

[E-BOOK]

Guia Prático Constância para a Alta Performance

PODCAST VENDAMAIS #100

CONSTÂNCIA: **O SEGREDO DOS** **RESULTADOS** **SUSTENTÁVEIS**

com **Raul Candeloro**
e **Marcelo Caetano**

Apresentado por
Marcelo Caetano **Raul Candeloro**



PODCAST



 VendaMais

Material exclusivo



Podcast 
VendaMais

Olá, queridos espectadores do Podcast VendaMais!

É sempre um prazer ter você aqui com a gente :)

Chegamos ao episódio número 100 – uma conquista que só foi possível graças à constância e ao compromisso de entregar conteúdos que realmente fazem a diferença para você.

Neste episódio especial de número **100 do Podcast VendaMais**, Raul Candeloro e Marcelo Caetano mergulharam fundo nesse tema tão poderoso e revelaram como a constância molda os profissionais de alta performance, grandes líderes e empresas bem-sucedidas.

Neste material, vamos revisar como a constância pode ser a sua maior aliada e, mais importante, como você pode começar a praticá-la hoje mesmo.

Prepare-se para mergulhar em estratégias, ferramentas práticas e exemplos inspiradores que vão te ajudar a construir um futuro repleto de realizações.

Porque constância não é apenas uma qualidade – é um estilo de vida. Vamos juntos?

Guia Prático

Constância para a Alta Performance

Constância: O que é e por que importa?

Constância é o ato de manter regularidade, compromisso e dedicação a ações ou hábitos ao longo do tempo, mesmo diante de desafios, cansaço ou contratempos.

o episódio especial de número 100 do Podcast VendaMais, Raul Candeloro e Marcelo Caetano destacaram que a constância é o pilar que diferencia os profissionais de alta performance.

Constância não é sobre perfeição, mas sobre presença e comprometimento.

É sobre continuar, mesmo quando o cenário não é ideal, porque o foco está no propósito, não nas circunstâncias.

Esse princípio é o que separa os que atingem resultados extraordinários daqueles que ficam presos no básico.

Exemplos e inspirações de Constância

Os maiores exemplos de constância vêm de pessoas que transformaram dedicação e repetição em resultados transformadores. Aqui estão algumas histórias para te inspirar:

- **Michael Phelps (Atleta Olímpico):** Durante sete anos consecutivos, ele treinou sem um único dia de folga, sempre buscando aperfeiçoar sua técnica e resistência. Esse compromisso inabalável resultou em um legado histórico: Phelps é o maior medalhista olímpico de todos os tempos.
- **Luiza Helena Trajano (Empreendedora):** Conhecida por liderar o Magalu, Luiza Helena Trajano é uma referência em constância no mundo dos negócios. Sua visão de longo prazo e dedicação em construir um modelo de gestão humanizado e eficiente foram essenciais para transformar uma loja familiar em uma das maiores redes de varejo do Brasil.
- **Bernardinho (Técnico de Vôlei):** Um dos técnicos mais vitoriosos da história do esporte brasileiro, Bernardinho é um símbolo de constância. Durante anos, ele liderou a seleção brasileira masculina e feminina de vôlei com disciplina, inovação e dedicação incansável. Sua abordagem consistente garantiu resultados expressivos e inspirou líderes em diversas áreas.

Como praticar a Constância no dia a dia

Praticar constância no dia a dia pode parecer desafiador, mas é completamente possível quando você adota estratégias que tornam seus hábitos e metas mais claros e gerenciáveis.

Comece dividindo grandes objetivos em pequenos passos, crie uma rotina e ajuste o que for necessário ao longo do caminho.

Constância não significa fazer tudo de uma vez, mas manter o compromisso, mesmo que em doses menores, diariamente.

Para ajudar você a colocar a constância em prática, apresentamos duas ferramentas simples, mas poderosas: o **Checklist Semanal** e o exercício **“Meu Porquê”**.

Checklist Semanal: Organize e avalie seu progresso

O checklist semanal é essencial para garantir que você esteja no caminho certo em direção às suas metas. Ele serve como um guia para organizar suas tarefas, monitorar seu progresso e fazer ajustes quando necessário. A constância é construída dia após dia, e o checklist ajuda a manter o foco em cada etapa.

Como usar o Checklist Semanal:

1) Planejamento no início da semana: Escolha um momento, como segunda-feira de manhã ou domingo à noite, para listar suas metas e tarefas prioritárias da semana.

Exemplo: Fazer 10 contatos comerciais, concluir um curso online ou organizar uma reunião estratégica.

2) Divida as tarefas por dia: Distribua suas atividades de forma realista ao longo da semana, equilibrando compromissos pessoais e profissionais.

3) Monitore diariamente: Após cada dia, marque as tarefas concluídas. Isso ajuda a manter a motivação ao visualizar o progresso.

Checklist Semanal: Organize e avalie seu progresso

4) Reflexão semanal: No final da semana, revise o que foi realizado. Pergunte-se:

- O que funcionou bem?
- O que poderia ser melhorado?
- Alguma tarefa precisa ser reprogramada?

5) Recompense-se: Comemore o progresso, mesmo que seja pequeno. Isso ajuda a reforçar o hábito de manter a constância.

O checklist não é apenas uma lista de tarefas, mas também um lembrete visual do seu compromisso com seus objetivos.

Ele transforma as metas em ações concretas e gerenciáveis.

Exercício “Meu Porquê”: Conectando-se ao Propósito



A constância não sobrevive sem propósito.

Saber por que você está perseguindo uma meta é o que dá energia para continuar.

O exercício “Meu Porquê” ajuda você a se reconectar com suas motivações mais profundas e alinhar suas ações ao que realmente importa.

Como Fazer o Exercício “Meu Porquê”:

1) Escreva sua meta principal: Comece descrevendo o que você deseja alcançar. Seja específico e claro.

Exemplo: “Quero aumentar minhas vendas em 20% nos próximos 6 meses.”

2) Pergunte-se “Por que isso importa?”

Responda com sinceridade, explorando as razões por trás da meta.

Exemplo: “Quero aumentar minha renda para oferecer mais estabilidade à minha família.”

Exercício “Meu Porquê”: Conectando-se ao Propósito

3) Repita o “Por quê” até chegar à raiz: Continue perguntando “Por que isso é importante?” até encontrar uma motivação profunda e emocional.

Exemplo: “Quero estabilidade para proporcionar oportunidades de estudo e lazer aos meus filhos.”

4) Crie uma declaração poderosa: Transforme suas respostas em uma frase inspiradora que sirva como um lembrete diário.

Exemplo: “Eu me dedico às minhas metas porque quero construir um futuro melhor para minha família.”

5) Reforce diariamente: Leia sua declaração toda manhã e visualize o impacto positivo que alcançar sua meta terá em sua vida e na de outras pessoas.

Esse exercício ajuda a transformar metas em algo tangível e emocionalmente relevante. É muito mais fácil ser constante quando você sabe exatamente por que está fazendo algo.

Desafio Prático: Conecte-se com a Constância

Agora que você tem ferramentas práticas e estratégias claras, aqui vai o desafio da semana:

1. Escolha uma meta específica, como melhorar sua produtividade, iniciar uma nova rotina de exercícios ou fortalecer conexões comerciais.
2. Use o **Checklist Semanal** para planejar suas ações e acompanhar seu progresso ao longo de 7 dias.
3. Faça o exercício **“Meu Porquê”** para se conectar emocionalmente com sua meta.
4. No final da semana, compartilhe seus resultados na Comunidade Podcast VendaMais no WhatsApp.

Lembre-se:

A constância não é construída em um grande ato, mas em pequenos passos dados todos os dias.

Quanto mais você se comprometer com suas metas e visitar seu propósito, mais sólido será o seu caminho para o sucesso.

obrigado!

Em comemoração ao nosso **centésimo episódio**, queremos agradecer você por nos acompanhar, compartilhar seus feedbacks e fazer parte da nossa jornada.

Cada episódio foi construído com o objetivo de trazer dicas, inspirações, ferramentas e compartilhar experiências para **ajudar você e sua equipe a vender mais e melhor.**

Ter a sua companhia ao longo dessa caminhada é o que **nos motiva** a continuar entregando **conteúdo de qualidade**, semana após semana.

Seja você ouvinte desde o primeiro episódio ou alguém que começou agora, saiba que **fazemos isso com muito carinho e dedicação**, pensando sempre em como podemos **agregar ainda mais ao seu dia a dia.**

Muito obrigado por estar ao nosso lado, nos ouvindo, assistindo e, principalmente, aplicando as ideias e estratégias que compartilhamos.

O **Podcast VendaMais** é sobre isso: transformar conhecimento em ação, e ação em resultados.

Que venham os próximos 100 episódios, e **que possamos continuar crescendo juntos!**

Um grande abraço e boas vendas,
Raul Candeloro e Marcelo Caetano
Equipe VendaMais



Quer continuar crescendo e aprendendo?

Aproveite para maratonar os outros episódios do Podcast VendaMais e ficar por dentro dos mais variados assuntos do universo das vendas!

Você com certeza vai aprender coisas novas e ter ideias importantes que podem ajudar você o seu time a vender cada vez mais e melhor.

Alguns episódios que você não pode perder:

