a-dia e muitas oportunidades para demonstrar o que é preciso ser um guerreiro.

Talvez a maneira mais fácil de considerar isso seja olhar em todas as vezes que *ocê não eram* um guerreiro em sua vida. Estes são os momentos em que seu medo, sua raiva ou sua falta de motivação e

força de vontade levou a melhor sobre você.

Considere isto:

- Você acorda de manhã e percebe que sua camisa favorita está rasgada, você gasta o resto do dia com raiva de todo mundo, de mau humor e sem focar no seu trabalho. Esse pequeno inconveniente arruinou sua capacidade de se manter produtivo e isso fez outras pessoas se sentirem mal.
- Está chovendo, então você cancela seus planos de visitar seu amigo na estrada, que você conhece estava ansioso para o encontro.
- Você está tentando perder peso, mas está com pouca energia e come uma grande Pedaco de bolo.
- Um amigo desmaia em uma festa e ao invés de ficar calmo e seguir uma protocolo para se certificar de que eles estão bem, em vez disso você entra em pânico, grita com todos e piorar as coisas.
- Seu chefe precisa que você conclua uma tarefa antes de ir para casa. Você se ressentido da ideia de ficar até mais tarde e você está se sentindo cansado, então você se apressa e coloca em menos do que o seu melhor trabalho.
- Há anos você diz a amigos que vai escrever um livro e que é seu sonho se tornar um autor publicado. Você chega em casa e o a primeira coisa que você faz é se jogar no sofá e assistir TV ruim.

- Você quebra um copo na cozinha e quando seu parceiro pergunta quem foi, você culpe seu amigo que estava por perto outro dia.
- Você entra em uma briga física com alguém na rua e foge – deixando seus amigos ou familiares para lidar com o perigo por conta própria.
- Você está entrando em um trem e ao invés de deixar a senhora entrar na frente de você, você avança.
- Seus amigos estão pressionando você a fumar maconha e acusando você de não sendo divertido. Fumar maconha é algo que você não tem interesse nisso situação hipotética, mas você se deixou convencer por medo de parecendo coxo.
- Você está casado e feliz quando uma mulher/homem atraente segue em frente você. Você cede ao seu impulso momentâneo e dorme com eles, efetivamente destruindo seu relacionamento não apenas com seu parceiro, mas também com seu crianças também.
- Você está infeliz em seu relacionamento ou trabalho, mas continua nele porque não tem coragem de contar à pessoa ou tem muito medo do futuro pode trazer.

Alguns desses exemplos são mais extremos do que outros. Claro que há um grande diferença entre comer sorvete quando você realmente não deveria e ser influenciado por discurso de ódio! E, ocasionalmente, perder a calma é normal. Mas enquanto esses pontos podem parecer muito diferentes, eles vêm essencialmente da mesma coisa: fraqueza.

Muitas vezes, a fraqueza é a fonte de nossos problemas e até do mal. Fraqueza significa ceder a coisas que sabemos que não são certas, ou dar desculpas e adiar nossos objetivos.

Agora vamos ver como alguém *forte* pode abordar os mesmos problemas:

- Você acorda de manhã e percebe que sua camisa favorita está rasgada. você encolhe os ombros e vestir outra coisa, reconhecendo que esta é uma questão muito pequena no grande esquema das coisas!