

# EMOÇÕES INTELIGENTES

Governe sua vida emocional  
e assuma o controle da sua existência

## TIAGO BRUNET

Autor best-seller com mais de 200 mil livros vendidos

novo século®

TIAGO BRUNET

# EMOÇÕES INTELIGENTES

Governe sua vida emocional  
e assuma o controle da sua existência



SÃO PAULO, 2018

*Emoções inteligentes: governe sua vida emocional e assuma o controle da sua existência*

Copyright © 2018 by Tiago Brunet

Copyright © 2018 by Novo Século Editora Ltda.

---

## **EDITORIAL**

Jacob Paes • João Paulo Putini • Nair Ferraz • Rebeca Lacerda • Renata de Mello do Vale • Vitor Donofrio

---

**EDIÇÃO DE TEXTO:** Luiz Pereira • Ronaldo Trentini • Fernanda Guerriero

**REVISÃO:** Ronaldo Trentini • Equipe Novo Século

**CAPA:** Vitor Donofrio

**DIAGRAMAÇÃO:** João Paulo Putini

---

## **COORDENAÇÃO DE EBOOK**

Jacob Paes

## **DESENVOLVIMENTO DE EBOOK**

Loope – design e publicações digitais | [www.loope.com.br](http://www.loope.com.br)

---

Texto de acordo com as normas do Novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa (1990), em vigor desde 1º de janeiro de 2009.

---

## **Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**

---

Brunet, Tiago

Emoções inteligentes : governe sua vida emocional e assuma o controle da sua existência

Barueri, SP: Novo Século Editora, 2018.

ISBN: 978-85-428-1407-1

1. Autoajuda 2. Inteligência emocional 3. Sucesso I. Título

18-0484 CDD-158.1

---

## **Índice para catálogo sistemático:**

1. Autoajuda 158.1

---



NOVO SÉCULO EDITORA LTDA.

Alameda Araguaia, 2190 – Bloco A – 11º andar – Conjunto 1111

CEP 06455-000 – Alphaville Industrial, Barueri – SP – Brasil

Tel.: (11) 3699-7107 | Fax: (11) 3699-7323

[www.gruponovoseculo.com.br](http://www.gruponovoseculo.com.br) | [atendimento@novoseculo.com.br](mailto:atendimento@novoseculo.com.br)

*Para quem é este livro?*

*Você já perdeu amizades e relacionamentos por falta de MATURIDADE?*

*Já perdeu o emprego ou um bom negócio por falta de PACIÊNCIA?*

*Já se enrolou financeiramente porque não teve AUTOCONTROLE?*

*Sua vida conjugal já foi afetada porque você não soube se colocar no lugar do outro? Falta de EMPATIA!*

*Tem problemas na criação dos filhos porque percebe a REPETIÇÃO hereditária? Ou seja, faz com eles o que seus pais faziam contigo?*

*Se você disse SIM a uma dessas perguntas, este livro é pra você!*

*Não deixe para depois a mudança pessoal que você pode provocar AGORA!*

*Boa leitura e uma excelente vida.*

## SUMÁRIO

[introdução]

### [PARTE 1] **DESENVOLVA O NÍVEL DE SUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL**

#### [CAPÍTULO 1] **O que é inteligência emocional**

A métrica do sucesso na geração atual

#### [CAPÍTULO 2] **Decida-se a se treinar emocionalmente**

Um problema da nossa era: não saber tomar decisões • Inteligência emocional para lidar com as diferenças • Treinar é preciso • Você vive o seu propósito de vida? • Inibição cruzada • O corpo sente

#### [CAPÍTULO 3] **Criando uma rota emocional para sua vida**

Por que as pessoas desistem no meio do caminho? • Autoconhecimento • Relacionamento interpessoal • Sensibilidade de reconhecer emoções em outras pessoas • Automotivação • Autocontrole

#### [CAPÍTULO 4] **Treinando o domínio das suas emoções**

A falta de autocontrole • Egoísmo, um grande problema • Ter empatia é essencial

#### [Tarefa] **Exercícios práticos para o desenvolvimento de sua inteligência emocional**

### [PARTE 2] **POTENCIALIZE A SUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL**

#### [CAPÍTULO 5] **O poder do autoconhecimento**

Quem é você? • A sua existência • Dor que gera frutos • Que imagem você anda vendendo? • Como terminará sua vida? • Identidade • O poder do pensamento • Desenhando seu novo layout • Viva por uma missão

#### [CAPÍTULO 6] **Descubra o que você quer da vida**

Descobrir o que você realmente quer • A importância do mentor • Comportamento, temperamento e crenças limitantes • Ser antes de ter

#### [CAPÍTULO 7] **As três bases da inteligência emocional**

Motivação • Autocontrole • Empatia

#### [CAPÍTULO 8] **Dor, medo e frustração: como lidar**

Não desista • Os inimigos no caminho para o sucesso • Dor e superação • Decida prosperar

[Tarefa] **Exercícios práticos para potencializar sua inteligência emocional**

[PARTE 3] **GOVERNE A SUA VIDA COM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL**

[CAPÍTULO 9] **Quem realmente decide, você ou seus sentimentos?**

Aceitação, uma necessidade do ser humano • Assuma o controle • Para a decisão, a razão

[CAPÍTULO 10] **Eleve o padrão que influencia sua vida**

Modelando a consciência • Nossos principais padrões • Atraindo as pessoas corretas para seu convívio

[CAPÍTULO 11] **Ideia Central Permanente: seu propósito de vida**

O autoexame é fundamental • Fortaleça seu propósito • Vencendo grandes desafios com propósito

[CAPÍTULO 12] **Inteligência emocional e financeira**

Lidando com os problemas

[Tarefa] **Exercícios práticos para governar sua inteligência emocional**

[Transformação] **Conquiste sua nova vida**

## INTRODUÇÃO

**F**racassei quando não possuía excelência nas emoções, venci o impossível quando a usei a meu favor.

Neste primeiro de uma série de livros do Clube de Inteligência e Desenvolvimento (CID) publicados pela Novo Século, falaremos sobre o principal fundamento de uma vida bem-sucedida.

Não falo isso baseado em um pensamento clássico de livros de psicologia positiva, coaching ou coisa parecida, e sim, por experiência de vida, por conhecimento empírico.

Acredite! Esta série de livros será o “professor de vida” que você nunca teve.

Descobri e posso provar que a inteligência emocional é a chave que destrava a porta para uma vida abundante.

A sabedoria milenar bíblica chama de “fruto do espírito” (Gl 5:22) o que a ciência hoje chama de inteligência emocional. Mansidão, domínio próprio e temperança são alguns exemplos.

A verdade pura e simples é que somos seres emocionais, e se não aprendermos a lidar com nossas emoções, jamais seremos completos nessa vida.

Pois quem não governa a si mesmo, não pode governar mais nada.

Nos últimos anos, por meio do CID, tenho treinado e oferecido mentoria a milhares de pessoas no Brasil e no mundo.

E, desde então, esse tem sido o meu compromisso diário e incansável: ensinar às pessoas que estão vivendo profundas mazelas emocionais que há solução. Sim, você não precisa sofrer com certas coisas!

Pense:

- ☑ Se perdas e frustrações são inevitáveis nessa caminhada aqui na Terra, por que não estamos preparados para elas?

☺ Se sabemos que ao não perdoar quem nos feriu, humilhou ou abandonou ficaremos pior do que ele, por que não fazer uma ligação agora e acabar com o sofrimento?

Orgulho, culpa e medo.

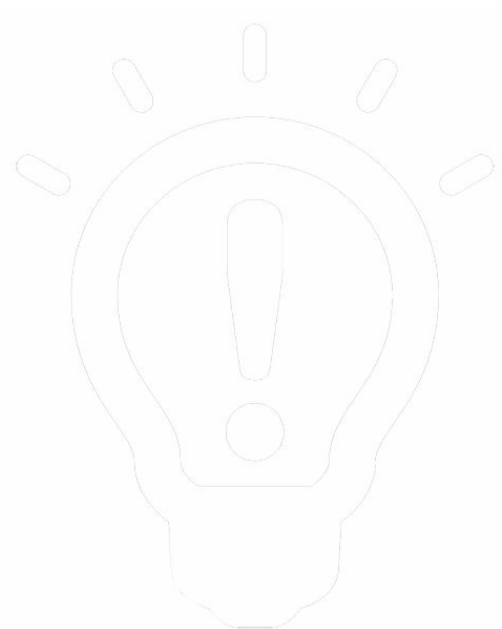
A verdade é que somamos a complexidade negativa de nossos pensamentos com inúmeras desculpas para não sermos felizes.

Por isso a importância de discutirmos neste livro assuntos chave como: autoconsciência, empatia, como ressignificar as dores e, principalmente, como assumir a responsabilidade, as rédeas da sua vida.

Desejo que, por meio de nossos estudos e livros, a sua vida seja transformada consideravelmente nos aspectos emocional, financeiro e espiritual.

*Paz e Prosperidade*

**TIAGO BRUNET**



## PARTE 1



# CAPÍTULO 1

## O que é inteligência emocional

**V**ocê se lembra daquele teste de QI (quociente de inteligência) que a gente fazia para saber se era inteligente ou não, ou para saber se tínhamos alguma dificuldade de aprendizado? Lembra disso? Pois bem, Daniel Goleman, um psicólogo renomado, Ph.D. em Harvard, a principal universidade do mundo hoje, descobriu que apenas 20% do sucesso de uma pessoa está ligado a sua inteligência cognitiva, ou seja, à parte propriamente intelectual. Você sabe a que ele atribui os outros 80% de sucesso? Sim, à *inteligência emocional!*

Considero a inteligência emocional um dos pilares da nossa vida aqui na Terra. É um tema que adoro discutir, ensinar e compartilhar com o maior número possível de pessoas. E neste livro espero lhe mostrar a razão disso.

Eu não estou sozinho! O trabalho pioneiro de Goleman no campo da inteligência emocional vem se tornando cada vez mais relevante e estudado à medida que se compreende que, para ser feliz, saber lidar com as próprias emoções e com as emoções dos outros é tão importante quanto ter um currículo impecável. Ou seja, não importa muito a escola na qual você estudou, ou até mesmo se você terminou ou não o Ensino Médio. Hoje, o sucesso não é medido pelo currículo que a pessoa tem, mas sim pelo grau de inteligência emocional.

Ninguém mais quer conviver com pessoas insuportáveis. O mercado de trabalho simplesmente não tem mais espaço para quem não sabe lidar com pessoas, não sabe se colocar no lugar do outro, não sabe crescer emocionalmente, não sabe resolver problemas difíceis.

“Mas, Tiago”, talvez você me questione, “alguns problemas são grandes demais para mim! Não posso fazer nada!” Pois lhe digo que, ao pensar assim, você está apenas *fugindo*. E por que você foge dos problemas da sua vida? Porque não tem a inteligência emocional suficientemente desenvolvida. Com ela, por sua vez, *you will have the tools to solve problems*.

Se analisar a história, principalmente a Bíblia, você perceberá que só alcançaram níveis altos de sucesso e de liderança aqueles que souberam

resolver problemas difíceis. É a inteligência bíblica quem nos diz isso. Então como é que você vai crescer na vida se você não resolve problemas? E pior! Como vai crescer na vida se você *foge* deles?

Vamos pensar: por que você foge? Porque você fica com medo. E por que você fica com medo? Porque você não sabe lidar com as suas emoções. E por que você não sabe lidar com as suas emoções? Porque você nunca sentou para estudar, praticar e aprender, pois a inteligência emocional é *adquirida*. Ela é *treinada*. Ela é *desenvolvida*. Ela não nasce com você. O intelecto, sim. Você não fez um curso para saber se a sua cor predileta é azul ou verde. Você olha o verde, olha o azul e responde: “Gosto mais do azul!” ou “Prefiro o verde!”. Ou seja, a capacidade cognitiva, a capacidade intelectual, nasceu com você. Se fizéssemos uma analogia com um carro, diríamos que a capacidade cognitiva é algo que vem como item de fábrica para o *Homo Sapiens*. Mas a inteligência emocional não. É preciso fazer um esforço extra para tê-la.

Dando sequência à metáfora do carro, você deve se lembrar da época em que *airbags* eram itens opcionais caros, não é? Porém, sua importância para a segurança do condutor e dos passageiros era tão grande que os *airbags* se tornaram itens *obrigatórios*. O mesmo acontece com a inteligência emocional. As pessoas são capazes de conduzir suas próprias vidas, mas elas continuarão a tomar as decisões erradas se não tiverem inteligência emocional. Sem ela, continuarão sofrendo...

## **A MÉTRICA DO SUCESSO NA GERAÇÃO ATUAL**

Em minha experiência como coach, tenho diversos *cases* de gente que perdeu empregos fantásticos por não saber como lidar com o chefe. Por não saber como lidar com um colega difícil. Por não desempenhar bem suas funções por conta da pressão das metas ou de outras situações. Alguns deles eram a “pedra no sapato” de todos. Reclamões, faladores, vingativos, fofoqueiros, verdadeiros exterminadores da felicidade alheia. Essas pessoas tinham currículos maravilhosos, mas eram insuportáveis de se conviver. Intragáveis!

Lembre-se: inteligência emocional vale mais hoje em dia do que seu grau cognitivo!

## CAPÍTULO 2

## Decida-se a se treinar emocionalmente

**S**e você tem contato com os ensinamentos bíblicos, já deve ter ouvido falar muito em uma coisa chamada *domínio próprio*. O domínio próprio nada mais é do que aquilo que a inteligência emocional acadêmica chama hoje de *autocontrole*. E eu o considero um dos principais pilares da inteligência emocional. E veja: o mesmo conhecimento já se encontrava na Bíblia, apenas com um nome diferente!

Quem tem autocontrole é capaz de dominar suas próprias emoções e não entra em apuros por conta de reações impensadas. É alguém me cortar no trânsito, xingar a minha mãe e eu continuar dirigindo como se nada tivesse acontecido. E ainda mais: é ser capaz de passar para um segundo pilar fundamental da inteligência emocional, a empatia. É poder me colocar no lugar do outro e ponderar que aquele motorista que me cortou no trânsito e que xingou minha mãe talvez estivesse muito atrasado para um compromisso importante, daí seu comportamento imprudente e agressivo, coitado dele.

Não parece coisa de maluco? Parece sim! Mas agir assim é simplesmente o segredo da felicidade. O segredo para ser não apenas um bom profissional, um bom pai ou uma boa mãe, uma pessoa que vai prosperar financeiramente, mas, acima de tudo, uma pessoa que é uma forte candidata a ser feliz. Pois se existe algo difícil de conseguir na vida é a felicidade.

Essa dificuldade existe porque a felicidade é flutuante. Ninguém é capaz de estar feliz o tempo todo, porque vivemos em um mundo de mudanças, em um mundo injusto, de acontecimentos inesperados. Porém, se desenvolver um nível excelente de inteligência emocional, você saberá como lidar com os seus problemas. Saberá lidar com pessoas difíceis. Saberá tomar decisões sábias e assertivas.

**UM PROBLEMA DA NOSSA ERA: NÃO SABER TOMAR DECISÕES**

Como poderemos ser assertivos nas decisões se nossas emoções estão contaminadas pelos cinco sentidos? O que isso quer dizer? É fácil explicar: nossas emoções são construídas pelos nossos sentidos, em especial a *audição* e a *visão*.

Vemos algo que achamos bonito e nos apaixonamos. Vemos algo que achamos injusto e ficamos tomados de revolta. Escutamos alguém falar de nós ou de alguém querido e ficamos com raiva. Escutamos uma bela canção e ficamos até mais leves. Como seres humanos, nossos sentidos são a porta de entrada das emoções. Por isso, cuidar do que se vê, do que se lê e do que se escuta é extremamente importante.

Depois que estamos debaixo de uma forte influência emocional, é quase impossível decidir corretamente. As emoções gritam e emudecem a razão! É a famosa luta entre o lado esquerdo do cérebro (a razão) e o lado direito (a emoção). Tratarei dessa luta mais adiante.

O “x” da questão é: você é hoje o que decidiu ontem. Somos fruto do que plantamos. Por isso, saber tomar decisões assertivas é questão de sobrevivência. E para fazer saber isso é preciso *treino*.

Quantas escolhas equivocadas você já fez? Quantas decisões precipitadas você já tomou? Lembre-se: o destino respeitará seu livre-arbítrio.

## **INTELIGÊNCIA EMOCIONAL PARA LIDAR COM AS DIFERENÇAS**

Não consigo prever o futuro, mas posso lhe garantir uma coisa: você terá de conviver com muitas pessoas difíceis no decorrer desta vida aqui na Terra. Aposto que você já convive. Acertei?

Se não teve essa oportunidade ainda, não tenha pressa, sua vez chegará! Nossos conflitos de relacionamento nos âmbitos profissional, social e familiar provêm das poucas ferramentas que possuímos para lidar com pessoas complicadas. Elas sempre existirão em nossas vidas e não é possível evitá-las. Teremos que aprender a lidar com elas. Nossa felicidade nunca depende de algo externo (como as pessoas), e sim de fatores internos (como as decisões).

A inteligência emocional nada mais é do que aquilo que a inteligência bíblica chama de “fruto do espírito”. Ou seja, mansidão, domínio próprio e temperança. O sábio Salomão também nos ensina sobre isso no livro da

Sabedoria, em que afirma em uma passagem: “A resposta branda desvia o furor”.

Por isso, temos que adquirir e exercitar as técnicas da inteligência emocional aliadas à sabedoria milenar bíblica para saber lidar com situações controversas e pessoas difíceis.

Leve em conta que cada pessoa tem:

- ☑ manias diferentes;
- ☑ criação diferente;
- ☑ cultura diferente;
- ☑ interpretação do mundo diferente (filtros mentais).

Pessoas têm origens diferentes e pensam diferente de nós. Acostume-se a isso e saiba superar as diferenças interpessoais. Cada um tem as suas manias, cada um teve a sua criação, cada um tem a sua interpretação do mundo.

Uma das ferramentas da inteligência emocional aplicada é você ser capaz de reconhecer os seus filtros mentais. O que são filtros mentais? Vejamos.

Você já ouviu falar em Vila Kosmos? É um bairro violento do Rio de Janeiro. Ele fica no pé do Morro do Juramento. Era o território do famoso traficante Escadinha. Fui criado lá. Eu tive uma criação, você teve outra. Onde é que você foi criado? Qual o nome do bairro em que você foi criado?

Provavelmente nossas culturas são diferentes e isso nos faz ver o mundo de formas diferentes. Porém, apesar disso, a cultura não determina o futuro do ser humano. Tanto que eu sou o que sou hoje.

A forma como você foi criado não determina para onde você vai. Ela exerce certa influência, mas não é um fator determinante. É comum vermos as pessoas sempre terceirizando a culpa:

“A culpa é porque sou pobre!”

“A culpa é do meu pai que me abandonou!”

“A culpa é de Deus que não gosta de mim!”

“A culpa é de fulano que me traiu!”

Claro, é muito mais fácil terceirizar a culpa do que assumir a responsabilidade pelo seu futuro e dizer: “Eu mudo hoje”.

Os filtros mentais, ou seja, a forma como você enxerga o mundo, é que vão determinar que nível de felicidade você vai ter e se vai ter energia emocional para alcançar os seus objetivos. *Não importa de onde eu vim nem*

*o que fizeram comigo. O que importa então? O que importa é o que eu vou fazer com tudo isso. Você não escolhe sua origem. Você não decide o que farão contra você. A única coisa que você pode escolher e decidir é como vai reagir a isso. A única coisa sobre a qual pode ter controle é decidir o que fará com o que fizeram com você.*

## **TREINAR É PRECISO**

É preciso treinar-se emocionalmente. Todo mundo tem um grande sonho na vida. Às vezes as pessoas têm sonhos tão grandiosos que sequer conseguem falar a respeito, de tão insanos que parecem ser. Como você acha que será possível realizar esses sonhos sem inteligência emocional? Sem aprender a se colocar no lugar dos outros? Como você conseguirá realizar seus sonhos se não deixar para trás as pessoas que irão feri-lo no meio do caminho? Ou você acha que as outras pessoas só irão lhe fazer o bem? Só irão te elogiar? Posso lhe garantir que não. E muitas vezes você vai ter de lidar com quem lhe feriu. Com quem não gosta de você. E em vez de demonstrar revolta e se afastar, você terá de aprender a lidar com isso. Pois é isso que os campeões fazem. É assim que se chega longe na vida. É assim que se prospera financeiramente. É assim que se prospera no emprego. É assim que você equilibra a sua família.

Desejo que a oportunidade de ler este livro lhe cause um estalo, um clique na cabeça: a conclusão de que é preciso estar preparado emocionalmente para alcançar tudo a que temos direito nessa vida. E se não estivermos preparados, por mais que conquistemos, elas trarão sofrimento. Por quê? Porque a gente não vai saber lidar com as contrariedades que cada nível da vida nos traz.

A vida emocional é um treino. E você só pode treinar aquilo que conhece. Se ainda não possui esse conhecimento profundo de si mesmo, terá de estudar com afinco, conhecer onde estão as suas debilidades e suas fortalezas, e começar a treinar isso. É por isso que você buscou esse conhecimento aqui. Porque você merece ter uma vida melhor. Você pode unir tudo o que tem de bom: a sua fé, a sua família e os seus conhecimentos com a inteligência emocional, a fim de que as coisas fiquem mais fáceis para você.

Aqueles que não possuem inteligência emocional e subitamente ganham muito dinheiro estão perdidos. Esse tipo de pessoa parece perder a humanidade com dinheiro no bolso. A primeira coisa que fazem é largar a

família. Um dia desses eu estava na fila da lotérica e era véspera do sorteio de um grande prêmio acumulado da Mega-Sena. Fiquei tentado a fazer um jogo. Quem não ficaria? Pois bem, havia dois senhores de idade na minha frente, conversando:

– Então, você acha que dessa vez sai?

– Dessa vez eu tenho certeza! Eu tive uns sonhos com esses números...

– O que você vai fazer com o dinheiro se ganhar?

– Rapaz, se eu ganhar essa fortuna, a primeira coisa que vou fazer é largar aquela moçreia que está lá em casa.

Veja, ele falava da esposa com quem estava casado há anos! Ou seja, o dinheiro destrói a vida daquele que não tem inteligência emocional. Tem gente que diz que o dinheiro e o poder corrompem as pessoas. Mentira! Corrompem nada. O dinheiro e o poder potencializam o que a pessoa já tinha dentro de si. Porque com cinco reais no bolso não dá para “tirar onda”. Não dá para largar a mulher que cozinha para você, que lava as suas roupas. Aí a pessoa fica na dela. O problema é quando o dinheiro entra.

---

”

**VOCÊ NÃO** escolhe sua origem.

Você não decide o que farão  
contra você. A única coisa que  
você pode escolher e decidir é  
como vai reagir a isso. A única  
coisa sobre a qual você pode ter  
controle é decidir o que fará com  
o que fizeram com você.

“

---

Provavelmente todo mundo quer ser rico. Andar de primeira classe, dirigir um carrão, nunca mais receber ligações de cobrança. Por que todos querem ser ricos? Porque as pessoas veem apenas os resultados da riqueza. Porém, há um problema que a gente não costuma levar em consideração: quem não tem dinheiro não faz a mínima ideia dos problemas que terá de lidar quando for rico. Problemas que a pessoa não tem hoje. Talvez você nunca tenha de conversar tanto com um advogado como terá de conversar quando tiver posses. Talvez você não precise dos serviços de um contador hoje. Mas quando tiver dinheiro, vai ter de contratar. Você não tem a mínima ideia do que é ter alguém te invejando. Não faz ideia do que é não poder postar uma foto nas redes sociais porque as pessoas poderão dizer: “Ih, ele deve estar roubando, só pode! Ele sempre foi pobre!”.

Ou seja, você só quer ter dinheiro porque está vendo o resultado. Você não fez uma **programação emocional** para saber o que é ter dinheiro. É por isso que as pessoas querem coisas, mas na verdade não as querem de fato. É por isso que, quando conseguem, quando alcançam, já partem para o desejo seguinte, já desistem daquilo. Porque na verdade não era aquilo que a pessoa queria. Ela queria só o resultado, o efeito daquilo. Sem inteligência emocional, você não vai saber nem o que quer da vida.

Além disso, sem inteligência emocional, você não vai saber lidar com os problemas que aparecerão pelo caminho. Você acha que vai alcançar os seus objetivos de vida sem que nenhum problema apareça durante o percurso? Acha mesmo que vai ficar rico, que vai prosperar na sua empresa, que vai ser um bom líder, um bom pai, uma boa mãe, sem enfrentar obstáculos e situações difíceis de resolver? Pois lhe garanto que o dia ruim chega para todo mundo. Eu lhe garanto que os dias difíceis chegarão.

E, se não tiver inteligência emocional, é nesse dia que você vai cair. Sabe por quê? Porque no dia bom ninguém cai. Comendo picanha, viajando para Paris, está todo mundo bem. Você não será provado nesse dia. Você será provado no dia ruim. Quando não tiver opção. Quando as pessoas estiverem contra você. Como você reage quando alguém te calunia? Como reage quando alguém te irrita? Quando alguém te contraria? É nesse dia que você define quem você vai ser. É nesse dia que toma as decisões do seu futuro. É no dia ruim. No dia difícil.

Pare para pensar em quantas decisões erradas você já tomou na vida. Em quantas escolhas equivocadas você já fez. Hoje você é o reflexo disso. E se

you resolve to tell the sadder story of your life, I guarantee that there are people with sadder stories still. For this is another tendency of the human condition that lacks emotional intelligence: to think that your story is the saddest in the world, without making the slightest idea of how someone else could be suffering more.

## **VOCÊ VIVE O SEU PROPÓSITO DE VIDA?**

One day, a person asked me the following: "How do I know if I am living my purpose in life?" It is very simple. If 10 million dollars were deposited in your account tomorrow, would you continue to do what you are doing today? If the answer is no, you are probably not living your purpose. "Would you change?", the person asked me. I answered that I would not. I am here for the money. If 10 million dollars were deposited in my account tomorrow I would continue to write books, give courses and lectures – because this has nothing to do with money. It is clear that with money in the account I could live better, I could have some freedoms that I do not have today, but I would not turn my life upside down. If money changes your life, you are not living your purpose, and you only discover this with emotional intelligence. It is necessary to pay the price to develop this level of intelligence in your life.

## **INIBIÇÃO CRUZADA**

Another process that we learn in emotional intelligence is the one of *crossed inhibition*. It is a conflict between the hemispheres of the brain, the left and the right. Technically speaking, today neuroscientists understand that this division is more complex. But, in general, on the left side of the brain resides our mathematical part, the part of decisions, the part of reason, of intellect; on the right side is the illustrative part, of arts, of philosophy, of thought, the playful part of the human being.

Crossed inhibition occurs when there is a conflict between reason and emotion, between the right and left sides of the brain. An example: you are on a diet, but you feel tempted by a hamburger or a chicken sandwich with catupiry. The rational side, that pragmatic side of "two and two are four", knows that the best for you is that salad with tomato, it is necessary to lose weight etc. But on the other side, the pleasure side, the playful side, I

diz que o hambúrguer é tão gostoso, a coxinha está tão boa... E começa a inibição cruzada, a guerra das decisões.

Você acha que isso só acontece com a escolha do que comer? Isso acontece com tudo na vida. Quando vai escolher com que tipo de pessoa vai fazer amizades. Quando vai tomar decisões importantes... A inibição é um problema com o qual você só vai saber lidar quando tiver equilíbrio entre emoção e razão. Isso só é possível com inteligência emocional.

Quantas pessoas morreram porque tiveram uma reação extrema quando o mais razoável seria manter o sangue frio, como em uma reação a um assalto ou a uma briga de trânsito? Quantas pessoas não perderam negócios porque disseram o que não deviam? Quando não se tem *autocontrole*, ou seja, domínio próprio, a pessoa torna-se uma forte candidata a cair.

---

”

**SEM** inteligência emocional,  
você não vai saber nem o que  
quer da vida.

“

---

## O CORPO SENTE

Você já se sentiu muito cansado ao acordar, mesmo depois de uma noite de sono? Já teve dores musculares sem motivo, acordando todo travado? Já sofreu por antecipação? Já se irritou por qualquer coisa? Já teve insônia, dificuldade para dormir, ficou virando de um lado para outro na cama sem encontrar uma posição confortável?

Esses são sintomas de quem está sofrendo com a síndrome do pensamento acelerado, uma síndrome que antecede a ansiedade crônica e que irá trazer grandes problemas. Uma vez que o emocional se desestabiliza, o corpo expressa problemas por meio da *somatização*. Inclusive, já foi provado cientificamente que alguns tipos de câncer são causados por pessoas que estão sob um estado de cólera constante, angustiadas por anos em decorrência de um problema emocional.

Quando você não tem inteligência emocional, o seu corpo começa a sofrer.

Como posso ter domínio das minhas emoções se elas são inevitáveis? Afinal, eu não tenho como sentir amor por alguém que acabou de me dar um tapa no rosto. Como consigo isso? Com *treinamento*. Para qualquer coisa na qual você queira ser bom na vida, é preciso treinar. Tudo o que é ruim já nasceu conosco. Quer ver um exemplo? Você conhece alguém que tenha feito curso para ser pobre? Não é preciso fazer mesmo para ficar mal de vida. O que é ruim já é de natureza. Mentir é fácil, falar a verdade é que é difícil. Para conquistar tudo que é bom, é preciso treinar. Tudo que é ruim já está conosco. Veja que injustiça!

O ser humano precisa de treinamento, do contrário continua no mesmo nível em que está. Isso vale para as emoções. Você vai continuar cansado. Você vai continuar com dor muscular. Você vai continuar preocupado, sofrendo por antecipação (ainda que cerca de 85% das suas preocupações nunca se concretizem, dizem estudos).

Um tempo atrás eu estava ministrando uma palestra em Vitória, no Espírito Santo, e passei mal. Tive de ser levado para o pronto-socorro. Fiquei preocupado, pensando: “Meu Deus do céu, o que será isso?”. No hospital, fui atendido por uma médica muito boa que me examinou e disse:

– Eu até já sei o que é. Vou pedir os exames só por precaução. É a suprarrenal.

– Meu Deus do céu, o que é suprarrenal?

– Você com certeza está num ciclo ativo de muita adrenalina. Está fazendo coisas que exigem muito o estado de alerta.

– É, tem razão! Todos os dias! – exclamei.

– Como assim todos os dias?

– Todos os dias! Praticamente todo dia eu dou uma palestra ou um curso em algum lugar diferente.

– Você pega muito avião?

– Praticamente todos os dias.

– Então está aí o problema!

A médica então me explicou que a suprarrenal é uma glândula que libera uma substância denominada cortisol, conhecida como “hormônio do estresse”, que atua como um estimulante para deixar o organismo em estado de alerta ou de fuga. Quando se está sob ameaça – o animal e também o ser humano –, a suprarrenal libera um monte de cortisol, deixando o organismo em estado de alerta para que consiga correr muito mais do que o normal. Você já viu bandido fugindo da polícia? Ele pula muro de três metros! Como ele consegue?! Nem um campeão olímpico conseguiria fazer isso sem treino. Agora, imagine uma pessoa em estado de alerta o dia todo, todos os dias. Claro que uma hora ela pifa.

---

”

**PARA** conquistar tudo que é bom, é preciso treinar.

“

---

Como é que evitamos isso? É um treino constante. Se não treinarmos, sempre vamos entrar em situações difíceis. Quer ver um problema de quem não tem inteligência emocional? Não saber dizer NÃO. A gente se enrola, empresta dinheiro, dá carona, faz um monte de coisa que nos tira do eixo, quando às vezes basta dizer um “não”. Quem não sabe dizer “não” vai sofrer muito mais depois. E o que te ajuda a saber dizer não? Isso mesmo: inteligência emocional. Para tê-la, é preciso estudar e *treinar*.

## CAPÍTULO 3

# Criando uma rota emocional para sua vida

**C**om a inteligência emocional, você obtém ferramentas para resolver problemas. E problemas são inevitáveis! Chegam a todo momento e quando menos se espera. Tirá-los do caminho sem deixar que eles o prejudiquem além da conta é o primeiro passo para traçar uma nova rota emocional em sua vida.

Problemas foram feitos para serem resolvidos no dia em que surgem. *Jamais* deixe para amanhã um problema que você pode resolver hoje. Como é que você vai crescer na vida se não resolve problemas? *Impossível!*

Aliás, se estudarmos exemplos da história mundial e mesmo da Bíblia, chegaremos aos casos de José no Egito e de Daniel na Babilônia. Ambos resolveram problemas que ninguém mais conseguiu resolver. Mesmo sendo estrangeiros e escravos, foram eles que assumiram o governo do lugar.

Em vez de pensar em fugir de problemas, veja a oportunidade que há em cada um deles. Você só se destaca quando soluciona algo que ninguém mais conseguiu solucionar. Quem possui emoções saudáveis enfrenta os problemas a fim de crescer e amadurecer, nunca para sofrer!

## **POR QUE AS PESSOAS DESISTEM NO MEIO DO CAMINHO?**

Desistir é reflexo do esgotamento emocional. Ninguém em plena energia psíquica pensa na possibilidade de desistir. É simples entender: recarregar as energias emocionais é o caminho para não ser um covarde, para não ser aquele que desiste! O segredo do sucesso está em nunca parar. Já sabemos por inúmeros exemplos do mundo corporativo, empresarial e esportivo que a diferença entre quem venceu na vida e todos os outros foi a capacidade de não desistir!

Steve Jobs fundou a Apple. Em determinado momento, ele decidiu que, para a empresa continuar crescendo, era preciso trazer um CEO de fora, um nativo do mercado corporativo. Ele acabou contratando o então presidente da

PepsiCo, John Sculley, para assumir o comando da jovem fabricante de computadores. Pois bem, poucos anos depois, esse presidente conseguiu fazer com que Jobs fosse demitido da empresa que ele mesmo criou.

Você consegue imaginar como seria o mundo hoje se Steve Jobs tivesse entregado os pontos quando foi demitido da Apple?

E se Nelson Mandela tivesse perdido as esperanças quando ficou preso por décadas?

Quem tem energia emocional nunca pensará em parar na metade do caminho.

---

”

**EM VEZ** de pensar em fugir de problemas, veja a oportunidade que há em cada um deles.

“

---

Você conhece pessoas que começam algo e nunca terminam? Que deixam para amanhã o que poderiam fazer hoje? A procrastinação e não terminar o que começou são os indícios de um futuro desistente.

Cuide das sementes que você lança na terra hoje, os frutos serão inevitáveis!

É preciso sair desse círculo vicioso e traçar uma nova rota de vida. Para isso, vou tratar a seguir de cinco estratégias que devemos colocar em prática para desenvolver inteligência emocional na vida.

## **AUTOCONHECIMENTO**

Considero o autoconhecimento uma das coisas mais importantes na inteligência emocional. Tudo gira em torno de você saber quem você é.

O que você realmente quer? Que pergunta difícil! Tem gente que acha que queria um carro do ano e, quando compra um em 72 prestações, descobre que não era aquilo que “tapava o buraco” de sua alma. O problema é que essa conta se arrasta por anos. E a dívida é um dos maiores sugadores de energia emocional.

Sem inteligência emocional não vamos descobrir o que realmente queremos, pois fantasiemos nossas vontades de acordo com o nosso equilíbrio ou desequilíbrio emocional. Descobrir quem você é (identidade) e para onde está indo (destino) só é possível com a harmonia entre inteligência emocional e espiritual.

Graças ao fato de eu saber quem sou, conheço os meus limites. Sei o tipo de problema que consigo resolver sozinho e o tipo de problema que vou precisar de ajuda, ou consultar meus conselheiros, meus mentores, para adquirir força, tomar a direção certa e depois enfrentar o problema de frente. Sei até onde posso ir.

O autoconhecimento ajuda muito na definição das pessoas junto das quais você vai caminhar, na definição dos amigos que vai fazer. Também vai te ajudar a identificar suas debilidades e fraquezas. E quando as conhece, você cria mecanismos para não estimulá-las. Mecanismos para não despertá-las. Para não entrar em caminhos que o levarão a elas. O autoconhecimento só é possível com treino. Existem pessoas que não fazem a mínima ideia de como irão reagir, que são imprevisíveis.

Há algum tempo atendi uma senhora que estava casada há mais de trinta anos. Perguntei a ela qual era seu maior problema. Ela respondeu que era nunca saber, mesmo depois de trinta anos de união, como seu marido reagiria a determinada notícia. “A cada notícia do dia a dia de casa que eu tenho de dar, ele reage de uma forma diferente. Ele é imprevisível, isso está me desgastando, está acabando comigo”, reclamava ela. É claro! Pois ninguém consegue conviver bem com uma pessoa imprevisível. Alguém que um dia acorda bem, no outro dia acorda mal. Que um dia é romântico, no outro é um “cavalo”. Que um dia diz que ama, no outro diz que vai sair de casa. A falta de inteligência emocional faz a pessoa falar muita besteira.

Hoje em dia, as empresas estão selecionando candidatos muito mais em função do nível de excelência emocional que a pessoa tem do que pelo currículo. Porque tem gente que tem doutorado, toda a qualificação, mas é insuportável, intratável. Não consegue conviver nem com superiores, nem com iguais, nem com inferiores.

## **RELACIONAMENTO INTERPESSOAL**

O relacionamento interpessoal só vai acontecer se você conhecer a si mesmo. Relacionamento interpessoal é a forma como eu lido com meus companheiros, superiores, colegas. A forma como lido com meus iguais e com as pessoas que estão abaixo de mim.

Um faxineiro do banheiro do aeroporto de Congonhas foi o responsável por um dos mais importantes ensinamentos que recebi nos últimos tempos. Não me canso de enfatizar isso porque, quando você sabe se relacionar, aprende com qualquer pessoa.

Você já reparou que o homem é muito diferente da mulher em vários aspectos, não é? Em situações sociais, um encontro de amigos ou de colegas do trabalho, as mulheres costumam convidar umas às outras quando se levantam para ir ao banheiro. Mesmo tendo se conhecido naquele mesmo dia, ali no restaurante, não há inibições. “Vamos!”, é a resposta animada todas as vezes.

O homem, por sua vez, jamais convida outro homem para ir ao banheiro. As mulheres vão junto, às vezes deixam a porta aberta, puxam assunto, conversam animadamente na frente do espelho. Já o homem entra no banheiro como se estivesse entrando em um lugar perigoso, olhando para os

dois lados, em estado de alerta. Você pode até encontrar com um amigo de vinte anos no banheiro, que o cumprimento vai ser rápido e formal. “Beleza? Depois a gente se fala.”

Certo dia, quando entrei no banheiro do aeroporto de Congonhas, senti que havia uma sombra atrás de mim. Eu já estava me preparando para virar e chamar para a briga. “Está me estranhando!?”, pensei em dizer. Andei rápido até a cabine e a sombra me acompanhou. Quando entrei na cabine, a sombra parou do lado de fora.

– Opa, o que é que está acontecendo? – eu perguntei.

A sombra, na verdade, era o faxineiro do aeroporto, um senhor já de idade.

– Tô só esperando o senhor acabar aí – ele respondeu.

– Mas eu acabei de entrar! – exclamei.

– Sabe o que é? É que aqui tem muito movimento. Se eu entro para limpar assim que você sai, já entra outro, e depois outro. E é muito mais difícil limpar a sujeira – na verdade, ele usou um outro termo – acumulada. Faz dez anos que eu limpo banheiros, então aprendi uma coisa: quando alguém entra, eu já entro logo em seguida para limpar rápido, porque aí fica muito mais fácil para o meu lado.

E faz todo o sentido! Eu aprendi com isso. Toda sujeira acumulada torna-se muito difícil de limpar depois. Então é preciso limpar sujeirinha por sujeirinha. Ou seja, com inteligência emocional, por meio do relacionamento interpessoal, você consegue aprender com qualquer um. Consegue ter experiências positivas e enriquecedoras com qualquer tipo de pessoa.

---

”

**TODA SUJEIRA** acumulada torna-se muito difícil de limpar depois. Então é preciso limpar sujeirinha por sujeirinha.

“

---

## **SENSIBILIDADE DE RECONHECER EMOÇÕES EM OUTRAS PESSOAS**

Estar aberto para reconhecer as emoções de outras pessoas é muito difícil. Primeiro porque sem inteligência emocional é difícil reconhecer até mesmo as próprias emoções. Imagine que você está se sentindo muito incomodado hoje. Mas não sabe porquê. Não sabe se é raiva de alguém, se é preocupação com alguma coisa... Então você não consegue mudar aquilo que nem sequer identifica.

Se não aprender a identificar as suas emoções e as dos outros, nunca conseguirei tratar a raiz do problema. Não saberei lidar com outra pessoa se não souber o que ela está sentindo. Se não sei identificar que naquele dia ela não está bem. E essa é realmente uma deficiência muito comum que todos temos. A gente lida com as pessoas como a gente bem entende. E não como a pessoa precisa ser tratada naquele momento. Tratar as pessoas adequadamente evita uma série de problemas maiores.

## **AUTOMOTIVAÇÃO**

A automotivação é outra estratégia importante. É quando a gente perde aquela necessidade neurótica de precisar receber um tapinha nas costas para conseguir produzir. Porque tem gente que só consegue completar suas tarefas se tiver um incentivo. Se tiver alguém bajulando, falando, do contrário se sente inútil. A pessoa que tem inteligência emocional consegue se *automotivar*. Nada é capaz de parar essa pessoa. Ela dorme motivada e acorda motivada. Os sonhos e objetivos dela são maiores que os problemas do dia.

## **AUTOCONTROLE**

Como citado anteriormente, o autocontrole é, na inteligência bíblica, o que conhecemos como domínio próprio. Alguém me faz mal e eu consigo controlar a minha reação. Eu consigo refletir a respeito de como lidar com essa situação. Consigo extinguir esse instinto animal reativo que todo ser humano tem e ser inteligente o suficiente a fim de criar uma estratégia para sair daquela situação. Mesmo debaixo de pressão. Mesmo tendo recebido uma afronta. Mesmo sob um desequilíbrio externo. Se estiver equilibrado

internamente, você não vai perder o controle. Seja qual for o problema que estiver enfrentando.

Por falta de inteligência emocional, muitas pessoas passam por problemas irreversíveis. Alguns deles começaram na infância – 70% dos nossos problemas emocionais começaram na infância. Todos enfrentamos muitas rejeições na vida, Pequenas ou grandes. Muitas vezes nos comparamos com outras pessoas e percebemos que não tínhamos o que elas tinham. Muitas podem ter ouvido palavras duras dos pais; coisas como “Você é um burro!” ou “Você não vai conseguir!”. Essas coisas marcam e, inconscientemente, criam feridas emocionais que terão consequências no futuro, na adolescência e na idade adulta.

Grande parte dos nossos problemas começou na adolescência, com os graus comparativos. Quando você começa a ter noção de quem você é e de quem são as pessoas que estão ao seu lado, isso começa de alguma forma a lhe ofender, a lhe afetar. Ainda outros problemas emocionais aparecerão na idade adulta, como traições, problemas financeiros, que causam desequilíbrios.

Cada um tem um problema emocional a ser resolvido. Cada pessoa precisa se equilibrar de alguma forma. E se não nos treinarmos a fim de desenvolver inteligência emocional, esses problemas vão persistir e continuar a interferir em todas as áreas da nossa vida. Isso acontece porque a inteligência emocional (ou a falta dela) afeta todas as outras inteligências, influencia todos os aspectos da vida.

Quantas pessoas perderam a família porque não tinham inteligência para lidar com os filhos, com a esposa ou com o esposo? Quantos não perderam oportunidades de emprego? Quantos não perderam muito dinheiro porque não conseguiam lidar consigo mesmos? Porque sequer se conheciam. Porque ficavam se perguntando, depois de uma tragédia emocional: “Por que eu fiz isso?”, “Por que eu me expus dessa maneira?” ou “Por que eu reagi assim?”. Todos nós sabemos o que é isso. Acontece com todo mundo.

Como posso sair dessa escravidão emocional? Só tem uma forma: treinando-se emocionalmente. Nas minhas redes sociais, sempre posto vídeos com conselhos e digo que, se o problema que você tem é de natureza emocional, leia livros de inteligência emocional. Direcione sua atenção para aquilo que está enfrentando hoje. Assista a vídeos, palestras, conferências.

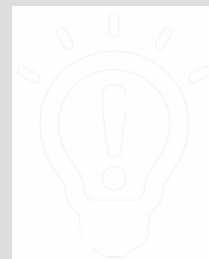
Ande com pessoas que entendam do assunto com o qual você tem dificuldades.

Se o seu problema é financeiro, comece a canalizar suas leituras para a área de educação financeira. Procure palestras, vídeos e a amizade de pessoas que lidam bem com o dinheiro. Porque essa é a única forma de você evoluir, de crescer. O mesmo vale para as emoções. “Quero ser melhor emocionalmente.” “Não quero ser escravo das minhas emoções.” Só tem um jeito: ande com pessoas equilibradas emocionalmente para que você consiga aprender na convivência. Leia, estude o assunto. Do contrário, você nunca vai se desenvolver.

Você sabia que atividades físicas como caminhada e corrida são excelentes para as emoções?

Segundo estudos, o estímulo físico provoca limpeza mental. Você pensa melhor quando é ativo fisicamente.

Você pode fazer um compromisso consigo mesmo de aumentar ou melhorar seu nível de atividades físicas?



## CAPÍTULO 4

## Treinando o domínio das suas emoções

**E**m 2008 tive ataques de pânico e depressão. O que acontecera comigo? Simples. Eu não sabia lidar comigo mesmo. Porque as responsabilidades da vida foram aumentando e eu fui acumulando lixo dentro de mim. Porque quando sofri um gatilho emocional com a morte de um parente próximo, tudo isso despertou, até que eu fui levado ao pânico e à depressão.

Muitas pessoas como eu já passaram ou provavelmente passarão por isso no futuro. Mas essa situação difícil pode ser evitada com conhecimento emocional. É preciso saber como se livrar dos lixos emocionais do dia a dia, e também de ressentimentos, de coisas desagradáveis que disseram para você. É preciso aprender a deixar o passado no passado. E começar a viver o seu futuro.

Todas as pessoas que realmente venceram na vida tiveram de conviver com alguma pessoa que as feriu no passado. Por quê? Porque elas desenvolveram inteligência emocional e passaram por cima de mágoas e ressentimentos. Do contrário, elas estariam no mesmo buraco em que eu caí em 2008.

Onde é que você está hoje? Quais são os seus objetivos de vida? Aonde você realmente quer chegar? Quem será você daqui a cinco anos?

Sem inteligência emocional, você não vai chegar a esse lugar. E se por acaso chegar, vai estar todo arreventado, tão abatido, tão amargurado e ferido, que não vai conseguir nem desfrutar do pódio. De que adianta chegar ao pódio todo arreventado? E não desfrutar daquele que seria o melhor momento da sua vida? O desafio dessa obra é fazer com que você desenvolva um alto nível de inteligência emocional a fim de que viva a sua vida bem melhor. Isso traz imensos benefícios, inclusive fisiológicos: você passa a dormir melhor!

Existem muitas pessoas que não conseguem se relacionar com o cônjuge. Ou estão solteiras porque não conseguem se relacionar com ninguém. Pessoas que têm problemas de relacionamento profissional, que não

conseguem se dar bem com alguns colegas de trabalho. Pessoas que não conseguem lidar bem com familiares, ou com as pessoas que vivem por perto. Você é uma dessas pessoas?

É sempre necessário perguntar a si mesmo: “Será que o problema está mesmo nos outros ou será que sou eu que até hoje não aprendi a inteligência interpessoal?”. Por que você não consegue lidar com as outras pessoas? Por que não consegue abdicar dos seus privilégios, dos seus egoísmos, dos seus filtros mentais, enfim, da forma que você acha que tem de ser? Por que não começar agora a viver para que o coletivo progrida, para que o coletivo cresça? Muitos dos meus leitores e alunos têm o poder de mudar suas próprias vidas hoje, com uma simples decisão. A decisão de começar a se treinar emocionalmente. De começar a aprender como se faz, aprender a como ter autocontrole, a como dominar os medos.

Todo medo vem de uma experiência prévia negativa, muitas vezes na infância, como vimos. O dia em que esse medo for vencido, todos os outros medos serão derrotados. Por exemplo, alguém que tem medo de altura. O dia em que vencer esse medo, nenhum outro, nem o da morte, afetará essa pessoa. Isso acontece porque o medo debilitante está ligado a outros medos e influencia todos os demais, aumentando o problema.

Dia desses eu tratei de um grande empresário, e o maior medo dele era o de comunicar uma grande decisão para o pai. A notícia era de que ele queria abrir um novo negócio, próprio, diferente da área de atuação da empresa do pai, na qual trabalhava. Ele tinha certeza de que o pai não iria aceitar esse novo rumo que havia decidido tomar.

– Por que o seu pai não vai aceitar? – perguntei.

– Ah, é certeza de que ele não vai aceitar! – respondeu ele.

– Ok, mas me dê um motivo pelo qual ele não aceitaria.

– Porque ele vai achar que a outra empresa vai dividir forças.

– Mas escuta – disse a ele –, será que o seu pai prefere uma pessoa que está inútil dentro da empresa a uma pessoa que vai produzir, que vai ser feliz fora dela? Será que se você apresentar a situação da forma correta, ele não vai aceitar?

– Eu não sei, mas eu tenho muito medo, inclusive de ele me bater.

– Você tem trinta anos, o seu pai não tem como te bater!!!

Continuamos a conversar e o preparei para dar a notícia ao pai. Quando ele finalmente tomou coragem de conversar, o pai dele segurou seu rosto com

as duas mãos e disse:

– Parabéns, meu filho. Até que enfim você vai sair debaixo da asa do papai e vai começar o seu próprio negócio.

E ele que achava que o pai não iria aceitá-lo e iria bater nele! Sempre enxergamos o medo como algo muito maior do que ele realmente é. Quem tem medo de lagartixa enxerga o bichinho inofensivo como um crocodilo gigante e feroz. Enquanto não forem superados, os medos sempre atingirão um tamanho maior que a vida.

## **A FALTA DE AUTOCONTROLE**

A falta de autocontrole é uma das maiores consequências que enfrenta quem não pagou o preço para desenvolver a inteligência emocional.

Sem emoções equilibradas, você sempre gastará mais do que ganha. Vai fazer coisas contra seus valores para ser aceito. Será governado pelo tempo, dominado pelo dinheiro, submisso aos sentimentos, em vez de ser dono de si mesmo e autor da própria história.

Muitas pessoas têm problemas de autocontrole. Acham difícil se controlar quando são provocadas ou contrariadas de alguma forma. Estou falando daquele tipo de pessoa que diz que “não leva desaforo para casa”. Quem não tem domínio próprio para uma coisa específica não o tem para mais nada. Quem não domina a si mesmo não vai dominar sua relação com mais ninguém. Qual a chance de alguém assim prosperar financeiramente? Pouquíssimas. Porque no dia em que tiver um dinheiro na mão...

---

”

**ENQUANTO** não forem  
superados, os medos sempre  
atingirão um tamanho maior que  
a vida.

“

---

Pense bem, como é que alguém fica rico? Pega um dinheiro, investe, faz mais dinheiro. Pega o resultado desse investimento, investe de novo, faz outro dinheiro. Por que o pobre nunca fica rico? Não é porque ele não tem acesso ao dinheiro. É porque ele nunca consegue passar para a segunda fase do investimento. Na primeira dificuldade ele já desiste, já cai. Porque tem medo, porque se vê às voltas com o nervosismo. A esta altura você já deve ter percebido que tudo na vida gira em torno do emocional. E é verdade!

Eu era nervosinho também. Eu tinha meus medos também. Muitos medos. Então passei por um processo de enfrentar cada um deles. Comecei a me treinar. A ter domínio próprio. Por exemplo, antigamente, quando eu ia a uma pizzaria, comia o mais rápido que podia para ser o cara que mais comia. Qual foi o resultado disso? Eu não tinha domínio próprio para mais nada, porque tudo se encontra na mesma caixa cerebral. Então, quando alguém me provocava, tinha de sair de baixo!

Eu lembro que, quando tinha vinte anos, um sujeito me cortou no trânsito, eu parei o carro e parti pra cima dele no meio da via. E olha que eu tinha a minha fé, era um homem educado. O sujeito poderia estar armado, me dar um tiro e eu morrer com apenas vinte anos de idade. Tive de reconhecer que estava doente emocionalmente. E é muito difícil assumir suas doenças, suas mazelas, seus buracos na alma. Mas quando você reconhece, já deu um passo muito grande para a cura. Cada um tem de vencer um inimigo, e esse inimigo está nas emoções.

Um dia dei uma palestra para pastores evangélicos e disse algo que os deixou profundamente escandalizados. Eu disse o seguinte: “A inteligência emocional é mais importante que a fé”. Você precisava ver a reação na sala! Eu disse: “Calma, deixa eu provar”. Peguei versículos bíblicos e continuei: “Tem um versículo que diz que, se eu estou brigado com a minha esposa, as minhas orações estão impedidas. Oração é questão de fé, briga é questão de inteligência emocional. Se por causa da minha falta de inteligência emocional eu brigo com a minha esposa, a minha fé é paralisada”. Eles começaram a se olhar.

Eu posso estar ao lado de uma pessoa que pratica a fé, iluminada por Deus, corretíssima. Mas se um dia ela me ofende de alguma forma, mesmo que inadvertidamente, não importa o que eu ache de sua vida espiritual, deixarei de estar ao lado dela. Por quê? Porque as emoções falam mais alto que a vida espiritual. Por quê? Porque o ser humano é emocional. É por isso

que todos nós já perdemos muita coisa, tanto dentro da fé como no ambiente do trabalho e no ambiente familiar. Pois não tínhamos inteligência emocional para lidar com situações difíceis.

Isso é tão sério que muitas vezes a gente chega a praticar a ingratidão com quem mais nos ajudou. Porque uma pessoa que tenha nos ajudado muitos anos pode ter, em algum momento, nos magoado. E quando a gente não tem inteligência emocional, só considera aquela feridinha e esquece os anos e anos em que aquela pessoa foi boa para nós. E a gente pratica a ingratidão, fere a honra como seres humanos e começa a entrar por buracos emocionais dos quais dificilmente conseguiremos sair.

A gratidão não tem prazo de validade!

Somente quem atingiu o topo da inteligência emocional entende o que é ser grato. Ser agradecido aos que lhe ajudaram de uma forma ou de outra é mais que emocional, é transcendental, é espiritual. A gratidão é a prática de quem já venceu seus medos, seu egoísmo, sua ignorância e seu orgulho. É uma verdadeira ferramenta da felicidade.

Por outro lado, a ingratidão é a raiz da injustiça. Lembro-me de uma história que exemplifica bem isso.

Por vinte anos, Seu Antônio ajudou um de seus funcionários a vencer na vida. Pagou-lhe os estudos, passou madrugadas aconselhando-o, perdoou inúmeros erros e comprou brigas com os próprios familiares para manter Geraldo, seu funcionário mais benquisto, por perto.

Duas décadas depois, seu Antônio tomou uma decisão empresarial que desagradou a Geraldo. E, pela primeira vez em anos, o chefe disse não ao funcionário. Na verdade, Antônio sabia o que estava fazendo e precisava da compreensão de todos.

No auge do estresse emocional, o patrão se exaltou com o funcionário de tantos anos e cometeu um erro que preferia ter conseguido evitar: jogou na cara de Geraldo todos aqueles anos de ajuda. Geraldo sentiu-se profundamente magoado e saiu porta afora. Um mês depois, o ex-funcionário anunciava a abertura da própria empresa, levando alguns dos clientes mais antigos de Seu Antônio.

O que vemos aqui? Um clássico! Um instante, um único erro que sobressai perante vinte anos de ajuda e amor.

Acontece que, às vezes, a pessoa que mais merece nossa gratidão é a mesma que nos feriu. A escolha é nossa: sermos gratos (uma decisão interna)

ou ingratos (por causa de fatores externos).

## **EGOÍSMO, UM GRANDE PROBLEMA**

Outro problema de quem não tem inteligência emocional é o egoísmo. O egoísmo é um problema muito sério porque qualquer um, para alcançar a inteligência emocional, tem de aprender a dividir, tem de aprender a fazer primeiro para os outros. Isso tudo são ensinamentos muito profundos da inteligência bíblica que a gente abandonou. E aí vem a inteligência emocional ensinar, de um ponto de vista acadêmico, exatamente a mesma coisa: que o segredo da felicidade é repartir, é ajudar as pessoas, é levantar quem está caído.

O mundo está extremamente egoísta nos dias de hoje. Você já deve ter vivido uma situação assim: estava esperando para ser atendido no caixa do banco e começou a puxar assunto com outras pessoas da fila. Brasileiro adora puxar assunto, faz isso em qualquer lugar – no ônibus, na fila do banco, não é mesmo? Isso não existe em país nenhum, acredite. Nos Estados Unidos, não existe a possibilidade de pessoas que não se conhecem saírem conversando. Na Europa não tem isso. Aqui no Brasil tudo é motivo para conversa. Mas o mundo está tão egoísta que você começa a contar a sua história e a outra pessoa já quer contar a dela também, sem esperar que você termine a sua.

As pessoas não param mais para ouvir umas às outras. Porque não existe mais inteligência emocional. Ninguém está preocupado com a pessoa ao lado. Você quer contar a sua história e aí diz que está com uma dor de cabeça terrível. A outra pessoa vai e diz: “Eu estou com um tumor”. É terrível para todo mundo. Cada um tem uma história mais triste. Cada um quer falar mais do que o outro.

Ou seja, a falta de inteligência emocional está levando pessoas que poderiam estar hoje no topo de suas carreiras para o buraco. Está levando pessoas que poderiam estar vivendo o sucesso com que tanto sonharam para o abismo de situações difíceis de resolver – situações nas quais elas mesmas se meteram. Porque não sabem lidar com problemas. Não sabem lidar com contrariedades. Não sabem o que fazer com quem fala mal delas.

Não é porque eu venho de uma academia americana que hoje eu trabalho como coach de vida. Não é porque eu venho de uma faculdade nos Estados Unidos que atuo nessa área. Hoje eu compartilho os meus conhecimentos

porque passei por tudo isso que estou falando. Porque eu venci tudo isso. É por isso que tenho autoridade para falar de inteligência emocional. Já fui caluniado, já fui perseguido, já falaram mal de mim. E a tudo isso eu respondi de acordo com a inteligência emocional, de acordo com a inteligência bíblica, e cheguei onde cheguei. É possível vencer o problema que for com uma palavra. Às vezes, com o silêncio. Depende do nível de inteligência emocional que você desenvolveu.

## **TER EMPATIA É ESSENCIAL**

Empatia é colocar-se no lugar do outro. Tem uma passagem na inteligência bíblica que me chama muito a atenção. Independentemente da sua religião, você já deve ter ouvido falar dela. Trata-se da parábola do bom samaritano. Há um homem caído no chão. Duas autoridades passam por ali e negam ajuda a ele. Ou fingem que não viram. Mas passa uma terceira pessoa e o ajuda. Essa pessoa era um samaritano, ou seja, alguém de quem não se esperava tal atitude, pois os samaritanos eram inimigos dos judeus. Esse samaritano vai e ajuda essa pessoa que está caída.

O que é que o faz ajudar uma outra pessoa? Existe um motivo apenas: empatia. Quando você se coloca no lugar do outro, 50% dos seus problemas se resolvem. Tente esse exercício: procure se colocar no lugar de toda pessoa que te fizer algum tipo de mal, que te perseguir, que falar mal de você. Fazendo isso, você vai entender que atrás de uma pessoa que fere tem uma pessoa ferida. É impossível uma pessoa feliz e sadia perder o próprio tempo para ferir o outro. Então, se uma pessoa começar a te perseguir, só de se colocar no lugar dela você já pensa: “Caramba, ela deve estar passando por muitos problemas na vida. Por que, com tanta coisa boa no mundo, ela decidiu perder tempo falando de mim?”. E aí você já diminui o impacto de muita coisa.

Mas ninguém quer se colocar no lugar do outro. O ser humano foi projetado pelo Criador para ser sociável. Mas sem empatia isso é impossível. Quando somos empáticos, mudamos o mundo. Pelo menos, o mundo das pessoas com quem nos relacionamos, ainda que por um curto período, ainda que em um contexto formal.

Quem tem inteligência emocional abre mão de seus direitos em prol do coletivo. Porque só tem um jeito de ser feliz: abrindo mão do seu direito para

ajudar outra pessoa. Isso você só entende com base na inteligência emocional.

TAREFA

## Exercícios práticos para o desenvolvimento de sua inteligência emocional

**S**e você chegou até aqui, talvez eu tenha feito você questionar alguns paradigmas de sua vida. Isso é muito importante. Como já afirmei nesta primeira parte, a inteligência emocional não vem naturalmente, não é um item de fábrica. É preciso estudar a respeito e *treinar*. E só conseguimos treinar algo que a gente tenha, em primeiro lugar, aprendido. Por isso, aconselho a ler este livro mais de uma vez. Releia sempre que surgirem dúvidas. Este material foi criado para que você pudesse ter clareza na sua vida emocional.

Mas, além de reler o material, é fundamental que você pratique estratégias que desenvolvam a sua inteligência emocional. Reuni a seguir alguns exercícios que irão lhe ajudar nessa jornada.

Está preparado? Respire fundo. Pense bem. Não faça de qualquer jeito. Leve o tempo que precisar. As respostas para as perguntas a seguir devem tocar o seu coração e lhe fazer refletir profundamente sobre cada tema. Bom trabalho!

**[1]**Quais foram os três maiores baques emocionais, os três maiores impactos negativos emocionais que você teve na vida? Consegue localizá-los? Escreva. (Pode ser a perda de alguém, uma namorada ou namorado que rompeu o relacionamento, uma quebra financeira, a traição de um grande amigo etc.)

---

---

---

---

---

---

---

---

[2] O que você já perdeu por não ter inteligência emocional? Amigos? Dinheiro? Família? Ministério? Relacione tudo o que você perdeu e identifique que aspectos de uma inteligência emocional bem desenvolvida poderiam ter evitado essas perdas.

---

---

---

---

---

---

---

---

[3] Escreva como você vai lidar com as suas emoções a partir de hoje. Com base no livro, quais ferramentas da inteligência emocional você já identificou que possui para começar a criar uma nova rota emocional para a sua vida? Como vai lidar com as contrariedades? Como vai lidar com as respostas negativas que ainda receberá pela vida? Como vai lidar com as perdas e com as frustrações? É muito importante que você anote quais são as ferramentas que você consegue identificar que já tem para lidar com essa nova etapa da vida emocional. É preciso fazer isso com muita atenção para que os resultados, principalmente os internos, comecem a acontecer.

---

---

---

---

---

---

---

---

[4] Você conhece pessoas que começam algo e nunca terminam? Que deixam para amanhã o que poderiam fazer hoje? Escreva sobre essas pessoas e seus projetos inacabados. Escreva também quais estratégias da inteligência emocional você recomendaria a elas. Se você identifica em si mesmo essas características, escreva sobre você e sobre as estratégias que podem

ajudá-lo a parar de deixar seus problemas para depois. Lembre-se: procrastinar e não terminar o que foi começado são indícios de um futuro desistente e sem prosperidade.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**[5]** Pare para pensar em quantas decisões erradas você já tomou na vida. Em quantas escolhas equivocadas você já fez. Hoje você é o reflexo disso. Escreva sobre essas decisões, o impacto que elas tiveram em sua vida e sobre como evitar cometer os mesmos erros novamente.

---

---

---

---

---

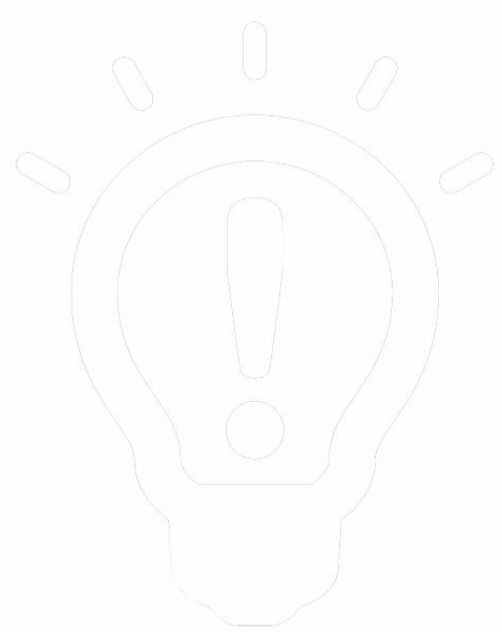
---

---

---

---

---



## PARTE 2



## CAPÍTULO 5

# O poder do autoconhecimento

“UM HOMEM SEM PROPÓSITO É ALGUÉM QUE PODERÁ  
CONHECER MUITAS PESSOAS, MENOS ELE MESMO.”

**O** ser humano precisa descobrir sua identidade, ou seja, quem ele é. Precisa definir o seu propósito, ou seja, por que ele faz o que faz.

E, na sequência, desvendar o seu destino. Deixando claro, destino significa para onde você está indo.

Muita gente já falou de mim e mal dos outros para mim. Isso não importa, a menos que você dê crédito ao que foi dito.

Alguns já disseram que eu seria um nada. Resolvi não acreditar!

Outros já “profetizaram” que eu seria um mestre para ensinar muitas nações. Me apeguei a isso. Lembro claramente quando eu tinha oito anos de idade e um pregador estrangeiro veio até a igreja que eu frequentava quando criança. Ele olhou pra mim e disse: “Prepara seu passaporte, pois você será das nações”.

Eu me alegrei muito com o que ouvi e aquelas palavras entraram como uma flecha em meu coração. Vários acontecimentos posteriores confirmaram que, mais cedo ou mais tarde, o que fora profetizado aconteceria. Não podemos nos desviar de nossa Ideia Central Permanente (ICP), ou seja, do nosso propósito nesta Terra.

Quase trinta anos depois desse episódio, é só isso que faço em minha vida: viajo o mundo levando, em outros idiomas, a verdade na qual acredito e a qual compartilho.

No entanto, até o “futuro” chegar, o treinamento foi duro e intenso. Alguns, vindo de fora, poderiam chamar de problema, mas o que você denomina *problema* Deus qualifica como *treinamento*.

Para muitos, o ataque de um leão e de um urso é um *problema*; para Davi (1000 a.C), um jovem pastorzinho de ovelhas da região de Belém, em Israel, por sua vez, foi um *treinamento*. Lutar contra o gigante Golias (inimigo filisteu que afrontava o exército de Israel à época) também foi um

treinamento, pois esse, posteriormente, revelou-se ser o passaporte de Davi para o palácio.

Nosso destino pode ser revelado, mas o caminho até lá jamais o será.

E se José do Egito soubesse de tudo pelo que teria de passar para que seu destino se cumprisse? Naquele sonho dado por Deus, ele vislumbrara seu futuro, mas não tinha a mínima ideia do processo, do passo a passo. Imagine se o Criador tivesse dito a ele:

– José, você vai governar, mas seus irmãos de sangue, aqueles que cresceram com você, que comeram à sua mesa e que deveriam ser exemplo por serem mais velhos, por inveja o trairão e o venderão como escravo para mercadores. Você deixará de ser o filho querido do papai, que hoje tem tudo, para padecer com os abusos e sofrimentos de um escravo. Depois, acabará sendo vendido de novo para um homem influente no Egito, mas a mulher dele o difamará e falará mentiras sobre você, fazendo-o ser preso sob muita fúria. No entanto, não se preocupe, José, pois você passará por isso somente durante alguns anos. Lá na prisão, você resolverá um importante caso, mas será esquecido e abandonado naquele cárcere sujo por mais dez longos anos.

José provavelmente responderia a Deus:

– Senhor, estava pensando aqui. Tenho muita coisa para fazer na casa de meu pai, e cuidar do rebanho dá trabalho. Preciso estar aqui; afinal, estamos falando de Jacó... e não posso deixá-lo. Sendo assim, não vai dar não, Deus. Mas obrigado. Tente ali com Ruben, um de meus irmãos.

Você acredita que alguém aceitaria seu destino sabendo do caminho que iria atravessar?

Pare e pense no que você já passou para chegar até aqui, até o dia em que está lendo este livro.

José foi ele mesmo, revelou o seu propósito de vida, a sua missão, o cumprimento daquele sonho profético em todas as etapas de sua trajetória. Ele não esperou o trono de Faraó para governar e cumprir o seu chamado. Na casa de Potifar, general do exército egípcio na época, José governava; na prisão, ele governava. Onde era colocado, exercia governo.

E você?

Conheço muitas pessoas que esperam o dia em que a promessa se tornará realidade para manifestarem o seu destino. Historicamente falando, porém, não é assim que funciona. Você é o que é independentemente da etapa de vida em que está. Um cantor, por exemplo, não precisa assinar contrato com

uma gravadora para manifestar seu chamado. Um líder não tem de possuir um título para liderar. Basta que um grupo de pessoas perca-se na floresta para que, em quinze minutos, o verdadeiro líder apareça.

## **QUEM É VOCÊ?**

Já parou para pensar em quem você realmente é?

Se você não se conhecer, o processo até o destino cansa suas emoções. Quando sabemos quem somos, percebemos que, enquanto não está bom, ainda não acabou!

Você não é o que dizem a seu respeito. Isso seria apenas a sua reputação. Você é aquilo que faz quando ninguém está olhando: a isso chamamos de integridade. Prefira, portanto, ser íntegro a ter apenas uma boa reputação.

Às vezes, integridade e reputação podem andar juntas, mas há momentos em que é preciso escolher entre uma e outra. Foi o caso do próprio José do Egito. Quando a mulher de Potifar tentou seduzi-lo, ele poderia deitar-se com ela e manter sua boa reputação, afinal era bem falado na casa e ela jamais contaria isso a ninguém.

---

”

**VOCÊ** é o que é  
independentemente da etapa de  
vida em que está.

“

---

Certa vez, ministrei um curso de liderança na Flórida, nos Estados Unidos, para um grupo de pastores latinos, quando sugeri uma dinâmica. Amassei uma folha de papel, dando-lhe a forma de uma bola, e fiz os dezoito participantes formarem um círculo. Entreguei, então, a bolinha na mão de um e disse:

– O exercício é simples. Esta bolinha é uma vida, e ela deve passar de mão em mão até voltar àquele que a tocou primeiro. Apenas gravem para quem jogaram a bolinha, pois, quando repetirmos o exercício, a mesma ordem terá de ser refeita.

A bolinha passou de mão em mão até que retornou ao líder que a jogara primeiro, num total de 28 segundos. Então, dei o próximo comando do exercício:

– Esta bolinha, como eu disse, é uma vida. Ela não pode cair no chão, e o pior: está entrando em colapso. Temos sete segundos para salvá-la. Vocês terão de passá-la de mão em mão, conforme feito anteriormente, tudo isso em sete segundos.

A nossa observação começou a partir de então e bastaram dois ou três minutos para identificarmos quem era quem.

Uns começaram a falar:

– É impossível, não vai dar!

Outros ficaram parados olhando, enquanto o grupo, eufórico, discutia as possibilidades. E houve quem apenas dissesse:

– Vai dar, tenham fé.

No entanto, essas mesmas pessoas não se moviam nem sugeriam estratégias. Contudo, havia um ou dois assumindo o controle, sem ninguém os ter nomeado.

Enquanto isso, eu rodeava o grupo orientando-os:

– Calma, é possível. Um grupo maior que o de vocês, de deficientes físicos, conseguiu fazer em seis segundos. Vocês também conseguem. Usem a gravidade a seu favor!

Após eu dizer isso, eles se animaram e passaram a tentar com mais fervor. No entanto, apenas dois participantes prestaram atenção à minha sugestão de usar a gravidade a favor deles, dica que, na verdade, seria a solução do problema.

Ao término da dinâmica, eu compartilhei as nossas impressões com eles:

– Pessoal, este exercício nunca foi aplicado por nós em um grupo maior e

de deficientes físicos; apenas falei isso para inspirá-los. E consegui. Vimos, então, como vocês reagem diante dos desafios da vida: uns apenas olham; outros gritam, dizendo que é impossível; há os que alegam até ser possível, mas não se movem; e há aqueles que tentam, encontram caminhos, promovem mudanças, escutam o grupo e passam as coordenadas. Finalizo perguntando aos senhores líderes: “quem são vocês?”.

## **A SUA EXISTÊNCIA**

Depois que partirmos desta Terra, as pessoas não se lembrarão de quem achávamos que éramos, e sim de quem fomos aos olhos delas.

“À mulher de César não basta ser honesta, tem que parecer honesta”, diz um famoso ditado romano.

Às vezes somos alguém, mas aqueles que estão ao redor nos veem de um modo completamente diferente. Não basta sermos, temos de mostrar quem somos. As pessoas não leem nossa mente, apenas veem nossas atitudes; logo, não somos o que pensamos, mas, sim, o que fazemos.

Nossa filosofia interna tem de ser coerente com nossas ações externas para que tenhamos uma identidade consistente. Alguns se dizem católicos, porém sua conduta diária não condiz com a doutrina da igreja que frequentam. Outros vestem-se conforme a tradição judaica, mas sequer guardam o Sabá ou comem kosher. Existem ainda aqueles que se dizem evangélicos, mas a última coisa que identificamos neles é a presença do Evangelho, conforme descrito nas Escrituras.

Quero dizer que nem sempre somos o que divulgamos ser e nem sempre divulgamos o que realmente somos. Primeiro descubra quem é você de verdade, depois projete aquilo que gostaria de se tornar. Geralmente, vivemos como gostaríamos de viver e não nos atentamos para a realidade. Por essa razão, muitos gastam mais do que ganham, mentem para seus amigos a fim de serem aceitos e vendem uma felicidade irreal nas redes sociais.

O mundo mudou! Nos dias atuais, as mudanças são tão agressivas que somente se nos sacrificarmos em constantes atualizações saberemos conduzir o barco nesse mar bravio. Atualizar-se é doloroso. Quem aprendeu a digitar em máquina de datilografar, por exemplo, e hoje precisa usar o computador, sabe do que falo.

## **DOR QUE GERA FRUTOS**

Perceba que sacrifício não significa sofrimento. Este produz uma dor que morre em si mesma, que não serve para nada; já o sacrifício dá fruto em meio às dores, o qual, uma vez em mãos, tem o poder de apagar toda a dor do processo.

Imagine uma mulher grávida, cujo corpo, em nove meses, passa por inúmeras mudanças: geralmente, o nariz e os pés incham, ela ganha peso, tem dificuldade para dormir, pois não há posição que lhe dê conforto, e vai ao banheiro de cinco em cinco minutos, dentre outros incômodos. E, por fim, passa pela maior das dores: o parto. A trajetória da mamãe durante nove meses foi de sacrifício, e não de sofrimento. Ao dar à luz, já não se lembra das dificuldades para chegar até ali. A prova disso é que, na maior parte das vezes, ela tem outros filhos.

Não classifique sua vida pelas dores que sentiu, mas diferencie sofrimentos de sacrifícios. A dor é aliada da prudência, nos modela e mostra quem somos. Não devemos fugir das dores, mas, sim, aprender com elas. Triste mesmo é alguém ter de lidar com a dor por meio do sofrimento, e não do sacrifício.

Um atleta, por exemplo, treina pesado diariamente, durante anos, a fim de preparar-se para as Olimpíadas. Ele abre mão de desfrutar de um delicioso churrasco com os amigos em um fim de semana prolongado na praia. Seu sono e sua alimentação são regulados. Essa é uma dor relacionada a sacrifício, e não a sofrimento, pois, quando a medalha é colocada em seu peito, vem à tona a sensação de que tudo valeu a pena. Após o êxtase da vitória, ele volta à rotina de pesados treinamentos à espera da próxima competição.

Não sair para comer com os amigos no fim de semana, no intuito de economizar para se alcançar alguma meta, não é sofrimento, mas sacrifício. Afinal, um dia o fruto chegará! Esse é o tipo de dor irrefutável, que gera frutos e que nos modela, fazendo-nos ser. Nossa existência é repleta de dores. A forma como as interpretamos definirá nosso destino.

A verdade é que precisamos de um lugar para levar nossas perguntas sem respostas, nossas confusões mentais. Dentro de nós, raramente encontramos respostas, segurança e sanidade. Sendo assim, recorreremos às ofertas do mundo exterior. Alguns as encontram na religião; outros, nas drogas, na prostituição e no jogo. Independentemente de quanto isso nos afeta, a dor, na verdade, é um sinal de vida, a prova de que o corpo ainda detém a capacidade

de sentir. A dor não é o fundo do poço, mas o início de algo novo. Ninguém continua o mesmo depois de superar uma dor. As dores deixam feridas, porém a boa notícia é que uma ferida pode se transformar em cicatriz, e é esta que comprova que vencemos. Já as feridas, se permanecem abertas, apodrecem.

Quando Jesus mostrou as cicatrizes em suas mãos e seus pés, Tomé acreditou que aquele sujeito diante dele, de fato, era o Filho de Deus, que fora crucificado dias antes. Nossas cicatrizes nos garantem a credibilidade necessária para adentrar em um novo tempo, porém há feridas tão profundas que transgridem a nossa identidade.

Philip Yancey, escritor americano best-seller e dedicado à militância cristã, escreveu o livro *Para que serve Deus: em busca da fé verdadeira*, obra que reúne entrevistas realizadas com dezenas de prostitutas, resultado de uma campanha de evangelismo que fazia em Green Lake, cidade do estado americano de Wisconsin. O resumo de tudo o que escutou levou-o a crer que essas mulheres, as quais às vezes criticamos, julgamos e condenamos, são vítimas de abusos tão profundos na infância que suas identidades são arrebatadas a ponto de nunca mais as encontrarem. É impossível, portanto, um ser humano julgar o outro. Ninguém conhece a dor que ficou para trás nem sabe a história do início ao fim. As pessoas costumam se conectar com sua dor, com sua superação, mas nunca com suas regalias.

Em um mundo em que as mudanças são rápidas e inevitáveis, o negativismo tem lugar de destaque, a ponto de não sabermos mais lidar com a esperança. Mario Sergio Cortella, filósofo e teólogo brasileiro, diz em suas palestras que devemos ter esperança, mas no verbo correto, que é esperar, não o verbo esperar. Esperançar é se levantar, é ir atrás, é construir, é não desistir! Esperançar é levar adiante, é juntar-se com outros para fazer de outro modo. Por isso a importância de lidar com a dor e ter a esperança de que tudo passará, pois será por meio dela que pessoas se conectarão a nós.

“Como assim?”, você deve estar se perguntando. Explico.

Há dez anos, quando eu me dedicava aos negócios no ramo do turismo internacional, o sucesso fazia parte da minha rotina. Muitas pessoas gostavam de mim, mas nem todas se conectavam comigo, pois minha realidade não permitia isso. Eu vivia de avião em avião, celebrava os negócios publicamente e sempre tinha histórias vitoriosas para contar. Estava sempre cercado de gente, porém minha existência era indiferente. Quem eu era não

significava nada para os outros; apenas o que eu tinha importava. No entanto, não as julgue! Era eu que vendia essa imagem.

---

”

**NÃO** devemos fugir das dores,  
mas, sim, aprender com elas.

“

---

As pessoas não se *conectam* com as suas regalias e a sua vida boa. Elas apenas se *interessam* por isso.

## **QUE IMAGEM VOCÊ ANDA VENDENDO?**

Certa vez, sem aviso, o dia triste chegou: a empresa quebrou por um acúmulo de situações mal resolvidas. Eu começara aquela companhia com apenas sete reais no bolso, colocando gasolina num carro emprestado para chegar a uma feira de turismo no Rio de Janeiro. Eu a construíra tijolo por tijolo e a vira se tornar uma referência no mercado, porém, cinco anos depois de sua abertura, ela estava arrasada, escorrendo pelas minhas mãos. Senti-me envergonhado, impotente, fraco e falido. Logo as dores vieram, e não foram poucas. Enfrentei noites sem dormir, cobranças, medo e insegurança. E assim fui superando, passo a passo, mês a mês, conta a conta, até que finalmente ela acabou.

Usando a inteligência espiritual para discernir o processo que eu estava atravessando, resolvi assumir toda a responsabilidade. Percebi que não deveria mais terceirizar meu destino, e sim tomar para mim o controle de minha vida. Afinal, nossas decisões modelam nosso futuro.

Como bem dizia Alexander Pope (1688-1744), escritor britânico do século XVIII: “Um homem nunca deve se envergonhar de admitir que errou”. Admitir que nem tudo o que você fez até hoje foi correto e que precisa recalcular a rota de sua caminhada na Terra não é só uma questão de inteligência, mas de decência.

Quando tudo acabou, eu tinha mais do que amigos. Ganhara irmãos. Entendi aquele verso que diz: “Em todo o tempo ama o amigo e para a hora da angústia nasce o irmão” (Pv 17:17 – ACF).

Quando perguntei aos que se juntaram a mim naquele turbulento período – hoje, fiéis escudeiros – por que tinham ficado ao meu lado, por que lutaram comigo, todos foram unânimes em responder: “Sua superação, sua dor, seu jeito de não desistir, sua fé, nos fizeram ficar”. Antes, meu sucesso não prendia ninguém, mas minha dor sim! Eu estava confuso, porém feliz!

Não podemos confundir erro com negligência. Erro é para ser corrigido; negligência deve ser punida. Não tenha medo de errar; tema ser negligente. As pessoas à sua volta sabem diferenciar isso. Elas conseguem até lidar com seu erro, mas não com sua negligência.

Sim, caro leitor, as pessoas se conectam com sua dor e sua superação. Imagine que em uma festa lhe apresentam um jovem, e este lhe conta os milhões de reais que faturou no ano, os carros que comprou, as viagens que fez e quanto investiu no negócio herdado do pai. Não há nada de errado nisso, porém dificilmente você se sentirá confortável com essa história. Ninguém é psicologicamente programado para isso.

Na mesma festa, porém, imagine agora o seguinte: outro jovem lhe é apresentado, e conta que, depois da morte dos pais, teve de morar na rua para não continuar sofrendo abusos na casa do próprio tio. Ainda assim, sem nenhuma estrutura familiar ou emocional, resolveu continuar estudando. Às vezes, mesmo passando três dias sem comer, não deixava de ir à escola e se esforçar nas aulas extracurriculares, como o Inglês. Após prestar vestibular, descobrira que alguém vendera a vaga que ele havia conquistado a um adolescente rico da cidade. Mais uma vez, a injustiça batera à porta dele. Ele, contudo, não desistiu, fez prova para outra faculdade e passou. Ao se graduar, foi ao posto de gasolina onde trabalhava durante as madrugadas para pagar os materiais de estudo e agradeceu pelo emprego. Depois, agradeceu a Deus por tê-lo mantido com vida. E hoje, aos 35 anos, o rapaz é procurador de Justiça e líder comunitário, ajudando centenas de crianças a ter um futuro.

Com qual dos dois jovens você se conectou?

## **COMO TERMINARÁ SUA VIDA?**

As pessoas nunca vão se lembrar de como você começou, apenas de como terminou.

Pense comigo, leitor: se um esposo for 100% fiel por quarenta anos de matrimônio, mas tiver um infarto e morrer durante a única infidelidade conjugal de sua vida, como irão se lembrar dele? Sequer se recordarão do longo tempo em que foi um fiel marido e excelente pai. O homem será conhecido como o infiel que foi “castigado” por seu pecado. Já dizia Salomão, rei de Israel: “Melhor é o fim das coisas do que o princípio delas” (Ecl 7:8 – ACF).

Como seria a história de Martin Luther King Jr. (1929-1968), o pastor batista negro que lutou pela igualdade de direitos entre negros e brancos em uma época de profunda segregação nos Estados Unidos, se ele não tivesse sido assassinado no auge de seu propósito? Seu fim perpetuou sua vida.

A cada dia que vivemos nos preparamos para o fim. Não é uma visão pessimista, e sim realista. Nossa existência só é possível em razão de nossa vida e nossa morte. E a morte nos apressa a empreender a vida.

Trabalhe apaixonadamente hoje para que seu fim seja melhor do que o seu começo, pois, dessa forma, todos se lembrarão de você.

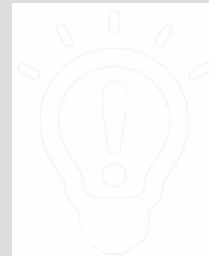
## **IDENTIDADE**

As questões filosóficas mais citadas, desde Platão, sempre estão relacionadas à identidade.

Uma célebre frase do filósofo grego Sócrates foi: “Conhece-te a ti mesmo”. Para a filosofia e a teologia, descobrir quem é você e desvendar o seu destino são bases da construção de uma identidade.

Ligue para alguém com quem você não fala há tempos por causa de algum mal-entendido e se reconcilie hoje mesmo!

Lembre-se: o orgulho não tem serventia alguma se o seu objetivo é ser feliz!



Perguntas como “Quem sou eu?”, “Para onde vou?” e “De onde vim?” revelam que o ser humano, desde a Antiguidade, tem uma sede insaciável pela descoberta do verdadeiro Eu. Somos todos formados por influências internas e externas, pelo aglomerado de vivências e experiências como indivíduo. Temperamento, convívio, estrutura familiar, religião e cultura também são determinantes para isso. No entanto, como então perdemos a identidade? Cientificamente, por um trauma ou mutação no sistema biopsíquico.

Entre 2012 e 2016, fui ao Japão algumas vezes ministrar treinamentos de liderança em cidades próximas a Tóquio. Lembro-me de que ao findar uma palestra, uma jovem japonesa se achegou e começou a contar sua história de superação, que envolvia até uma tentativa de suicídio. Ela encontrou na fé cristã a resposta que procurava. Ao perguntar como fora sua infância, surgiu a revelação de um trauma. A garota fora “órfã de pai vivo”, padecera sem amor da mãe, desorientada por distúrbios psiquiátricos, e sofrera abusos físicos do irmão. Isso tudo antes dos oito anos. Esse conjunto de acontecimentos a fez buscar uma “nova identidade” para ser aceita fora de casa e sair daquele inferno o mais rápido possível. Prostituiu-se aos quinze anos e tentou suicídio aos dezesseis.

Estudando casos como esse, percebi que há uma mutação no sistema psíquico e espiritual da humanidade. É complexo de entender, porém permita-me explicar. Vivemos uma geração transgênica. A mídia, a TV, a política, a cultura e uma falsa religião sabotaram o nosso DNA para que fôssemos próprios para consumo, transformando-nos em um número.

## **O PODER DO PENSAMENTO**

Blaise Pascal (1623-1662), filósofo e teólogo francês, acreditava que uma das prioridades do nosso pensamento é pensar sobre nós mesmos, e não somente as coisas exteriores a nós. Pois bem, a tarefa principal do homem é conhecer a si mesmo, mas, para cumprir esse empreendimento, a razão acaba atrapalhando, pois é fraca, incrédula e imprecisa. Cai constantemente na fantasia, no sentimentalismo e no hábito.

Além de limitados, somos também impotentes diante das misérias humanas, como a morte e a ignorância. Qual é a força de um ignorante se o

poder está no conhecimento? Para fugir dessas fraquezas, muitos escolhem o não pensar, e o não pensar, para Pascal, é o divertimento, a distração.

Nos dias de hoje, eu traduzo isso como entretenimento. Divertir-se é uma forma de se distrair com ocupações que nos distanciam das misérias que vivemos ou do futuro que nos espera. Para muitos, portanto, o cristianismo e a forma de se fazer igreja hoje em dia são apenas “diversão”, ou seja, um meio de se distrair dos problemas e vazios existenciais. Afirmo isso com base em pesquisas que temos feito como instituto em várias partes do mundo, principalmente na América Latina.

Uma pessoa livre de traumas e mazelas é alguém focado no futuro, que sonha em contribuir com a humanidade, que encontrou o sentido da vida. Aquele que ainda não “aliviou sua bagagem emocional e espiritual”, por sua vez, sente as suas misérias quando não tem nada para fazer. O entretenimento é esse fazer algo, que vai distanciar a alma do vazio e do tédio. A diversão, em muitos casos, é uma fuga de nós mesmos, por isso existe tanto entretenimento em lugares nos quais só deveria habitar o entendimento, como as igrejas.

“O homem está disposto a negar o que não entende”, dizia o próprio Pascal. Nós repulsamos tudo o que não compreendemos. Sendo assim, a felicidade está na ignorância, pois quanto mais conhecemos, mais senso de responsabilidade temos – e, com ele, um peso insuportável. Como diz a Bíblia: “A quem muito foi dado, muito será exigido” (Lc 12:48 – KJA).

Pensar é um ato poderoso que nos tira da condição de manipulados para sermos tomadores de decisão. Lembre-se de que toda escolha gera perda. Se você decidir fazer dieta, perderá o prazer das iguarias. Se optar por comer de tudo, abrirá mão do peso ideal e até da saúde.

Quando as perdas são calculadas, sentimos menos. Quando sabemos quem somos, não sofremos, mas, inevitavelmente, vivemos uma vida de sacrifícios.

## **DESENHANDO SEU NOVO LAYOUT**

Uma das funções da atualização do iOS no iPhone é redesenhar o layout do telefone, isto é, estabelecer um novo padrão de organização para fotos, aplicativos, recursos e cores, entre outras funções. Layout, portanto, é o seu design, é aquilo que as pessoas veem e o que transmite sua imagem.

Conforme citei anteriormente, vamos estudar um pouco sobre missão, visão, valores e propósito. Isso será o que as pessoas verão em você: o seu layout.

Visão é o futuro. É como nós nos vemos daqui a dez ou vinte anos! Para muitos, o futuro já chegou, mas não souberam o que fazer com isso. Mais importante do que ter visão, portanto, é ser treinado para ela. Treinamento, porém, deve ser direcionado para algo específico. O que adianta, por exemplo, um neurocirurgião ser treinado pelo melhor ortodontista do mundo? Quando você está com dor de dente, não basta ser amigo do melhor oftalmologista da cidade. Seu treinamento e sua especialização, por conseguinte, devem ser naquilo que se espera para o futuro.

Jim Collins, famoso consultor de negócios americano, a quem tive o prazer de assistir pessoalmente em Chicago, ressalta em seu livro *Empresas feitas para vencer* que a intensidade do treinamento determina a velocidade com que se chega ao futuro. Ter visão é fundamental, pois sem ela não saberemos em que investir hoje para colher os frutos amanhã. Não saberemos para onde estamos indo nem o que fazer na semana que vem.

Na década de 1980, quando as mais excelentes empresas da América perceberam que o mundo estava mudando e se tornando tecnológico, investiram pesado em treinamento de tecnologia. Quando Walt Disney sonhou com os parques como os conhecemos hoje, não tinha nada além de uma visão do futuro. Esse é o ponto inicial para qualquer grande realização na vida. A visão aponta o destino e, com isso, podemos colocar nossa energia no cumprimento da missão.

## **VIVA POR UMA MISSÃO**

Missão é o próximo passo, aquilo que você deve fazer diariamente para que o futuro chegue no prazo determinado. A partir do momento em que o destino fica claro, é preciso percorrer o caminho até lá. Esse percurso é a nossa missão. Sem visão, uma missão perde o sentido.

Quando um soldado vai à guerra e recebe uma missão, ele não a cumpre pelo sentido da ordem que recebeu, mas pela visão do que um dia irá se cumprir. Ele não vai para as trincheiras matar soldados inimigos porque essa é sua missão, mas o faz pois quer trazer paz à sua nação vencendo essa batalha.

O leitor deve se lembrar da invasão americana ao Iraque (2003-2011), quando milhares de soldados foram à guerra com a visão de aniquilar armas nucleares que estariam em posse do inimigo. Logo, a missão era, diariamente, matar e oprimir iraquianos. Depois de anos de matança e opressão, as tais armas nucleares nunca foram encontradas. Uma tragédia.

Uma missão sem visão, portanto, perde o sentido e provoca revolta. Geralmente, chefes, líderes ou até mesmo pais transmitem uma missão aos seus liderados ou filhos, mas não revelam a visão, ou seja, o futuro. Trabalhar em uma missão sem saber aonde se quer chegar cansa e desanima!

Quando sua visão estiver definida, por mais difícil que seja a missão, nunca faltará paixão para realizá-la.

Foque nisso e prepare-se para os resultados!

## CAPÍTULO 6

## Descubra o que você quer da vida

**P**ode acontecer de andarmos no caminho errado crendo que estamos percorrendo o caminho certo. Isso, porém, só perceberemos em dez ou quinze anos. E o maior problema de nossa vida pode ainda não ter acontecido, então é necessário estarmos preparados para enfrentá-lo. O leitor sabe se realmente está no caminho certo e se está conectado com as pessoas corretas? Já descobriu quem é você e o que realmente quer?

A resposta para todos esses questionamentos é um desafio, porque o ser humano não sabe lidar com a vida terrena. Se soubesse, todos estariam felizes, realizados profissional, emocional e sentimentalmente. Teriam inteligência espiritual e senso de existência. Na verdade, as pessoas estão completamente perdidas, deixando que a vida as leve, encaminhando-se sempre para o buraco, para a negatividade. É preciso assumir o controle da própria vida.

Num curso de Coaching e Inteligência do Instituto no Rio de Janeiro, uma das participantes, em uma das dinâmicas, disse que o seu sonho era ter uma casa de festa. Então lhe perguntei:

– O que você faz hoje?

– Hoje, eu trabalho com *buffet* itinerante – ela respondeu. – Eu o levo à festa das pessoas, à casa das pessoas ou ao lugar onde elas estão realizando o evento. Mas meu sonho mesmo é ter uma casa de festas.

– Conte-me um pouco da sua vida. Como você chegou até aqui hoje?

A moça começou a relatar as dificuldades financeiras que passara na infância e revelou que era insegura emocionalmente em relação à criação dos filhos, porque não queria que eles passassem pelas mesmas privações que ela. Por seu histórico, percebi que seu objetivo não era ter uma casa de festas, mas uma segurança financeira. Foi então que fiz a seguinte pergunta-chave para ela:

– Se hoje eu lhe ensinar uma técnica para quadruplicar seus rendimentos com esse *buffet* itinerante que você tem, ainda assim achará necessário ter uma casa de festas?

– Não – ela respondeu automaticamente. – Hoje eu realmente preciso ganhar mais, para dar segurança aos meus filhos. Preciso ter um investimento futuro, pagar um plano de saúde bom e um seguro de vida. Caso algo aconteça, meus filhos só têm a mim.

Na sequência, mostrei a essa participante que o problema dela não era “o problema” – ou, mais do que isso, que o sonho dela não era realmente um sonho. Aquilo era apenas uma ferramenta para conseguir o que ela realmente queria: segurança financeira.

Há aqueles que perdem a vida correndo atrás de um sonho que, na verdade, era para ser só uma ferramenta; o caminho ou parte dele. Não era para ser o fim, o destino. Descobrir o que realmente queremos, portanto, é um dos segredos fundamentais que devemos desvendar a fim de descobrir nosso propósito nesta Terra e ter uma vida saudável espiritual, emocional e financeiramente. Se não dedicarmos nossas forças, nossas energias espirituais e financeiras em algo que não é o que queremos, com o tempo nos daremos conta disso e veremos quanto tempo desperdiçamos.

Outro fato interessante aconteceu com o Edmundo, que participou de um curso nosso em São Paulo. Antes de começar o treinamento, ele repetia o seguinte discurso:

– Eu sou empresário no ramo de importação. Para mim, tomar as decisões mais corretas está complicado. Estou passando por um momento financeiro muito difícil.

Para Edmundo, o problema dele era financeiro, e nomear um problema é muito complicado.

Depois do treinamento, porém, ele passou a se apresentar de uma maneira diferente:

– Meu nome é Edmundo. Como eu havia dito, vim aqui preocupado financeiramente, mas percebi que não era nada disso. Quando você começou o curso – Edmundo dirigiu-se a mim –, pensei: “O que esse cara está falando? Não estou entendendo nada”. Na verdade, eu não vim atrás de dinheiro, mas para procurar a minha família, porque moro em Santos sozinho e minha mulher vive em São Paulo, também sozinha. E nós dois começamos a discutir. Dinheiro não é mais importante. Meu negócio é minha família.

O problema, então, nem sempre é “o” problema, mas a consequência de um padrão.

Certa vez, comentei com alguns amigos que se há dois anos eu tivesse a mentalidade que tenho hoje, teria multiplicado meus resultados de uma forma excepcional e tomado decisões completamente diferentes. No entanto, nossas decisões e as pessoas com quem nos conectamos formataram quem somos. Nós temos a oportunidade hoje de criar um futuro diferente. Tenho quase certeza de que você não está no lugar em que gostaria de estar. Para ir ao local dos seus sonhos, dos seus projetos, dos seus alvos e objetivos, é necessário descobrir qual é o seu real problema. O que você realmente quer da vida?

Quem não tiver problemas que atire a primeira pedra. Quem nunca passou ou está passando por problemas? Como eles são causados? Em geral, eles são construídos, não acontecem simplesmente. Há, sim, aqueles que são acidentes de percurso, mas 86% deles são criados por causa de nossas emoções ou deficiências financeiras.

Como resolver problemas se tantas situações de nossa vida acabam gerando sufocamento e opressão? Se o ser humano tivesse a solução para eles, não estaríamos vivendo o caos como sociedade hoje, mas, se você seguir as dicas deste livro, muita coisa vai melhorar.

Faça uma lista dos seus cinco principais problemas atuais e então repare que a maioria deles é de fundo emocional e financeiro. Se você sofreu um acidente, por exemplo, e hoje não está sabendo lidar com isso, saiba que esse acidente não o escolheu; ele simplesmente aconteceu. Lidar com isso é uma escolha emocional sua, e é preciso encontrar uma solução para ele por meio das conexões que você faz. As minhas conexões levaram-me aos mentores que tenho hoje, os quais me ajudarão a solucionar meus problemas. Eles não decidem meu futuro por mim, mas apresentam opções e caminhos para que eu mesmo possa decidir.

## **DESCOBRINDO O QUE VOCÊ REALMENTE QUER**

Faça-se a seguinte pergunta e anote-a num papel: “O que eu realmente quero?”. Se a sua resposta for, por exemplo: “Eu quero um carro novo. Quero comprar uma Land Rover, pois esse é meu sonho”, pare e reflita se isso é o que realmente quer, ou se sua intenção é ser aceito pelos amigos, é mostrar

para os seus pais que você venceu na vida. Às vezes, o carro é apenas uma desculpa para resolver um complexo de aceitação, de inferioridade, às vezes de rejeição.

Questione-se, então, o seguinte: “Qual padrão está gerando os meus problemas?”. Se o seu problema for de ordem financeira, talvez ele seja consequência de um padrão que, como no meu caso, faz você gastar mais do que ganha e comprar coisas de que não precisa só para mostrar aos outros seus bens materiais. O meu padrão emocional denegria minhas finanças, enfraquecia minha vida financeira, roubava toda a inteligência que eu poderia ter um dia na área financeira e gerava quem eu era.

---

”

**DESCOBRIR** o que realmente  
queremos é um dos segredos  
fundamentais que devemos  
desvendar a fim de descobrir  
nosso propósito nesta Terra.

“

---

Certa feita, em uma conversa no Instituto Destiny, discutimos sobre o que provavelmente acontece com alguém que teve um impacto emocional provocado pela ausência da figura paterna em casa. Se nos basearmos nas estatísticas, observaremos que 99% dos traficantes e das pessoas que estão no mundo do crime não tiveram pai. Ou seja, desconhecem limites de autoridade, de respeito, nem foram ensinados sobre o amor e a paternidade. O crime, portanto, torna-se normal para eles.

É necessário que você entenda que há um padrão que gera os problemas das pessoas difíceis com quem se convive, tanto na família como no trabalho. Se estiver querendo mudar e ser agente de transformação dos outros, é preciso saber identificar padrões para resolver as consequências.

Analise agora o seguinte: o caminho em que você está é o certo? Por dez anos eu fui empresário e me dediquei ao turismo internacional. Achava que estava no caminho certo, pois estava alcançando alguns níveis de realização que na verdade eu iria alcançar nos dias de hoje, como coaching, como treinador de pessoas, como um estrategista de liderança. Apostei todas as minhas fichas em um lugar que foi apenas um treinamento, uma preparação para o que eu vivo hoje. No meio do caminho, então, com muitas dificuldades, debaixo de muitos conflitos, comecei a perceber que o que define o caminho, se é certo ou errado, se é verdadeiro ou falso, é o meu **propósito de vida**. Trata-se da Ideia Central Permanente (ICP), em torno da qual todos os seus projetos e afazeres da vida vão sempre girar, fazendo querer cumpri-la sempre. Ela está com você desde a sua infância e vai ficar ao seu lado até você morrer.

Eu só descobri meu caminho porque desvendei a minha ICP, meu propósito de vida. Quando você tiver a certeza de para que nasceu, o que está fazendo nesta Terra, para onde está indo e quem realmente é, conseguirá escolher o melhor caminho, no qual precisará definir as pessoas que estarão ao seu lado.

Tenho ensinado para meus alunos no Clube de Inteligência ou nos meus cursos no Instituto Destiny que nossas conexões definem o nosso destino. As pessoas com quem nos conectamos, conforme dito anteriormente, definem até onde iremos. É preciso, então, não só escolher o caminho certo, mas quem estará nesse caminho conosco.

Um exemplo da inteligência bíblica de que gosto muito é de Abraão, que escutou a voz de Deus dizendo: “Sai da sua terra da sua parentela e vai para a

terra que ainda te mostrarei” (cf. Gn 12:1). Ele teve fé suficiente para obedecer a uma voz orientando-o a deixar tudo para trás – segurança emocional e financeira, porque ele morava com o pai, que era um grande empreendedor da cidade, e era apegado à família e aos amigos de infância –, e ir para uma terra que ele ainda nem sabia qual era. Abraão, porém, não teve inteligência emocional suficiente para decidir quem iria com ele, e acabou desobedecendo a Deus, pois o Senhor deixou claro: “Sai da sua parentela”. Ele, contudo, levou Ló consigo, com quem discutiu sobre o rebanho no caminho. Isso desencadeou uma série de conflitos e a caminhada ficou mais difícil. E de quem foi a culpa? Da decisão de Abraão.

Você decide quem leva pelo caminho. Não adianta estar no caminho certo com as pessoas erradas. A vida é complicada, não é mesmo? É necessário, portanto, de mentoreamento. Sem conselho e instrução não se vai muito longe. Nós vivemos em um mundo flutuante, que muda a cada minuto, a cada segundo. Mudam-se valores, mercado, finanças, tecnologia, ciência. O papel de um mentor, então, é nos guiar nessas estradas esburacadas da vida.

Comece a fazer um *check-up* de sua vida, bem como um *check-list* de tudo o que precisa mudar a partir de hoje.

## **A IMPORTÂNCIA DO MENTOR**

Encontrar o mentor certo é um grande desafio – se fosse fácil, todos estariam mentoreados e tudo estaria bem –, principalmente porque será ele quem o encontrará. Além disso, é preciso ter um padrão que atraia o tipo de pessoa que se deseja para por ela ser mentoreado. Por exemplo, Pedro, Tiago e João estavam pescando quando Jesus se aproximou e viu neles um padrão, um coração disponível; estavam preparados para estar com Ele naquela missão. O Filho de Deus, então, desafiou-os a seguir com Ele e a ser mentoreados.

Um mentor é alguém que está muito acima de você, que já viveu muito mais e já conquistou o que você está sonhando em conquistar daqui a anos. E o que fará essa pessoa dar a você o que ela tem: as informações, o conhecimento, o mapa da mina? É preciso ter padrão de comportamento, sede por conhecimento, e saber como se relacionar para atraí-la.

O poder do mentoreamento é algo transformador, mas também uma dificuldade. Quando fui atrás dos meus mentores, quando me deixei achar por

eles, paguei um alto preço em uma moeda que não está disponível no mercado desta vida.

## **COMPORTAMENTO, TEMPERAMENTO E CRENÇAS LIMITANTES**

Comportamento, temperamento e crenças limitantes são três problemas que, quando resolvidos, permitirão a você maximizar o seu potencial de forma que seus frutos, seus resultados sejam muito claros.

Você já se sentiu colocado de lado em um grupo social por considerarem seu comportamento inadequado para o momento? Quantas oportunidades já perdeu, quantas pessoas deixaram de andar com você por causa disso? Você costuma gritar ou recuar muito quando alguém grita com você? Como é o seu temperamento? Como lidar com as próprias emoções e com as dos outros?

Um dos principais fatores do sucesso é a forma como uma pessoa se comporta financeira, emocional, física e fisiologicamente – se a linguagem corporal é alinhada com a verbal e vice-versa, ou seja, se o comportamento dela é adequado para o lugar aonde ela quer chegar. Se você, por exemplo, quer ser rico, apesar de hoje não o ser, precisa se comportar como tal, porque são os comportamentos que atraem o tipo de pessoa e os investimentos de que precisa para alcançar seus objetivos.

Comportamento define quem anda com você e vice-versa, e se você fica no emprego ou não. Não importa o nível do seu talento, o tamanho do seu dom; é o seu comportamento que determina se você fica ou não em um lugar. Pessoas com grandes currículos estão perdendo grandes oportunidades. Hoje em dia, as grandes empresas e instituições preferem grandes pessoas a grandes currículos. Ou seja, o comportamento emocional, espiritual, físico, verbal, corporal define muito mais um indivíduo do que um papel escrito em que se registram os cursos ou faculdades que se cursou.

Comportar-se bem é um desafio, assim como tudo aquilo que devemos realizar bem na vida. É preciso treinamento. Se ficarmos do jeito que estamos, vamos sempre estar mal ou, pelo menos, abaixo da média. Para você ser um ser humano acima da média, alguém de resultados, precisará dedicar atenção ao comportamento. Como então, a partir de agora, mudar sua forma de agir? Tenha consciência dos próprios atos. A consciência é o juiz supremo dos nossos comportamentos e define o que é certo ou o que é errado. No

entanto, ela não nasce pronta e precisa ser treinada, algo que não costuma ser fácil de fazer. Comportamentos verbais inadequados expulsam as pessoas estratégicas que podem estar ao seu lado.

Recentemente, durante uma palestra para quase dois mil líderes no Brasil, fiz uma brincadeira com um dos líderes principais do evento a respeito da roupa dele. Todo mundo riu muito, mas a minha consciência acusou esse meu comportamento. Na hora do almoço, eu o chamei e falei:

– Quero te pedir perdão pela brincadeira que fiz. De alguma forma, senti-me acusado.

Ele abaixou a cabeça e disse:

– É, eu fiquei muito constrangido, mas, como todo mundo riu, deixei pra lá.

– Se puder, dê-me o privilégio de levá-lo para jantar hoje e tentar de alguma forma compensar isso – pedi, porque além de ser um grande líder, havia sido indelicado na minha colocação.

Minha consciência treinada acusou aquele mau comportamento e eu fui rapidamente humilde o suficiente para refazer e restabelecer minha conexão emocional com aquele homem, impedindo que uma intriga ou inimizade fosse criada por algo que eu havia dito.

Se a sua consciência não o acusa, se você não tem ou não desenvolveu autoconsciência, algo que eu trabalho muito no Clube de Inteligência, nunca conseguirá liderar os seus comportamentos, e são eles que definem quem anda contigo, os locais em que você entra e até onde pode chegar. Comportar-se bem é fundamental.

O temperamento, por sua vez, gera resultados extraordinários na sua vida. São quatro os principais temperamentos do ser humano: dominante, extrovertido, analítico e paciente, os quais obrigatoriamente governam as atitudes, os pensamentos, a forma de se expressar.

As pessoas *dominantes* são aquelas que falam mais alto, têm um afã pela liderança, odeiam indecisões e estão preocupadas só com os resultados; não querem saber dos processos. Não gostam de respostas indiretas e são geralmente impacientes, podendo até mesmo ser insensíveis. A sua avaliação é baseada nas realizações, ou seja, vê as outras pessoas não pelo que elas realmente são, mas pelo que elas têm. O dominante, porém, tem uma tendência muito forte a liderar e a resolver problemas difíceis.

O *extrovertido* é simpático, entusiasta e amigo de todos, mas prefere

liberdade a controles. Tem problema com horários, gosta de chamar a atenção para si e é muito autoconfiante e persuasivo, então às vezes acaba sendo indelicado em alguns comportamentos. Usa bem a linguagem verbal e age por impulso e emoção. Por outro lado, atrai os outros por sua simpatia, empatia e carisma. É naturalmente carismático, mas sem flexibilidade, pode ser irresponsável e, principalmente, não ter força para enfrentar os problemas.

O *analítico* é aquela pessoa que naturalmente gosta de fazer uma planilha no Excel e de calcular tudo, tanto para comprar um carro quanto para saber quantos quilômetros faz por litro. O analítico lê o manual de instruções até da geladeira que compra. Se vai fazer uma viagem com a família, faz todo um mapa de navegação para saber como serão os mínimos detalhes. Ele é enfático, exigente e ama a excelência. É organizado e voltado para o processo, perfeccionista, sistemático nos relacionamentos, valorizando a verdade e a precisão. Decide tudo com base na lógica, quer saber os detalhes e fatos, tem uma tendência enorme em se preocupar, exige alto padrão de si mesmo e dos outros, não expressa opinião sem ter certeza, é muito consciente e é racional para traçar soluções de problemas.

O *paciente*, por fim, é aquele que se afasta de conflitos, gosta de eficiência e planejamento e rejeita mudanças na última hora. Gosta de ambientes fechados, tranquilos, quase nunca discute e evita problemas. Prefere identificar-se com a empresa, instituição ou o grupo a que está pertencendo, é um bom ouvinte, busca sempre a lealdade, importa-se com a equipe de trabalho e é bem metódico. O paciente, porém, também é muito indeciso, não sabe o que quer, não tem gana de crescer na vida, então precisa estar sempre equilibrado nessa área. Está sempre conectado às pessoas e tem relacionamentos profundos.

Independentemente do temperamento que você tem, saiba que é preciso equilibrá-lo, pois sem equilíbrio ele pode ser prejudicial. Quando um dominante se casa com um paciente, por exemplo, sempre oprimirá seu cônjuge, que não terá poder de reação porque seu temperamento exige que fuja de conflitos. Em contrapartida, se um dominante se casa com uma dominante, são duas cabeças pensantes, duas pessoas com espírito de liderança, batendo de frente, ambos sendo impacientes.

É necessário que você se aprofunde nos quatro temperamentos para identificar quem é hoje, assim poderá lidar melhor consigo mesmo. De 2011 para 2012, dei um curso em Miami, nos Estados Unidos, quando tive contato

com o SOAR, técnica de análise de temperamento e perfis comportamentais. Percebi, então, que era dominante e que acabava sendo insensível com as pessoas. Ficava nervoso rápido demais porque meu comportamento era impaciente, maior característica do dominante. Quando consegui localizar quem eu era, investigar minhas fortalezas e fraquezas, ficou mais fácil começar a me tratar e a identificar o comportamento das pessoas que viviam comigo. Passei, portanto, a ser uma pessoa muito melhor de se relacionar. O que não se consegue identificar nunca será tratado ou transformado.

Você pode estar argumentando agora: “Mas eu tenho um pouco de cada um”. Perceber que tem um pouquinho de cada um é normal, mas com certeza você tem mais de 50% de um, ou seja, um deles é o seu principal temperamento. E como buscar equilíbrio? Eu, por exemplo, sou um dominante que hoje é também paciente. A impaciência é a maior característica do dominante, e eu consegui reduzir isso, pois identifiquei, treinei e equilibrei.

E o que são, então, crenças limitantes? A melhor forma de defini-las é explicando o seguinte: quando crianças, nossas emoções são uma esponja, e não conseguimos filtrar o que pode ou não pode entrar na nossa mente e no nosso coração, o que formará padrões emocionais. Crescemos com essas verdades absolutas nas nossas emoções. Altas hierarquias emocionais, como pai, mãe, avós, professores, quando falam algo marcante para nós – seja bom ou ruim, e muitas vezes sem querer –, criam um padrão emocional que se torna uma crença limitante na nossa fase adulta.

Pessoas que escutaram na infância “Você não vale nada! Você nunca vai ser nada! Você não pode! Você não merece! Isso não é para você, porque você é negro e pobre!” levarão essas crenças para a vida, impedindo-as de dar o passo que precisam. As crenças limitantes aparecem justamente quando se está no meio de uma mudança de vida, diante de uma janela de oportunidade. É quando se escuta aquela voz interior dizendo: “Você não pode. Você não merece. Isso não é para você”.

Crenças limitantes têm segurado pessoas vitoriosas, que nasceram para vencer e ter o melhor na vida. Esses dias, publiquei em minha rede social uma frase que diz o seguinte: “A eternidade é o nosso destino, mas esse mundo é o nosso processo”. É preciso passar pelo processo da melhor forma possível para poder alcançar o destino. Ou seja, enquanto estamos aqui, é necessário ser feliz, viver da melhor forma possível, ajudar o máximo de

peessoas que pudermos. E como ajudar alguém se não somos ajudados? Como dar amor se não temos amor? Como curar sem ser curado? Como alimentar pessoas quando não se é alimentado física, emocional e espiritualmente?

Desafio o leitor a quebrar essas crenças limitantes. Comece identificando quais são elas. Anote em um papel qual voz interior negativa vem à sua mente quando você está prestes a conquistar alguma coisa. Talvez seja importante fechar os olhos por um minuto, voltar no tempo e lembrar da sua primeira memória na vida. A primeira memória determina uma emoção, seja ela positiva ou negativa, e provavelmente o emocional que está guiando a sua vida até hoje vem dessa memória. Lembro que a primeira memória da minha vida foi um pouco traumática. Um problema que eu tive na adolescência está diretamente ligado a um problema que tive com quatro anos de idade. Ou seja, você precisa identificar onde entrou essa crença, essa limitação, para chegar à solução.

Prestes a entrar em uma grande oportunidade, sempre escutei a seguinte voz: “Você não merece”. Lembro que a primeira vez que voei de primeira classe na minha vida, para Paris, sentei-me na poltrona e ouvi uma voz em minha mente dizer: “O que você está fazendo aqui? Você não merece”. Toda vez que tiver uma grande oportunidade, você vai escutar essa voz interior negativa, que vai tentar te parar emocionalmente. A nossa mente tem o poder de controlar tudo: pensamentos, sentimentos, reações. Se você começar a controlar e governar sua mente, será uma pessoa muito melhor. Quem não governa a si mesmo não consegue controlar mais nada. Assuma o controle agora da sua vida para destruir as crenças que o estão limitando hoje.

Qual a solução para quebrar uma crença limitante? O confronto. Você nunca vai quebrar algo, jamais romperá uma limitação se não confrontar. Recentemente, atendi Rodrigo, um grande advogado tributarista, bem conhecido no que faz. Em uma sessão de coaching, conseguimos extrair a seguinte crença limitante: “Eu não posso”. Em um período de 50 minutos, ele falou mais ou menos 13 vezes: “Eu não posso”. Perguntei, então:

– Por que você acha que não pode?

– Para mim é difícil, minha vida não foi fácil – ele justificou.

Ele sempre tinha uma desculpa para chegar ao “Eu não posso”. E como confrontei essa situação e revelei a ele que essa era uma crença limitante? Comecei um processo de confronto, fazendo-o primeiro identificar o seguinte:

– Rodrigo, você conseguiu terminar uma faculdade?

Ele disse que sim.

– Conseguiu fazer a prova da OAB? Conseguiu ser um advogado de renome? Conseguiu formar uma família?

– Sim.

– Você está me dizendo que conseguiu o que poucas pessoas conseguem ao mesmo tempo: ser uma pessoa de bem, ter uma família equilibrada, ter um bom emprego... Mas fazer isso [o objetivo particular da sessão dele] você não consegue? – E continuei: – Isso é real ou é uma crença limitante? Você realmente não consegue ou é uma invenção da sua mente para pará-lo? Onde entrou esse “Eu não posso”?

Rodrigo lembrou então que aos 8 ou 9 anos de idade estava pescando quando, após alguma trapalhada que fez ali no barco, o pai dele falou: “Isso você não pode, porque você não tem capacidade para pescar. Não tem mais idade para vir comigo”. Isso tornou-se uma crença limitante e ele nunca tinha percebido. Muitas vezes o verdadeiro problema não é o medo.

As cinco maiores crenças limitantes do ser humano, que entraram na mente desde a infância e hoje o impedem de avançar, são: “eu não posso”; “eu não mereço”; “isso não é para mim”; “eu sou burro”; e “isso nunca vai acontecer comigo”.

Ter um comportamento adequado, o temperamento equilibrado e quebrar crenças limitantes foi o processo pelo qual passei para atingir um nível de transformação que gerou o Tiago de hoje, que não é o mesmo de cinco anos atrás. Isso mudou a minha forma de ver o mundo e a mim mesmo, e fez-me lidar com as pessoas de maneira diferente.

Se tiver inteligência financeira, inteligência emocional e conexões corretas, o que será difícil ou impossível para você? Que tipo de problema realmente irá derrubá-lo? Nenhum, porque você saberá lidar com as situações e ainda terá pessoas para ajudá-lo nisso. Muita gente que entra em conflito hoje, em problemas sérios, tem alguém com quem contar não só para pedir conselhos, mas para ter o problema resolvido. As conexões determinam nosso destino.

Indivíduos presos a religião, preconceitos, paradigmas, dogmas não conseguem avançar no essencial. A fé só vai resolver o que é impossível na sua vida; o possível será em função da sua inteligência, da inteligência bíblica

que você tem, da inteligência emocional, financeira, espiritual. E como sair da roda de baixo e passar para a de cima?

## **SER ANTES DE TER**

Por meio da convivência, é possível observar quem venceu na vida, como se comporta, como fala, qual a linha de pensamento. A observação faz você se parecer com os bem-sucedidos. Leia biografias para entender como os líderes chegaram ao topo e aproximá-lo da realidade deles. Por fim, tenha ambição, que nada tem a ver com ganância. Ganância é aquela vontade desenfreada de se dar bem, ainda que seja preciso atropelar aqueles que estão no caminho. Ambição, ao contrário, é querer mais, por acreditar que pode ir além; é ter um foco definido, é saber que pode chegar.

Se o leitor observar por meio da convivência, ler e tiver ambição, conseguirá pular para a roda de cima, entrar em um nível dos grandes, conviver com quem vence, com quem chegou aonde você ainda está sonhando em chegar. Pratique esses conselhos, porque conhecimento sem prática não vale de nada.

É preciso ser para depois ter. Quando uma pessoa vai ser ordenada para um cargo ministerial em uma igreja, isso ocorre por política ou porque ela já exerce e vai ser reconhecida? Quando você já é alguma coisa, quando essa vaga fica à disposição, só você sabe fazer, só você tem o perfil. O melhor pianista do mundo, por exemplo, não tem esse título porque pagou por ele, porque fez uma jogada política para isso, e sim porque investiu horas dos seus dias, anos da sua vida, para se tornar um homem mais influente na música. Ou seja, ele primeiro é para depois receber. Seja antes de ter.

---



**NOSSA** mente tem o poder de  
controlar tudo... Se você  
começar a controlar e governar  
sua mente, será uma pessoa muito  
melhor.



---

Veja, por exemplo, o depoimento da empresária Marcia Simão:

Eu nasci na Paraíba, mas meus pais foram meio ciganos, então morei em São Paulo e no Pará por dez anos. Por mais que eu tenha tido pai presente, ele e minha mãe sempre brigavam e se separavam. Até que, quando eu estava com 17 anos e morava na Paraíba, vim para São Paulo. Cheguei aqui e descobri que estava grávida. Meu filho nasceu e minha mãe falou: “Márcia, estou indo embora para a Paraíba novamente”. Eu disse a ela: “Não, agora chega. Eu não vou. Vou fazer minha casa, minha família. Vou ficar”. Minha mãe duvidou muito, falou que eu passaria fome em São Paulo, que voltaria correndo para a Paraíba, mas eu a confrontei. Ela foi embora e eu fiquei. Com o tempo ela voltou, mas fui trabalhar, pagar minhas contas, o aluguel. Continuei trabalhando, continuei minha vida com muita dificuldade. Lutei muito, batalhei muito e hoje tenho este salão.

Eu trabalho com a Tatiane há cinco anos na mesma empresa, e de um tempo para cá percebi que ela mudou mais ainda. Fomos fazer um curso juntas fora do país. Eu a vi palestrando e a admirei tanto. A Tati transformou-se em uma pessoa espiritualmente diferente, passando tranquilidade, calma. Naquele momento, falei para ela: “Fiquei com inveja de você, porque quero isso para mim”. Não disse isso por ela ser melhor que eu. Eu queria aquilo para mim também. Quando ela me contou sobre o CID, eu disse: “Ah, Tati, mas agora não dá. Estou sem dinheiro, pago dois aluguéis. De onde vou tirar dinheiro?”. “Marcia, faz, não interessa”, foi o que ela respondeu. Eu não conhecia o Tiago, nunca tinha visto vídeo dele, não sabia de nada. A gente vê muita coisa, né? Autoajuda, vídeos na internet. Como há muita oferta, acabamos desacreditando. E achei que com o Tiago ia ser algo do tipo, mas confiei tanto na Tati que falei: “Qualquer coisa, quem paga é você”. E realmente foi um diferencial muito grande.

Tiago é uma pessoa espiritualmente iluminada. Com ele foi o lado da fé, espiritual, bem diferente mesmo. Então, acho que a primeira mudança veio tanto no convívio com os meus filhos quanto com a minha mãe, que é uma pessoa muito difícil, com quem sempre briguei muito. Depois que comecei o treinamento com o Tiago e a aplicar os ensinamentos dele, descobri que a minha mãe se acha uma pessoa irrelevante na minha vida,

pelo fato de ela ir embora e voltar, por nunca ter me visto pedindo-a para ficar ou ir. Isso causava muito atrito em casa, pois ela queria mostrar que era útil na minha vida e eu, ao contrário, achava que isso era uma afronta da parte dela.

Depois que comecei o treinamento de inteligência emocional, após aplicá-lo em minha vida, percebi que a minha mãe só queria se sentir significativa na minha vida. E comecei a tratá-la diferente, parei de bater de frente, parei de brigar. Quando quero alguma coisa, converso com ela. Achava que para ela eu não tinha significado.

A segunda vez que ela foi embora, que ficou mais tempo – dois anos na Paraíba –, minha filha era bebê, tinha quatro meses, uma época em que eu precisava muito dela. Ela ia embora agora em dezembro novamente, já estava tudo certo, mas talvez essa conversa que tivemos a fez repensar, pois ela pediu para esperar para ver se vai embora em abril. Eu acho que já está tendo algum efeito. Sempre achei que era impossível, que a gente nunca ia ter um relacionamento, pois nunca fomos amigas. Lembro quando tinha uns 10 anos e a gente já brigava. Acho que foi a maior e mais significativa mudança.

Esses sentimentos novos que ele está me trazendo, e essa paz de espírito que está vindo, eu não sei como explicar, mas são simplesmente impagáveis, não têm valor. É tão grande que não consigo definir.

## CAPÍTULO 7

# As três bases da inteligência emocional

**T**rês são as bases da inteligência emocional. Observe o esquema a seguir:



## MOTIVAÇÃO

Sem motivação não se vai longe! Sem inteligência emocional não se tem motivação. Defino motivação como entusiasmo!

Entusiasmo vem do grego *en* + *theos*, que literalmente significa “em Deus”. Originalmente, essa palavra significava inspiração ou possessão por uma entidade divina ou pela presença de Deus. Atualmente, pode ser entendida como um estado de grande arrebatamento e alegria.

Uma pessoa entusiasmada está disposta a enfrentar dificuldades e desafios, não se deixando abater e transmitindo confiança aos demais ao seu redor. O entusiasmo pode, portanto, ser considerado como um estado de espírito otimista. Variações de humor não são comuns a quem está motivado. Ou seja, estar entusiasmado ou motivado equivale a ter uma conexão divina tão intensa que a realidade atual não determina seu humor ou a forma como se vê as coisas.

## AUTOCONTROLE

Quem não governa a si mesmo, não pode governar mais nada. Se você não domina pensamentos, eles irão gerar sentimentos. Se não governa seus

sentimentos, eles determinarão seus comportamentos. Todo pensamento gera um sentimento. Todo sentimento gera um comportamento.

A falta de autocontrole é uma das maiores consequências para quem não pagou o preço para desenvolver a inteligência emocional.

Saúde emocional é obrigatória para quem quer ter paz financeira. Sem emoções equilibradas você sempre gastará mais do que ganha, fará coisas contra seus valores para ser aceito, será governado pelo tempo, dominado pelo dinheiro, submisso aos sentimentos, em vez de ser dono de si mesmo e autor da própria história.

## **EMPATIA**

Empatia: um megaproblema social!

Ninguém quer se colocar no lugar do outro. O problema é que o ser humano foi projetado pelo Criador para ser sociável, e sem empatia isso é impossível. Quando somos empáticos, mudamos o mundo. Pelo menos, o mundo das pessoas com quem interagimos.

Certa vez, estava com minha esposa no Aeroporto do Galeão, no Rio de Janeiro, pronto para embarcar para um fim de semana em Londres. Estávamos ansiosos, pois esperamos com muita euforia por aquele descanso. Depois que fizemos o *check-in*, decidimos tomar um café em uma famosa cafeteria do aeroporto. Sentamo-nos nas cadeiras disponíveis do estabelecimento e fizemos sinal na esperança de sermos atendidos. Dez minutos se passaram e ninguém veio retirar nossos pedidos. Eu, então, levantei a mão ainda mais alto e perguntei com a voz mais firme:

– Ei, pode nos atender?

A menina da cafeteria veio em nossa direção com cara emburrada e perguntou:

– Quê?

Rimos para não chorar! Como pudemos, em uma cafeteria tão nobre e cara, sermos atendidos daquela forma? Por 14 reais um café, no mínimo estávamos esperando um bom atendimento, uma massagem nas costas e um cafuné de brinde!

Pedimos o café, dez minutos se passaram e nada aconteceu. Novamente, exclamei:

---

”

**SAÚDE** emocional é obrigatória  
para quem quer ter paz  
financeira.

“

---

– Olá?! Nosso voo já está por sair!

A atendente veio com a bandeja nas mãos trazendo os dois cafezinhos e simplesmente jogou tudo em cima da mesa. Minha esposa, que é ultrapaciente e detesta conflitos, naquele dia ficou vermelha de raiva e preparou-se para uma grande reação. Foi quando a olhei em seus olhos e disse:

– Amor, vamos praticar o que ensinamos?

– Como assim? – disse ela, pronta para tirar satisfações.

– Estamos aqui viajando para um lindo fim de semana de passeio e descanso na Europa. Aquela menina está atrás daquele balcão de atendimento desde as 5 horas da manhã. Não sabemos se ela deixou um filho doente em casa ou se o marido bateu nela antes de sair. Sei que ela está com um problema sério, pois ninguém é capaz de ferir se não estiver ferido. Ela está ali atrás vendo as pessoas passarem com seus sorrisos e embarcarem para os seus sonhos, e deve se sentir presa onde está.

Eu me levantei e fui até a atendente para pedir a conta. Quando ela dizia o preço e eu separava o dinheiro na carteira, coloquei minhas mãos sobre as dela e agradei. Ela, com espanto e até com ar de revolta, respondeu:

– Obrigado pelo quê? – falou com uma cara absurda de sarcasmo.

Eu sorri e delicadamente continuei falando:

– Obrigado, pois, mesmo em um dia claramente difícil para você, ainda assim nos atendeu. Quero lhe dizer uma coisa: o que você está passando hoje é parte do seu caminho, não o seu destino. Vai passar!

Ela começou a chorar e eu tive que sair, pois chegara a hora do meu voo.

No avião, comentei com minha esposa:

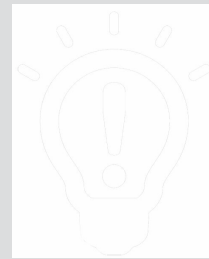
– E se em vez de sermos empáticos tivéssemos cobrado os nossos direitos, chamado o gerente, feito um escândalo? No mínimo, iríamos afundar ainda mais quem já está mal.

Mudamos o mundo de uma pessoa ao abrirmos mão do nosso direito de reclamar ou da nossa razão em ficar chateados, em prol da transformação de alguém. Isso é empatia.

Você sabe o que significa  
“emocionabilidade”?

É um termo que o Dr. Daniel Goleman,  
da Univerdade de Harvard, define como  
“o poder de sentir o que o outro está  
sentindo”.

É a evolução da empatia!



## CAPÍTULO 8

## **Dor, medo e frustração: como lidar**

**C**omo lidar com a dor, com as perdas, com as frustrações, com o medo e com todos esses efeitos emocionais paralisantes? Todo mundo já passou ou passará por quatro etapas: dor, frustração, medo e perdas. Sempre enfrentamos uma perda na vida, seja física, emocional, financeira ou espiritual. Perdas são inevitáveis; frustrações são expectativas não atendidas. Sempre criamos expectativas sobre coisas e com pessoas. Quando não são atendidas, geram o que chamamos de frustrações, e muitos de nós passamos por frustrações tão profundas que até hoje não conseguimos superar.

Há quem recebeu um não de um ex-namorado(a), noivo(a), marido ou esposa, e até hoje não conseguiu se levantar pela frustração de não ter aquela expectativa atendida. Tem gente que foi mandada embora, que teve um amigo que lhe deu as costas quando mais precisava, e não consegue lidar com as frustrações. Há aqueles que diante de uma perda se entregam. E perdas são inevitáveis, vão acontecer. Perda, frustração, dores da vida e medo baterão à porta das emoções.

Se isso é inevitável, como você ainda não é especialista no assunto? Como ainda nos surpreendemos quando somos traídos, quando perdemos algo, quando somos frustrados por alguém ou quando estamos com muito medo? O medo é algo absolutamente normal, é fisiológico. O problema é quando o medo nos tem, e não ao contrário, passando do limite e tornando-se pânico, alterando comportamentos, decisões, ritmo de vida e cumprindo seu principal papel: paralisar uma pessoa.

Quando nós nos surpreendemos pela vida, uma frustração é gerada. É possível planejar muita coisa na vida, mas não o momento em que a dor chegará. Não temos controle, por exemplo, sobre a morte de um ente querido, ou sobre uma crise que pode afetar nossas finanças. Não temos controle sobre

aqueles que irão nos ferir. O único controle que temos é sobre o que faremos em relação ao que fizeram conosco ou como reagiremos diante de uma dor.

Recebo centenas de mensagens no Facebook, às quais respondo quando tenho tempo; a outras, minha equipe o faz. Hoje uma moça me escreveu: “Estou em grande dor. Por favor, me ajude, estou desesperada. Cometi um grande erro”. Eu estava no carro e respondi o seguinte: “Não importa o nosso erro cometido, isso já foi feito. O que importa é como você vai reagir após o erro. Qual será a sua atitude depois desse erro?”. Eu daria mil exemplos de homens na história, bíblicos ou não, que erraram e se levantaram imediatamente, pois sua reação pós-erro foi de caráter, de assumir responsabilidade. Ou seja, de erros todos nós somos passíveis, mas como reagimos aos erros é o que mostra o caráter que temos e quem somos de verdade. Diante de uma dor, perda, frustração, insegurança é que você acaba mostrando quem é.

Quando está tudo bem e o salário está caindo na conta, estamos comendo bem, viajando uma vez por ano, cada vez mais iremos nos moldar em uma figura que não somos, querendo pertencer a um ambiente que não é nosso. Cada vez que a vida melhora, nós nos modelamos por algo que não somos: por exemplo, queremos comprar um carro que nunca pensamos em ter, andar em uma roda de amigos a que não tínhamos acesso.

Em contrapartida, diante do medo, expostos a uma dor, perda ou frustração, revelamos quem realmente somos. Diante de um problema, não tentamos manter a aparência, pois as emoções são tão grandes que afloram. Isso é inevitável. Colocamos tudo para fora e acabamos revelando quem somos.

O medo e as dores, porém, podem ser usados para o nosso crescimento. Há uma expressão bíblica chamada “dia mau”. Até a sabedoria bíblica avisa que teremos dias ruins. Já está avisado, é certo e garantido. O nosso despreparo diante dos problemas faz que entremos em desespero, tomemos decisões precipitadas, magoemos as pessoas que amamos e saíamos fora de um caráter exemplar.

---

”

**NÃO** importa o nosso erro cometido, isso já foi feito. O que importa é como você vai reagir após o erro.

“

---

## **NÃO DESISTA**

Como definir uma pessoa de sucesso? Posso falar por exemplo próprio, pelas mais de 2.600 horas de atendimento que tenho, que alguém bem-sucedido já passou por aquelas quatro fases e as superou, sobreviveu a elas. Não se entregou, não desistiu. Diante de um grande medo, de uma grande perda, talvez toda a sua inteligência emocional, toda a sua fé fugirá diante de uma grande decepção.

A única coisa que você realmente terá de fazer será um esforço para continuar de pé, para continuar avançando, porque, da mesma forma que a felicidade é passageira, a infelicidade também é. Da mesma forma que a alegria passa, a dor também passa. Todas as emoções e sentimentos são flutuantes. Nada é definitivo quando se trata de emoção. Você pode estar vivendo o melhor momento da sua vida hoje, mas nada garantirá que amanhã tudo possa mudar, para melhor ou pior. Nós não temos controle do amanhã, por isso precisamos estar preparados para reagir com aquilo que o amanhã nos apresentará, seja no trabalho, nas perseguições de quem não gosta de nós, ou com as pessoas que são difíceis de lidar. Quem vive sem disciplina morre sem dignidade. O homem e a mulher bem-sucedidos sobrevivem a tudo isso. É preciso ser especialista no inevitável.

Seja bom em lidar com o medo, porque ele virá, e não há técnica que ensine a não ter medo. Você terá de aprender a vencê-lo e precisará conviver com a dor, com a perda e a frustração. Quanto mais sonhador você for, mais frustração terá com pessoas, coisas, situações. Nós temos de ser especialistas no inevitável, ou continuaremos paralisando. Se estamos no ponto A e decidimos ir ao ponto B, teremos uma caminhada, na qual nos formaremos, nos alicerçaremos e aprenderemos, amadureceremos para nos estabelecer.

Eu passei férias na neve algum tempo atrás, e para subir na montanha era uma tremenda dificuldade. Era preciso ir de ônibus, que deslizava, porque a estrada era de gelo, deixando metade do ônibus para dentro e outra metade para fora da estrada. No meio do caminho, é necessário escalar. Depois de 40 minutos, se não tiver nenhum imprevisto, chega-se ao topo da montanha, quando se percebe que é mais difícil estar no topo do que passar pelo caminho até lá, pois o ar é rarefeito, a visibilidade é muito pior, o frio e o vento são devastadores.

Se não se preparar no caminho, você vai se arrebentar e se frustrar de vez. “Meu Deus, levei dez anos para chegar nessa posição. Cheguei e vi que não quero ficar, vi que não tenho estrutura emocional para aguentar as críticas que chegam, os ventos que tentam me derrubar, as pessoas que me perseguem”, você pode pensar. O caminho é mais importante que o destino, porque é lá que você se faz. E no caminho haverá alguns inimigos.

## **OS INIMIGOS NO CAMINHO PARA O SUCESSO**

O primeiro dos inimigos é a ansiedade, o mal do século, que tem uma função em nossa vida: nos sobrecarregar. A ansiedade trabalha todos os dias para termos um excesso de futuro que gera uma sobrecarga emocional que nos envelhece, que somatiza doenças, que nos faz acordar cansados, que tira nosso sono e nos faz sofrer por antecipação. A função da ansiedade é nos deixar pesados e fazer nosso caminho insuportável. Você pode decidir hoje se vai carregá-la na mochila ou deixá-la para trás.

O segundo inimigo é a insegurança. Todos têm, mas as mulheres têm mais. O ser humano foi projetado assim, a mulher precisa de proteção, precisa se sentir amada, ver que alguém cuida dela. A insegurança tem uma função: nos atrasar e nos fazer perder oportunidades de falar com pessoas que poderiam nos puxar para a roda de cima. Insegurança não é medo, pois não nos paralisa.

Reflita o seguinte: o que a insegurança lhe trouxe de bom até hoje? Levante um ponto positivo de ser inseguro, porque insegurança não é precaução, não é cuidado ou prudência na decisão. Prudência é calcular o impacto de uma decisão. Já a insegurança atrasa nossa vida.

Outro estado impressionante é o estresse, que é o excesso do presente, diferentemente da ansiedade, que é o excesso do futuro, e da depressão, que é o excesso do passado. Se há muito presente na sua cabeça, o estresse é sua realidade. Se há muito futuro na cabeça, a ansiedade é inevitável.

O real problema está dentro de nós. O medo, a ansiedade, a insegurança, a depressão. Você não consegue lidar consigo mesmo. Todos esses inimigos vão aparecer, e se você não estiver treinado para eles... cairá.

Quando era garoto, no Rio de Janeiro, talvez com uns 20 anos, estava em uma sala com dois amigos policiais quando houve um tiroteio. Eu me meti embaixo de um banquinho e eles dois ficaram sentados procurando de onde

vinham os tiros. Qual a diferença de quem se esconde de uma situação que está vindo e de quem procura de onde ela vem para enfrentá-la? Treinamento. Eles foram treinados para isso e sabiam o que fazer. Quem não está treinado vai cair no caminho. E treinar as emoções é um desafio do ser humano, porque nada nos derruba mais e acaba com relacionamentos, com sociedades, do que a vida emocional desregrada.

## **DOR E SUPERAÇÃO**

Por fim, vem a dor. A dor da traição, de uma perda, da frustração. O ser humano não está preparado para lidar com a dor. É o último estágio, depois da ansiedade, da insegurança, do estresse. Quando você perde alguém você sofre uma dor, você perde o emprego e passa por dor, tudo acaba em dor.

E a dor é algo bom. Claro que é. Porque a dor é o único sentimento que cumpre o papel de definir o seu destino. Depois de passar por uma dor, ninguém continua o mesmo. Ela nos dará dois caminhos: crescer ou sofrer. Não vai haver terceira opção. Ou você cresce depois de passar pela dor, ou você sofre.

Conheço várias pessoas que se tornaram quem são hoje por causa da dor que superaram. Muitos são exemplos no que fazem hoje. Passar pela dor não o faz ninguém, mas superar, sim. Maturidade não vem pelas experiências que você teve na vida, mas pelo que aprendeu com as experiências da vida. Assim é com a dor. As dores da minha vida pessoal me trouxeram aqui hoje. Estou aqui não porque fiz mestrado nos Estados Unidos, não porque tenho um grande amigo que me indicou. Estou aqui porque tive que lidar com as perdas e frustrações da minha caminhada. E não foram poucas. Sei o que é ser rejeitado, o que é ser ludibriado, enganado, abandonado nos momentos mais difíceis. Nos momentos de dor, de perda, em que eu estava me sentindo a pior pessoa do mundo, tomei a decisão de crescer com isso.

Quando decidimos sofrer, ganhamos uma atenção que nunca tivemos antes. Quando recebemos um abraço, pensamos: “Puxa, não é tão ruim. Vou sofrer um pouquinho, tem gente me dando atenção”. Na verdade, o sofrimento nos fará desaparecer, mas a dor, que é superada e olhada positivamente, nos fará crescer. Não desperdice sua dor, ela é uma oportunidade. Use isso para ir mais longe, para ter autoridade no assunto, seja qual for a tragédia da sua vida.

Certa vez, fiz um atendimento e o rapaz estava me contando uma grande tragédia da vida dele.

– Você é um felizardo – eu disse.

– Eu? Mas passei por tudo isso...

– Você pode falar de um assunto que eu não posso. Nunca poderei dar uma palestra sobre como lidar com tal coisa, mas você pode. Posso ajudar muitos a sair de uma crise financeira e emocional, porque já passei por isso, mas essa dor só você pode trabalhar.

Só que ele está carregando essa dor há vinte anos. O conhecimento às vezes chega tarde demais, e você passou por tanta coisa porque não tinha informação, conhecimento.

O que acontece quando você supera a sua dor? Quem já passou ou hoje está passando por uma dor na vida? Todo mundo. Agora chegou o momento de decidir se superaremos ou não. O que acontece se você superar isso hoje? Se tomar a decisão de deixar isso no passado mesmo? Primeiro, você amadurece. Maturidade é o alvo da sabedoria, que não vem com a idade. Tem gente que, aos 60 anos, não é sábia. Sabedoria vem, entre outras coisas, com as experiências superadas e aprendidas. Ao superar uma dor, você nunca mais vê o mundo da mesma forma. Você é mais maduro nas decisões e na forma como lida com seus problemas. Há quem me diga: “Está acontecendo uma revolução na minha vida, que está de cabeça para baixo”. Eu penso: “Meu Deus, que problema pequeno”. Os problemas nunca vão parar, você só vai tratá-los de forma diferente.

Além disso, depois que você supera as dores da vida, nada o incomoda mais, nada parece ser impossível, e você fica mais empático, tendo o poder de se colocar no lugar do outro. Quando você supera uma dor, julga muito menos, se coloca muito mais no lugar do outro e fica apto a prosperar, a ter uma vida abundante em cada área da vida: financeira, espiritual, familiar. Sente-se preparado para conquistar as coisas, começa a ver que a vida não é tão longa quanto imaginava, que você tem um tempo e responsabilidades. Então, começa a trabalhar e produzir como nunca antes. A dor pode gerar tudo isso em você, se for superada. A dor em si vai levá-lo ao sofrimento. Para levá-lo ao crescimento você vai ter de tomar essas decisões.

---

”

**QUANDO** você supera uma dor,  
julga muito menos, se coloca  
muito mais no lugar do outro.

“

---

## **DECIDA PROSPERAR**

A vida é feita de escolhas e você precisa tomar uma decisão hoje. Como vai lidar com as pessoas que o ferem, com as perdas da sua vida, com as frustrações? Um dominante de temperamento tem altas expectativas em relação aos outros e a ele mesmo, e se frustra muito rapidamente. Independentemente do seu temperamento, porém, pode se frustrar com muitas coisas que esperava e não aconteceram: uma promoção, uma viagem. Se não aprender a lidar com as perdas e frustrações, sua vez vai chegar.

É chegado o tempo de começar a prosperar e saber que do ponto A ao ponto B todos esses inimigos vão se apresentar no caminho. Se você não souber lidar com cada um deles, irá atrasar-se, sobrecarregar-se ou paralisar.

Quando você está no topo da montanha e olha para baixo, sente medo. Medo é bom ou ruim? Depende. Chuva é bom ou ruim? Depende. Pouca chuva é crise de seca, muita chuva é enchente. A chuva só é a bênção se vier na quantidade certa. O medo só é bom e saudável se vier na quantidade certa. Ele é um aviso. Quando o medo começa a me paralisar e impedir que eu caminhe, quando não consigo lidar com ele, é ruim. Como você lida com os meus medos? Pergunte-se a si mesmo toda vez que você sentir medo: “Esse medo é real ou é criação da minha mente?”. A maioria dos medos e fobias não é real, é autossabotagem da sua mente para paralisá-lo.

Uma vez eu estava no Rio de Janeiro, na frente da casa do meu pai com a minha filha, quando uma barata voadora veio em nossa direção e pousou no muro. Minha filha ficou branca, virou um fantasma. Quando vi que ela estava paralisada pelo medo, disse:

– Filha, qual a pior coisa que pode acontecer se essa barata pousar em você? Nojo é uma coisa, medo paralisante é outra. Nós precisamos definir nossos sentimentos. Barata não morde, não é venenosa. Eu também ficaria com muito nojo, mas não posso paralisar por causa de um medo. Então, como combater isso? Questionando o que está sentindo. “Isso é real ou é criação da minha mente? De onde vem esse medo? Por que estou sentindo isso agora? Qual foi o incentivo para que esse medo viesse agora?”. Assim, você já está 50% curada, caminhando para uma saúde emocional.

Identificar o medo é o principal caminho para uma saúde emocional.

TAREFA

## Exercícios práticos para potencializar sua inteligência emocional

**P**assar por dores na vida é um processo muito difícil. Quantas pessoas foram ao fundo do poço depois de uma traição empresarial, conjugal, de amizade ou financeira? Quantos não souberam lidar com a perda de um ente querido, de alguém que amavam?

A vida não é fácil, é complexa e muito imprevisível. Partindo desse ponto, preparei um exercício para ajudar você, leitor. Lembre-se de algumas pessoas que histórica ou até bíblicamente são bem famosas. Bom exemplo é José do Egito. Qual foi a vitória dele? O que o colocou na história? Ele governou o Egito em uma época de fome e conseguiu prosperar e se tornar o homem mais rico de seu tempo. E como ele foi parar no Egito? Ele foi traído, vendido por inveja pelos seus irmãos de sangue. Onde estaria se não o tivessem perseguido, traído, trazido dores? Davi é outro exemplo. Onde ele estaria sem a pressão de seus irmãos, a injustiça que acontecia na sua casa? E se não fosse perseguido por Saul?

Onde estariam os grandes homens da história se não tivessem opositores, se não tivessem de superar o dia a dia difícil? Martin Luther King só foi relevante porque todos os dias tinha de lidar com a dor, com a vergonha de ter que provar que o negro é igual ao branco, com a dor de não poder frequentar os mesmos lugares que o branco. Essa frustração e essa dor o fizeram se tornar um homem que dividiu a história, um homem relevante.

Você é quem é hoje por causa das perdas do passado, pelo que teve que superar lá atrás. Então, anote pelo menos três situações da sua vida que o marcaram e o levaram ao fundo do poço. Olhe, então, para essas dores de

uma nova perspectiva, uma ótica positiva. O que trouxeram de crescimento para você, de maturidade? Para onde o levaram positivamente?

---

---

---

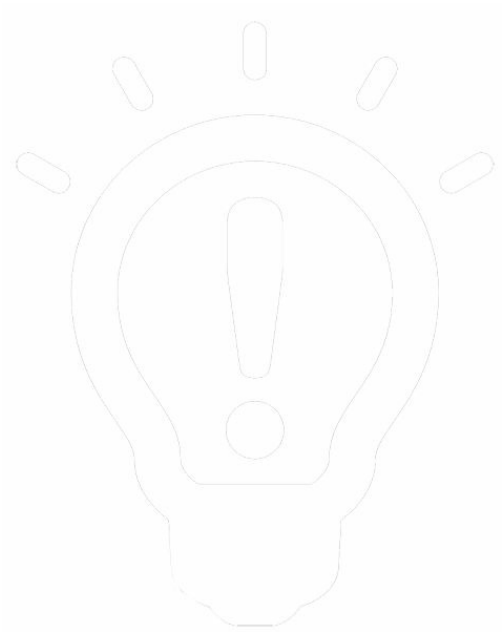
---

---

---

---

---



## PARTE 3



## CAPÍTULO 9

## Quem realmente decide, você ou seus sentimentos?

**Q**uem de fato manda em você? Quem realmente decide seu futuro? Quem está de verdade no comando das situações: você ou seus sentimentos?

Os sentimentos às vezes são indomáveis. A raiva, por exemplo, pode fazer com que a gente se torne praticamente outra pessoa. É comum que, tomadas pela raiva, as pessoas percam as estribeiras. Tomadas pela raiva, as pessoas dizem coisas de que vão se arrepender depois – mas dizem.

Não só a raiva, mas os sentimentos em geral costumam dominar o ser humano. Todo sentimento é embasado em uma emoção. Ou seja, o sentimento é uma emoção consolidada. A emoção é passageira, o sentimento é algo que se mantém por um tempo. Quando a emoção evolui, pode se tornar um sentimento.

As emoções são passageiras, mas as *decisões* são permanentes. Às vezes, alguém tomado por uma forte emoção – digamos, raiva, para ficar no mesmo exemplo – decide, num intervalo de trinta segundos, tomar atitudes que decidirão o seu futuro. “Sai daqui! Nunca mais quero te ver!”, você pode gritar em uma briga passageira com alguém querido. Dois minutos depois, você vai estar mais calmo e o sentimento vai ter se dispersado. Porém, as palavras já foram ditas, e a pessoa pode realmente sair da sua vida e nunca mais voltar. Emoções são passageiras, decisões são permanentes. Por isso, fica a pergunta: *quem está no controle de você?*

Os sentimentos e emoções guiam nosso comportamento, definem quem nós somos para as pessoas. Por exemplo, existem pessoas cujo sentimento de amor é muito forte, então elas são muito carinhosas, abraçam todo mundo. Como os outros as veem como pessoas carinhosas, acabam querendo ficar mais perto. Porque, é claro, você prefere ser aceito e amado do que repellido e

abandonado. O ser humano, por natureza, vai se aproximar de quem transmite aceitação, de quem transmite amor.

## **ACEITAÇÃO, UMA NECESSIDADE DO SER HUMANO**

Todo ser humano tem necessidade neurótica de aceitação. A mulher hoje em dia tem a neurose de emagrecer, por exemplo. Não é porque ser magra realmente seja mais bonito, é porque a mídia impõe um padrão estético no qual você acha que precisa se enquadrar para ser aceita na sociedade. Às vezes seu marido até prefere você mais gordinha, mas você insiste, por causa de um padrão instituído pela mídia, em querer ficar abaixo do peso.

Isso vale também para quando você entra em uma concessionária e quer comprar um carro que não tem condições de comprar. Na verdade, você não quer o carro, mas sim o aplauso das pessoas que te perseguiram, seus primos, seus amigos, sua família. Você quer que eles falem bem de você, que eles vejam que está vencendo na vida. O que você realmente quer é que uma emoção negativa que está dentro de você, ligada a uma falta de aceitação, ligada a um sentimento de inferioridade, saia de você. E acha que vai fazer isso comprando um automóvel caro.

Nossas emoções definem o nosso destino pelas decisões que tomamos. Às vezes na raiva, às vezes no ódio, no rancor, na perseguição, na inveja, no ciúme. Às vezes na alegria; tem gente que até quando está alegre toma decisões erradas. “Nossa, estou tão feliz que vou ao shopping gastar todo o limite do meu cartão.” Estoura o cartão de crédito porque está feliz. Tem gente que é tão ruim que até feliz faz besteira. Até quando tudo está bem ele consegue ser guiado pelas emoções.

Emoções e sentimentos são bons, foram colocados pelo Criador em você. O que eles não podem é serem seus donos. Eles *não podem* definir as suas decisões. Você sempre vai estar em uma luta entre razão e emoção. A razão diz: “Não compra porque você não tem dinheiro”, e a emoção diz: “Nossa, mas vou ficar tão bem nesse vestido... vai dar o que falar na vizinhança”. E dessa maneira a emoção começa a entrar na sua mente, seja baseada em qualquer sentimento ruim, como a inveja, como aquele vazio interior que te dá aquela necessidade desenfreada de ser aceito. E aí você acaba comprando o que não pode, falando o que não deve.

---



**NOSSAS** emoções definem o  
nosso destino pelas decisões que  
tomamos.



---

Quantas pessoas já não mentiram na roda de amigos? Para se sentirem pelo menos equivalentes a eles... Falando o que não tinham, o que não fizeram... Tentando mostrar ser alguém que não eram... Isso acontece porque, na verdade, essas pessoas querem desesperadamente ser aceitas.

Esses dias, passei por uma situação muito constrangedora. Eu estava com um grupo de amigos e começamos a falar de uma marca específica de roupa social. Percebi que um deles, um sujeito bem-sucedido, acabou ficando meio por fora, mas acabou soltando a seguinte informação:

– Inclusive, essa calça que estou usando é dessa marca.

Para a infelicidade dessa pessoa, fomos ao shopping tomar um café e entramos na loja da tal marca. Logo ao entrarmos, um amigo se dirigiu ao atendente:

– Olha, essa calça aqui dele é dessa loja. Vocês não fariam uma barra maior como a dele?

E o vendedor disse que a calça não era daquela loja.

Depois do ocorrido, fui conversar com aquele amigo que havia mentido, pois amigo de verdade não fala pelas costas, não. Amigo de verdade conversa. Eu disse:

– Olha, senti que você queria ser aceito na conversa.

– Não sei, cara. Nem sei porque falei aquilo.

Sabe qual era o carro dele? Uma BMW. Não importa o que você tem, quando você quer ser aceito, acaba falando o que não deve. Às vezes você já tem tudo, mas conta uma história para falar que já tem aquilo.

## **ASSUMA O CONTROLE**

Existem pessoas tão vazias que estão sendo guiadas pela mediocridade dos seus baixos sentimentos. Isso não pode mais guiar nossa vida, isso não pode mais tomar o controle, assumir o timão que controla nossa caminhada aqui na Terra. Nós já temos que navegar nos oceanos do medo, da pressão, da insegurança, da ansiedade. A gente já tem que lidar com todas as coisas que tentam nos frear, nos prender, nos sobrecarregar, e agora temos que lidar com sentimentos que querem conduzir as nossas decisões? Quem decide na sua vida? A sua razão? Você? Aquilo que você tem realmente planejado ou o sentimento do momento?

Tem gente que diz: “Estou me sentindo tão sozinho”. E vai, sai para a rua e faz uma besteira. Só que essa besteira traz consequências para uma vida inteira. Eu estou cuidando de um caso assim. Uma adolescente que se sentia sozinha, e agora não sabe quem é o pai da criança que está gestando. Uma menina de família, mas que foi guiada pela emoção do momento. Estou tendo de cuidar dos pais dela, dos avós da criança. O sentimento tomou as decisões por ela.

Existem pessoas que vão para o jogo. Alguns vão para as drogas, outros pedem demissão do emprego que seria uma plataforma de lançamento profissional para eles. Cada um tomou uma decisão que atrasou tudo o que projetou para a sua vida, sempre baseado nos sentimentos. O sentimento que lhe governa acaba definindo quem é você. Isso é muito forte. Se você está sempre irritado, todo mundo vai falar: “Olha lá o irritadinho”. O sentimento que te governa define como as pessoas te chamam. Você não é o que você diz ser, você é o que as pessoas dizem quando você dá as costas e sai daquela rodinha. O que eles começam a falar de você nesse momento é o que você é. Ah, se você pudesse colocar uma escuta para saber o que dizem quando não está presente...

Você não é o que você pensa. Você é o que as pessoas falam de você. Eu não sei exatamente o que Martin Luther King pensava, não vivi com ele; mas sei o que as pessoas falam dele até hoje. Para mim ele é o que escreveram e falaram sobre ele. Muita gente diz: “Não me importa o que pensam de mim, só me preocupo com Deus!”. Ah, é? São as pessoas que vão escrever sobre você. São as pessoas que vão falar sobre você. São as outras pessoas que passam para os outros a informação de quem você é.

## **PARA A DECISÃO, A RAZÃO**

A maioria dos bons negócios são fechados por indicação. As conexões que você faz na vida definem para onde você está indo. Só que para ter as conexões certas, você precisa ter padrões corretos. Vai ter que colocar o sentimento debaixo da sua razão e não a razão debaixo do sentimento.

Todos os sentimentos e emoções que estão dentro de você, que lhe dominam, começaram na infância. Se você é o raivoso ou o amoroso, é tudo consequência da sua infância, colocado em você pelo pai, por algo que ele falou, pela forma como sua mãe lhe criou. Por causa de abusos físicos,

verbais, sexuais. Há crianças que foram abusadas verbalmente, que escutavam brigas terríveis. Tudo isso define como você lida com sentimentos e emoções hoje.

Se eu chamar você de feio agora, você vai rir. Porque hoje você já está cheio de filtros para separar isso. Mas se eu lhe chamasse de feio com você aos cinco anos de idade e, além disso, eu fosse seu pai... aí a história seria diferente. O impacto seria muito maior. A criança é uma esponja emocional. E ela vai crescer com essa crença de que é feia. Os sentimentos e emoções negativos vão então crescendo, se desenvolvendo. E em algum momento da vida, todos alcançam uma idade em que começam a decidir sozinhos, em que não têm mais pai e mãe para decidir por você. E então começam a destruir seu futuro. Pois tomam decisões com base em sentimentos negativos que assumem o controle de sua vida. Por inveja. Por ciúmes. Por raiva. Por ódio. Por competição.

Estou cuidando agora de um executivo que mudou de uma empresa para outra por inveja, para mostrar para o outro que é melhor. Eu disse para ele: “Você vai pagar um preço por isso”. “Não, lá na outra empresa eu vou mostrar para ele que sou capaz”, respondeu ele. A motivação da decisão foi um sentimento negativo, uma emoção negativa. E isso tem um preço. Toda decisão que você toma baseada em um sentimento negativo vai cobrar um preço. Eu não estou dizendo se está certo ou errado porque não sou seu juiz, só estou dizendo que terá de pagar um preço que talvez não devesse pagar. Porque todas as decisões devem ser tomadas com prudência, e prudência é calcular o impacto de uma decisão. E você faz isso com a razão, não com a emoção.

A emoção é um excelente indicador. Por exemplo, recebi uma proposta para ser gerente de uma gigantesca multinacional. Meu coração bateu forte. Fiquei todo animado. A emoção está indicando que o negócio é bom. Mas não posso tomar a decisão agora porque fiquei feliz. Vou fazer os cálculos, pensar em como será minha vida, o impacto que essa decisão terá em cinco anos, se será bom para a minha família, se vou ter que mudar de cidade, quem perde e quem ganha... Aplique o “perdas e ganhos” para decidir se aquilo é bom para você ou não. E então passe por mentores e conselheiros, porque sem eles você não vai sair do lugar. Às vezes você vai precisar ter vários mentores, porque um mentor às vezes só é bom em uma área.

Muitas pessoas chegaram onde estão hoje e não se sentem felizes ou

realizadas porque tomaram essa decisão baseadas no sentimento. Quando a raiva, a inveja vai embora, fica o vazio. Porque você tomou a decisão não porque era a melhor, mas sim porque queria atingir alguém, queria se livrar de um sentimento que estava ali naquele momento. Só que as decisões permanecem. Você pode até tentar reverter, mas já perdeu tempo. Já gastou seus preciosos minutos. Você não tem muito tempo na Terra. Não vivemos muito mais que setenta, oitenta anos... Para que gastar tempo vivendo uma vida que não é sua? Querendo um resultado que não é o seu? E você faz isso por quê? Porque os seus sentimentos estão guiando as suas decisões.

Esse é um grande desafio do ser humano. Para mim, até hoje é um desafio decidir, porque os sentimentos vêm para fora, e você quer decidir por eles. “Vou trabalhar lá! Se vou ganhar mais e fiquei todo arrepiado, é porque isso é bom!” Tudo isso é emoção. A emoção do dinheiro. Você já pensa em todas as coisas que vai poder comprar. E isso tudo gera emoções. *Pensamentos geram sentimentos e sentimentos geram ações.* Grave bem isso. Quando eu penso sobre alguém ou sobre algum assunto, começo a gerar um sentimento. E quando esse sentimento não é controlado por mim, ele gera uma ação, que pode ser positiva ou negativa.

Boa parte dos sentimentos negativos são fantasias. Criações da sua mente. Às vezes você começa a ficar desconfiado de alguém te olhando, acha que está te perseguindo. Isso vira uma reação e uma ação. Você vai tomar café, e adivinha quem pisa no seu pé? Se não tiver capacidade de administrar seus sentimentos, suas ações sempre vão ser incoerentes, fora do padrão. Sempre vão ser avassaladoras, sempre vão levá-lo para a negatividade, sempre farão com que você perca e sofra.

Se você conseguir ter equilíbrio emocional a ponto de a razão ficar no controle, principalmente no momento de decisão, você conseguirá calcular o impacto do que está decidindo. É preciso dar preferência para a razão. Pois as decisões são permanentes, então é melhor você calcular o impacto do que está decidindo. Não estou desqualificando, diminuindo os sentimentos, dizendo que não são importantes, mas em um momento de *decisão*, as emoções devem ser só indicadores, nunca fatores. Porque são flutuantes, passageiras.

No livro milenar de Provérbios, no capítulo 8, versículo 12, está escrito que a “a sabedoria habita com a prudência”. Você quer ser sábio? Precisa ter

prudência. E para ter prudência é preciso calcular o impacto das decisões. E você só calcula sendo racional.

Isso acontece muito quando as pessoas casam por impulso. Em dois meses o sentimento foi embora. Quem nunca tomou uma decisão por impulso e depois se arrependeu porque aquele sentimento acabou? Quem nunca foi passear no shopping e se apaixonou por uma roupa, comprou-a, levou para casa, e na primeira vez que foi vesti-la para uma ocasião especial, detestou o traje? O estrago já foi feito – e às vezes a compra foi parcelada em seis vezes! Vai passar seis meses pagando por um sentimento passageiro.

Isso acontece muito com quem vai pela primeira vez aos Estados Unidos. Aí vai nos famosos *outlets*. Compra coisas que nunca vai usar na vida, mas que estavam mais baratas lá. “Nossa, no Brasil isso custa 1000, aqui custa 200.” O que importa, se aquilo não terá utilidade para você? Então a pessoa volta para casa carregando uma dezena de malas. Um frenesi de consumismo. Já aconteceu comigo. Quando voltávamos de viagem, minha esposa abria as malas e perguntava de quem eram aquelas compras. E eu não sabia dizer. Ou seja, umas cinco malas traziam coisas que ninguém sabia de quem era, ninguém sabia por que tinham sido compradas. A família foi vendo e foi pegando. Só tem um problema. Ficaram dez parcelas no cartão. A emoção é traiçoeira. Você se apaixona por algo que no dia seguinte já não tem a menor importância.

Muitos erros foram cometidos nessa situação. Sociedades, parcerias, filhos. Como é que eu faço parcerias hoje? Recentemente eu fechei uma sociedade assim. Eu penso, calculo, converso com a minha esposa, com meus mentores... Como sou uma pessoa espiritualizada, também oro. Quando chego a uma conclusão, ainda assim não assino nada, começo a trabalhar três meses com a pessoa sem contrato. Só assim você conhece a pessoa, sabe se ela tem palavra... E quantas sociedades erradas evitei de fazer porque pedi esse tempo! Não assino com ninguém antes de conhecer muito bem, antes de a razão tomar as decisões. Antes de eu estar muito seguro a respeito daquilo.

Quantas pessoas fizeram filho na emoção. Só que filho não dá para descartar. É para sempre. E não pense que todo mundo ama filho como você ama. Tem gente que cria filho por obrigação de juiz, porque fez aquele filho na emoção. É triste falar isso, não é? Mas é a realidade do Brasil. As crianças estão abandonadas porque a emoção superou a razão. O sexo em si, é claro, é muito mais emocional que racional. E é por isso que falamos tanto em um

compromisso milenar de que você deve assumir um compromisso racional antes de partir para a emoção. Depois que partiu para a emoção, você vai ter que arcar com as decisões que saírem dali.

É chegado o tempo em que nós precisamos agir, tomar decisões e nos cercar de pessoas por aquilo que decidimos, pela prudência, pela razão e não pela emoção. Pessoas com temperamento dominante, por exemplo, se dão bem como amigos. Se encontram, falam com entusiasmo dos mesmos assuntos... mas quando entram em sociedade, quando vão tratar dos lucros... quem vai ser o chefe? Quem vai mandar em quem? Vai ser um sofrimento sem fim. Por causa da emoção. Por causa do sentimento.

A pergunta é: quem está mandando na sua vida? Os sentimentos ou a razão? A nossa consciência é o que julga os nossos comportamentos. A nossa consciência, nossa razão, é o que influencia nossas decisões mais corretas. Não é que você não possa, por um golpe de sorte, acertar na emoção. Pode. Mas, na hora das decisões, a razão acerta mais que a emoção. Porque as emoções são passageiras, mas as decisões são para sempre. Por mais que você reverta, o tempo perdido vai ficar.

Então, a partir de hoje, assuma o controle da sua vida, tome decisões com prudência, não se empolgue com nada antes de consultar seus conselheiros, mentores, antes de ter certeza de como isso vai influenciar seus próximos anos. Não fale quando estiver nervoso, não tome decisões quando estiver muito feliz. Debaixo de muita euforia você pode errar. Peça mais tempo, pelo menos mais um dia. Qual o problema de pedir mais um dia para pensar mais um pouco e ter certeza daquilo que quer?

Mude a partir de hoje o ambiente em que você decide. Quando está debaixo da emoção, os ambientes ficam irreconhecíveis. Quantas sociedades foram desfeitas por motivos de raiva, por emoções do momento. O problema é que palavras não voltam atrás. Palavra é que nem pedra jogada em vidraça. Você pode até pedir desculpa, mas já quebrou. Palavras machucam, você pode tentar se desculpar, mas já pegou na emoção do outro. Quando afeta a emoção do outro, ele começa a agir com você na base da retaliação. Não tenha dúvidas disso.

Quando estiver nervoso, respire, tome a decisão no outro dia. Até porque, quando você entra em uma zona de tensão, o circuito interno da sua memória fecha e você não consegue acessar outras áreas de inteligência. Assim, você nunca vai tomar decisões sábias. Você nunca vai tomar uma decisão sábia

sob forte tensão. Nunca! Porque a sua mente foi criada para fechar completamente num momento de tensão.

Você já reparou quando discute com uma pessoa que está alterada demais pelas emoções? Você pode explicar de várias maneiras diferentes que dois e dois são quatro, mas ela insistirá que são oito. Chega um momento que você está explicando tudo e a pessoa não está entendendo, porque ela não está acessando as outras partes do cérebro. Não adianta discutir quando se está nervoso. Briga de casal, briga de sócio, seja o que for, não adianta insistir. A saída é ir embora, tomar uma água e retomar o assunto depois. Isso é científico! Nunca mais tome decisões em momentos de muita emoção. Pode parecer bom, mas a emoção pode ir embora e a decisão ficar.

---

”

**A SUA** consciência, a sua razão,  
é o que influencia suas decisões  
mais corretas.

“

---

## CAPÍTULO 10

## **Eleve o padrão que influencia sua vida**

**P**or que o padrão que influencia nossas vidas é um assunto importante em nossa trajetória rumo ao aperfeiçoamento da inteligência emocional? Porque em toda roda que você entrar, em toda empresa em que começar a trabalhar um dia, todas as amizades que você construir no caminho, do ponto A para o ponto B, do estado atual para o estado desejado, você só vai conseguir manter com as coisas que conquistou se tiver padrão para estar ali.

O seu padrão individual determina quem se aproxima ou quem se afasta de você. É o seu padrão pessoal que atrai ou repele pessoas. Pare para pensar com que tipo de pessoa você anda, que tipo de pessoa bate na sua porta para pedir alguma coisa, te procura pra comer uma pizza ou ir ao cinema, te propõe negócios. Porque talvez essas pessoas não sejam as que você queria, mas você tem que saber que isso é fruto do padrão que você tem, que atrai as pessoas que estão batendo na sua porta.

Padrão está diretamente ligado a comportamento. A nossa consciência é juiz supremo do nosso comportamento. Quando a gente se comporta mal ou bem, a nossa consciência vai automaticamente julgar o que você está fazendo. Essa é uma função dela, mostrar-lhe isso. Sabe quando você fala uma coisa e se arrepende? É a consciência te avisando.

### **MODELANDO A CONSCIÊNCIA**

A consciência não nasce pronta, esse é o problema. Ela é moldada pela educação. Quanto mais educado você for – não estou falando do acadêmico, mas da educação da escola da vida –, mais a consciência será modelada. Você pode ter uma educação empírica, obtida por meio das experiências da vida.

Há vários níveis de educação. Bons livros podem te educar. Bons mentores também. Existem muitas formas de você ser educado. Mas a

educação é o que modela e determina o nível crítico da sua consciência. Você já deve ter escutado a expressão “sem noção”. É aquela pessoa que não tem a consciência moldada e crítica ainda, porque não recebeu educação para isso. Então ela age de uma forma que ninguém gostou e nem se dá conta disso. Age de uma forma bruta, desagradável. É a pessoa que ninguém quer por perto e nem percebe, porque não tem uma consciência que acusa isso.

O seu padrão é o comportamento que as pessoas veem, e não o comportamento que você acha que tem. O seu padrão é o que as pessoas identificam em você, e não o que você acha que está passando. O padrão de vida de um ser humano, padrão pessoal, está ligado a muita coisa: cultura, educação familiar, religião, livros que leu, temperamentos. Tudo isso vai formando padrão em uma pessoa. E esse padrão é o que atrai ou repele pessoas. Tem gente que não consegue andar com pessoas estratégicas, de sucesso, de bem com a vida, porque não tem padrão.

Eu posso afirmar, por experiência própria, que uma pessoa bem-sucedida nunca vai te perguntar quanto você tem na conta. Ela vai andar com você pelo padrão que você carrega. Pelo comportamento que você tem, por como você a faz se sentir. As pessoas não se lembram do que falou, mas do sentimento que fica. Se não for positivo, ela dificilmente vai voltar a ter contato com você.

Entenda o seguinte: o nosso padrão é a nossa essência. É o que está dentro de você. É aquilo que somos sozinhos ou em grupo. Individual ou coletivamente, você tem um padrão. O seu padrão é inconsciente e automático. Você não percebe que tem um. Está todo dia expondo-o sem notar. O carro manual, por exemplo, é complexo de dirigir. Imagina fazer tudo ao mesmo tempo: acelerar, controlar freio e embreagem... Como você consegue fazer isso sem pensar? Por conta de um padrão. Você nem percebe mais. Padrão é repetição de um comportamento. Quando você começa a repetir aquilo, fica automático. Você nem percebe mais, mas as pessoas notam.

Há pessoas com alto padrão pessoal e há pessoas com baixíssimo padrão pessoal. E isso define em que roda você entra. Define em que empresa você é contratado. Que tipo de amigo você tem, que tipo de negócio você fecha. Por que o enganador se dá bem? Como, se ele vende uma mentira? Porque ele tem um alto padrão. Você olha para ele e pensa: “Vou comprar dele”. Ele conseguiu manter um padrão, apesar de não ter um caráter. O padrão vende.

É o conjunto de temperamentos, a forma como você se veste, a altura da sua voz.

Tem uma pessoa que estou quase cortando da minha lista de relacionamento porque em qualquer lugar ele abre vídeo, coloca áudio alto. Isso é inconsciente, mas as pessoas que estão a nossa volta percebem. Elas pensam: “Não vou convidar esse cara, não...”. E você começa a repelir pessoas importantes e estratégicas, que poderiam abrir portas para você.

Ações repetidas geram comportamento, comportamentos repetidos geram um padrão, que acaba se tornando inconsciente. E o problema é que a gente tem vários vícios que não percebe. Se reparar, você veste meia e sapato da mesma forma há vinte anos. Toda vez que está enjoado de alguma coisa, seus olhos vão para o mesmo lugar, sua expressão é a mesma. Alguns são inofensivos, outros afastam muita gente boa de perto.

## **NOSSOS PRINCIPAIS PADRÕES**

Nós temos quatro padrões principais: padrão de comunicação, padrão de reclamação, padrão emocional e padrão financeiro. Geralmente a pessoa se define por meio deles.

O padrão de comunicação surge de três formas: como fala, como se expressa e como se veste. Ao passar a mesma imagem quando se veste, quando fala e quando se expressa, o seu padrão está equilibrado. Então você vai atrair pessoas que se identificam com esse padrão, vai atrair pessoas parecidas. Ou que querem ficar parecidas.

O padrão de reclamação faz parte de todos; todo mundo tem suas reclamações, mas a forma como você reclama define o seu padrão. Ninguém fica perto de quem reclama demais, da pessoa negativa. É preciso saber como reclamar. Não perder as estribeiras, ser elegante e ponderado. As pessoas te identificam muito naquele momento de tensão, ali você mostra seu comportamento verdadeiro.

O terceiro padrão é o emocional: como você lida com as contrariedades, com os momentos difíceis. As pessoas te escolhem ou não pelos seus comportamentos nos dias problemáticos. O padrão emocional inadequado repele pessoas.

Por fim, o padrão financeiro. Vivemos em um mundo capitalista, e sim, o nosso padrão financeiro importa. Como eu costumo dizer, só Deus vê o

coração do homem; o homem vê o que está diante dos seus olhos. O carro no qual você chega, a roupa que você veste, o relógio que usa. Dentro das suas possibilidades, procure ter um padrão elevado. Marca não é importante, você só precisa combinar. O problema não é a marca, é misturar todas as cores, fazer todas as combinações possíveis.

## **ATRAINDO AS PESSOAS CORRETAS PARA SEU CONVÍVIO**

O que atrai as pessoas bem-sucedidas? Que tipo de pessoas procura quem já tem sucesso?

A resposta é: pessoas que têm um alto padrão.

Então, como posso elevar o meu padrão para atrair as pessoas corretas? Simples, são três passos.

Primeiro, *ande com pessoas melhores do que você*. Quando começa a andar com pessoas que pensam melhor financeiramente do que você, pessoas que se comportam melhor, você aprende. Lembro que um dia fui em um jantar chique, e usaram aquele monte de talheres, que você não sabe nem por onde começa e nem por onde termina. E quando começou, eu peguei os certos e minha esposa estranhou, perguntando onde eu tinha aprendido aquilo. Uma vez fui almoçar com um cara muito rico. Vi como ele pegava os talheres e guardei porque eu precisava daquilo, porque sei para onde estou indo. Aprendi com uma pessoa melhor.

Existem problemas na sua vida que você só vai superar escutando quem já venceu aquele problema. A gente tem mania de escolher as pessoas erradas para andar. Poderia dar vários versos bíblicos milenares que falam sobre andar com pessoas erradas. Tem um que diz assim: “Não andes com briguento, porque você vai aprender os seus caminhos e vai fazer um laço para sua alma”. Se você andar com um briguento, você vai aprender os seus caminhos. Você começa a conviver com a pessoa e inconscientemente começa a aprender o que a pessoa faz. “Ande com sábios, e você se tornará sábio.” Com quem você anda determina quem você vai se tornar.

Segundo passo para elevar o seu padrão: *frequente os mesmos ambientes dessas pessoas repare no comportamento delas*. Só que frequentar esses ambientes é um desafio. Porque às vezes você não tem dinheiro para ir aos restaurantes em que eles vão, não tem como ir às festas. Mas toda pessoa bem-sucedida faz um esforço para estar nos lugares onde suas referências

estão. Porque é ali que a gente aprende. Quando comecei minha carreira de coach e escritor, eu andava com meu mentor, um indivíduo muito famoso no Brasil. E o impressionante é que aprendi muita coisa com ele sobre comportamento. Desde o modo como ele se vestia até como cumprimentava as pessoas. Podia ser o funcionário mais simples da corporação, ele dava a mesma atenção que dava ao diretor. Eu ia aprendendo os comportamentos, fazia um esforço para estar perto disso.

---

”

**AO PASSAR** a mesma imagem  
quando se veste, quando fala e  
quando se expressa, o seu padrão  
está equilibrado.

“

---

Terceiro passo: *leia livros que lhe ensinem o que você ainda não sabe*. A leitura é o caminho para o desenvolvimento da inteligência. Quer se tornar uma pessoa melhor? Faça uma lista de tudo em que você não é bom e compre livros sobre o assunto. Já vai melhorar muito. Convivendo com pessoas melhores e lendo livros que te ajudam a melhorar, seu padrão sobe. É natural. E automaticamente sobe o nível das pessoas que te procuram, sobe o nível dos negócios que te propõem.

Eu venho enfrentando problemas crônicos com a minha agenda. Logo no início do ano, já estou com ela tomada para o ano todo. E qual tem sido minha briga? Definir prioridades. Sempre surgem bons convites para a mesma data. E por que esses convites acontecem agora? Porque meu padrão vem aumentando. Meu comportamento melhorou. Então mudou o nível de convite, mudou o nível de negócios. Quando você aumenta o seu padrão, tudo melhora. O padrão define quem te procura.

Você precisa ter um padrão que atraia coisas boas, tanto pessoas quanto propostas e negócios; um padrão que preserve sua família, a base da sociedade; e um padrão que atraia riquezas.

Espero que, depois deste capítulo, você comece a desenvolver um padrão que atraia tudo isso e que te faça crescer como pessoa.

## CAPÍTULO 11

## Ideia Central Permanente: seu propósito de vida

**O** meu sonho é que você seja a melhor versão de si mesmo, que você seja a melhor pessoa que puder ser e que desfrute esse processo aqui na Terra, antes de alcançar o seu destino, que é a eternidade. Enquanto você está aqui, vamos ser o melhor que nós podemos, vamos ajudar o maior número de pessoas que a gente puder. Por que levar uma vida normal se a gente pode levar uma vida extraordinária?

Vamos falar mais um pouquinho sobre nossa Ideia Central Permanente – ICP. Esse é um termo que eu criei para que você possa saber que, sem propósito, não vai conseguir definir, nem distinguir mais nada na sua vida. Propósito, reafirmo, é a coisa principal que você precisa descobrir, porque senão nenhum treinamento vai fazer sentido.

Suponha que o seu propósito na vida seja ajudar as pessoas por meio da medicina. Você descobriu que a medicina é a ferramenta e o propósito é ajudar as pessoas. De que adianta você estudar na melhor escola de engenharia do mundo? O treinamento perde o sentido quando você não tem propósito. Por que você se treina em algo que não está ligado ao seu destino? O treinamento tem que ser específico. E essa especificidade vem do propósito de vida.

O propósito de vida define tanta coisa. Define como você vai gastar o seu dinheiro, por exemplo. Se hoje você me der R\$ 10 milhões, eu sei exatamente o que eu vou fazer com cada centavo. Todo dinheiro vai estar diretamente ligado ao meu propósito de vida, à minha ICP, que é treinar pessoas.

Propósito é diferente de fé. A fé nós já temos, o Brasil é um país de fé. Nós temos crescido entendendo que a Bíblia é um manual de instrução para o ser humano. O ser humano sem a Bíblia não faz mais nada. Nós precisamos da instrução milenar bíblica. Precisamos dessa inteligência espiritual. Muitas pessoas já passaram por uma experiência transcendental. Tiveram um encontro com Deus e estão tendo os seus resultados espirituais. Mas nós

estamos aqui para criar o caminho natural das coisas. Porque a fé só vai resolver o impossível, o possível sempre vai depender da sua inteligência. Então, como desenvolver essa inteligência?

## **O AUTOEXAME É FUNDAMENTAL**

Você só consegue desenvolver inteligência emocional, saber onde investir o seu dinheiro, com que pessoas deve andar, se souber qual é o seu propósito, a sua ICP. Um tempo atrás eu comecei a estudar sobre qual era realmente o meu propósito de vida. Foi quando eu descobri quem eu era. Eu sabia que eu gostava de ensinar. Sabia que eu gostava muito de viajar. Eu tinha ideias, tinha indicações do que nasci para fazer. Mas não tinha clareza sobre isso. Comecei a me fazer uma série de perguntas... Quem sou eu? Aonde eu quero chegar? O que eu preciso para realizar todos os meus sonhos? Qual vai ser o meu legado? Quando eu me for, quem vai se lembrar de mim?

Quando comecei a me fazer essas perguntas e refletir sobre tudo o que eu já fiz no passado, cheguei a essa ideia sobre propósito. É o que define como você se comporta, se relaciona e se projeta nesse mundo. Respondendo a perguntas, me autoquestionando, lembrando de coisas que sempre tiveram significado para mim, cheguei à conclusão de que o meu propósito de vida era treinar as pessoas.

Quando descobri isso, as coisas ficaram mais fáceis. Saiu um fardo das minhas costas. Porque você sabe escolher melhor, sabe olhar para o futuro com clareza. Quando você sabe qual é o seu propósito na vida, não perde mais tempo com inveja, tentando viver a vida de outras pessoas. Você é um ser único, criado por um Deus poderoso, para executar uma missão na Terra que só você pode fazer.

Se você descobrir hoje seu propósito, metade dos seus problemas começam a ficar de lado. A Ideia Central Permanente é algo que norteia tudo que está à sua volta, tudo o mais irá girar em torno dela. Seu emprego, sua profissão, não são propósitos, são só ferramentas. Tudo vai girar em torno de uma ideia central que pode ser definida em uma única palavra. No meu caso é treinador.

## **FORTALEÇA SEU PROPÓSITO**

Como as pessoas vão se lembrar de você? O que você vai deixar depois que morrer? Isso define muita coisa. Como você vai viver nessa Terra e o que você vai deixar para a posteridade. É muito importante que você, ao identificar o que nasceu para fazer, comece a construir as coisas em volta disso.

Hoje eu sei exatamente quais os convites que devo aceitar e quais não devo. Porque só aceito convites que estão ligados à minha ICP, ao meu propósito. Hoje eu sei as pessoas com quem posso caminhar. Existem pessoas que são até legais, muito boas, mas elas não são para andar comigo. Elas não vão acrescentar nada à minha ICP. A gente tem que construir nossa vida em torno do nosso propósito.

O que você mais ama fazer na vida? O que te propicia um forte senso de realização? Esse senso de realização já denuncia propósito. Nada me satisfaz mais do que estar em uma sala de aula treinando pessoas. Escrever para você e provocar uma mudança de mentalidade enquanto você lê. Isso é o que me realiza. Mais do que ganhar dinheiro, mais do que comer no melhor restaurante do mundo. O meu propósito é o que me traz realização.

O que faço que me dá aquela sensação de plenitude? Qual é o título, nome ou função na qual você se sente competente, realizado, aceito?

---

”

**VOCÊ** só consegue desenvolver inteligência emocional se souber qual é o seu propósito, a sua ICP.

“

---

Quando estou treinando pessoas, quando estou numa sala de aula, num seminário, gravando um vídeo, eu me sinto completamente realizado. Eu durmo como o homem mais feliz do mundo. Quando alguém me aborda na rua e me reconhece como um treinador, o meu nível de plenitude chega ao máximo. Quando estou treinando pessoas, os meus níveis de satisfação e realização chegam ao máximo.

Realização e plenitude. Você precisa identificar essas duas coisas. Esses são os atalhos para vencer as barreiras que estão no caminho e chegar mais rápido na descoberta do seu propósito. A realização vem pelo que você faz e a plenitude vem quando você é reconhecido.

Nosso cérebro cria um sistema de recompensas pelo que fazemos. O ser humano se move por recompensas. Isso já define muita coisa, não é mesmo? Porque às vezes você deseja muito uma coisa, ser médico, por exemplo, ou missionário, professor, político. Mas será que alguém que diz que o seu propósito é ajudar pessoas por meio da medicina, da educação ou da política faria o que se propôs a fazer se não recebesse nada por isso?

Aí é que está a questão. Porque, independente do quanto eu ganhe, independente de recompensas, eu nasci para fazer o que eu faço. O meu propósito é maior. Quando o seu propósito é maior do que qualquer outra coisa, isso transforma sua vida.

Escreva, por favor:

- Quem é você e como você quer ser reconhecido?  
Em uma palavra. \_\_\_\_\_

Logo depois:

- O que você faz que, quando faz, sente o senso de realização?

---

---

---

Terceira e última pergunta, para você se aproximar do seu propósito:

- Independente do quanto você receba, independente da sua recompensa, você faria ainda assim?

---



## VENCENDO GRANDES DESAFIOS COM PROPÓSITO

Há cinco grandes desafios diante dos quais quase todo ser humano desaba, mas que você pode vencer com um propósito claro e definido:

- 1. A dor.** Se você não sabe quem é, não descobriu o seu propósito, sua Ideia Central Permanente, as dores da vida irão lhe derrubar. Quando as frustrações, as traições e as calúnias chegarem, você vai estar totalmente perdido emocionalmente. Eu passei por situações de calúnia, de desprezo, de ser maltratado pela vida de forma muito cruel, e nunca desisti. Nunca fiquei chorando pelos cantos. Por um motivo: eu sabia para que eu tinha nascido. Eu entendia que aquele processo era para me tirar da zona de conforto, e me permitiria alcançar o meu propósito.
- 2. Os inimigos do caminho.** Quanto mais próximo do seu propósito estiver, mais inimigos vão se levantar. Quando você está vivendo o seu propósito, você se destaca. A atenção vem para você. E os inimigos aparecem. Isso é comum. Você não é o mais injustiçado do mundo. Não se faça de vítima. Os inimigos são comuns e, ao mesmo tempo, são importantes. São eles que falam as verdades que um amigo não vai dizer. Não sei se você percebeu, mas só a verdade ofende. O inimigo fala a verdade para te ofender. E você pode tirar bom proveito disso.
- 3. Seu estado atual.** Muitas pessoas, ao olharem ao seu redor e virem sua realidade, desistem. Desistem de avançar, de conquistar seus objetivos. Porque a realidade, às vezes, é cruel. O seu estado atual, às vezes, é pesado. O lugar onde você está hoje, às vezes, é limitante. Mas isso não

é barreira para quem já descobriu o seu propósito. O seu estado atual não é capaz de frear você.

4. **Sua localização.** Eu lembro de uma passagem da inteligência bíblica que mexe muito comigo, que é quando anunciam que Jesus, o Filho de Deus, começou a exercer o seu ministério na Terra. Alguém pergunta: “Mas de onde ele veio?”. E alguém diz: “De Nazaré”. Outro discípulo responde: “Pode vir alguma coisa boa de Nazaré?”. (Ou seja: desse lugarzinho de onde não sai nada de bom pode vir um Messias?). E outro responde: “Venha e vê”. Não importa se você mora numa comunidade carente, numa cidadezinha do interior ou distante dos grandes centros, se não tem acesso a toda educação de que precisa, a sua localização atual não vai ser limitação se você já descobriu o seu propósito de vida.
5. **A morte.** A morte é o maior medo do ser humano. Agora, preste atenção: quem tem propósito morre apenas fisicamente. A carne morre, mas o propósito fica para sempre. Até hoje, quando você vê nos Estados Unidos um negro entrando num restaurante ou votando, um negro presidente, você vê o propósito de um homem que morreu décadas atrás: Martin Luther King Jr. Ele morreu, mas o seu propósito está vivo até hoje. O propósito é a única coisa que vai fazer você durar para sempre. Se você não descobrir seu propósito, vai enfrentar muitas dificuldades pelo caminho.

As pessoas me perguntam: mas como eu posso saber se estou realmente vivendo o meu propósito de vida? Como posso saber se hoje eu já estou na minha ICP, na minha Ideia Central Permanente? É muito simples. Responda essas perguntas:

Se hoje cair 10 milhões de dólares na sua conta, cerca de 35 milhões de reais, o que você vai fazer amanhã? Como vai ser a sua agenda da semana? Como vai estar o seu círculo de amizades e família? Você vai continuar no mesmo lugar?

Porque, preste atenção: se 10 milhões de dólares fizerem com que você pare de fazer o que está fazendo hoje, então você não está vivendo o seu propósito. Vou te explicar melhor: se hoje entrarem 35 milhões de reais na minha conta, amanhã eu estarei aqui, trabalhando em minhas aulas para você.

Na semana seguinte, eu continuo com os meus cursos. Porque esse é o meu propósito de vida. O dinheiro não muda quem eu sou.

Claro que, com o dinheiro, vou poder potencializar muita coisa. Com dinheiro eu posso ter um carro melhor, uma casa melhor. Eu posso mudar coisas, mas não mudo o propósito. Não mudo meus objetivos. Com dinheiro ou sem, eu vou ser um treinador de pessoas. Você quer saber se está vivendo o seu propósito? É simples: o dinheiro mudaria sua agenda amanhã? Responda isso e você já vai saber.

## CAPÍTULO 12

# Inteligência emocional e financeira

**F**izemos uma pesquisa no Instituto Destiny e constatamos que 86% dos problemas de uma pessoa são de fundo emocional e financeiro; 14% são os acidentes de percurso e os espirituais. Portanto, 86% dos seus problemas têm fundo emocional – começam desde a sua infância, quando as emoções são como uma esponja absorvendo tudo, sem filtro e sem controle, e são gerados os traumas, as síndromes e os complexos – e também financeiros, um grande mal da nossa geração. As pessoas não sabem lidar com dinheiro. Ganham mais do que outras gerações, mas não conseguem administrar isso. O incentivo ao consumo, o acesso à internet, a liberdade de expressão e de escolha têm gerado descontrole e as pessoas vivem no vermelho.

Como resolver isso? Nós temos várias formas. Acompanhamento de um mentor, leituras específicas sobre o assunto – nós somos a média das pessoas com quem convivemos e dos livros que lemos! –, participação em palestras, seminários, conferências, enfim, treinamentos em inteligência emocional e financeira. Você que está lendo este livro ou alguém que já passou por alguns dos treinamentos que costumo dar sabe ou está começando a perceber a importância de ser equilibrado e inteligente nas emoções e nas finanças.

Agora eu quero lhe passar um segredo: uma das coisas que determinam como vai ser o seu futuro financeiro e emocional está nas conexões que você faz. As pessoas com quem você se conecta, aquelas com quem faz negócios ou se relaciona, determinam o seu destino, principalmente financeiro e emocional.

Tente se lembrar de alguém que feriu você. Essa pessoa era íntima sua, claro! Só os íntimos traem. As pessoas que estão fora só decepcionam. Se você não tem inteligência emocional, não consegue se relacionar com as pessoas que se tornam íntimas. E quando essa pessoa vira contra você, te fere de alguma forma, faz com que seu mundo desmorone. Mas como ter esse nível de inteligência?

Muita gente está endividada ou enfrenta problemas financeiros por causa da família que tem ou de amigos que o levam a gastar mais do que ganha. Alguns também não têm referências para lidar com dinheiro. Não convivem com quem pode ensinar. As conexões que você faz determinam para onde você está indo.

Agora, existe um problema. Como você vai se conectar com pessoas melhores do que você? Aquelas que já chegaram no lugar que você apenas sonha alcançar? Elas não moram no bairro onde você mora. As pessoas que estão nos grupos de cima têm dificuldades para se relacionar com quem está nos grupos de baixo. Você precisa criar um padrão que irá influenciar a sua vida e que atrai ou repele pessoas estratégicas para você, como vimos no Capítulo 10.

Quais são as pessoas que te procuram? Quem são as que propõem negócios ou que batem na sua porta numa sexta-feira e te convidam para sair? São essas pessoas que você está atraindo. E a culpa não é delas. Isso falando de pessoas ruins. Se você só atrai pessoas boas, então é porque você tem um padrão bom. Você já está apto a entrar na roda de cima e agora vai se relacionar com as pessoas certas.

Hoje, tanto emocional quanto financeiramente, eu cheguei onde estou pelas pessoas com quem convivo. Por exemplo, quem era o apóstolo Pedro? Se não tivesse existido sua conexão com Jesus, Pedro seria apenas um pescador. Morreria como um pescador inculto. Mas por ter passado pela vida de Jesus, foi promovido a apóstolo e seu nome é citado até hoje. As pessoas com quem você se conecta determinam como vão lembrar de você no futuro.

Conexões determinam destinos. Mas essas conexões são feitas por meio do padrão inconsciente que você tem. Isso vai determinar como vai ser sua vida emocional e financeira. Você não é quem você pensa que é. Você é o que as pessoas veem, o que as pessoas interpretam de você. E se as pessoas veem você sempre mal emocionalmente ou mal financeiramente, na cabeça delas você é um derrotado.

---

”

UMA das coisas que determinam  
como vai ser o seu futuro  
financeiro e emocional está nas  
conexões que você faz.

“

---

Para não ser um derrotado no mundo em que nós vivemos, você precisa ter bons resultados financeiros e emocionais. Ser uma pessoa feliz, agradável, segura de si, que sabe o que quer, emocionalmente estável, que não se abala com críticas negativas. Uma pessoa equilibrada nas finanças e que não está endividada. É importante que você sustente a ideia de que as conexões vão determinar o seu destino.

Agora, quem não tiver problemas, que atire a primeira pedra.

## **LIDANDO COM OS PROBLEMAS**

Como são causados os problemas? Em geral eles são construídos. Não acontecem simplesmente. Temos os problemas que são acidentes de percurso, mas são só 14% deles, como eu disse. Os outros 86% nós criamos por causa das nossas emoções ou deficiências financeiras.

Pois bem, faça uma lista dos seus cinco maiores problemas atuais. Você vai reparar que a maioria é de fundo emocional ou financeiro. Pode ser que alguém tenha um problema físico. Sofra de uma doença incurável. É um problema e está dentro dos 14%. Pode ser que alguém tenha sofrido um acidente e hoje não está sabendo lidar com isso. O acidente aconteceu, você não escolheu isso. Mas como você vai lidar com isso é uma escolha emocional sua. Você vai perceber que também existem situações que vão parecer acidentais, mas são as emoções que definem como você vai lidar com isso.

Por que estou comentando isso? Porque eu quero dar alguns passos para ajudá-lo a resolver problemas. E você precisa, por meio das conexões que faz, encontrar uma solução. Foram minhas conexões que me levaram até os mentores que eu tenho hoje. Quando entro num problema financeiro ou emocional, eu procuro meus mentores. Pessoas que vão me auxiliar, vão pensar junto comigo. Os meus mentores não decidem o meu futuro por mim. Eles apresentam caminhos para que eu mesmo possa decidir.

Mas isso tem a ver com conexões. Você não chega a lugares altos se não passar pelos degraus. E as conexões são os degraus. Se você tiver inteligência financeira, inteligência emocional e conexões corretas, o que vai ser difícil para você? Que tipo de problema vai realmente te derrubar? Nenhum. Porque você vai saber como lidar com as situações e ainda vai ter pessoas para te ajudar nisso.

Eu quero lhe incentivar a isso. Pague o preço que for para desenvolver a sua inteligência emocional e financeira e se conectar com as pessoas certas. Construir um padrão que vai influenciar as pessoas. Senão você vai permanecer na mesma situação em que está.

Eu tenho lutado para disseminar a inteligência bíblica, a inteligência emocional e financeira no Brasil porque as pessoas estão presas na religião, estão presas em preconceitos e dogmas e não conseguem avançar no essencial. Uma coisa que eu tenho repetido e ensinado, e vou dizer mais uma vez, é que a fé só vai resolver o que é impossível na sua vida; o possível vai depender da sua inteligência.

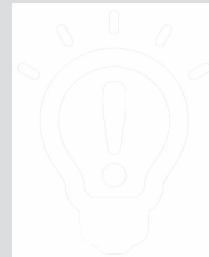
Vamos fechar esse assunto com mais um segredo revelado. Como eu posso sair da roda de baixo e passar para a roda de cima? Lembra que eu mencionei que quem está em cima não quer puxar quem está embaixo? Fiz uma lista de três coisas que podem lhe ajudar na sua ascensão:

- 1. Observação.** Por meio da convivência, você começa a observar quem venceu na vida. Como se comporta, como fala, sua linha de pensamento. A observação faz com que você fique mais parecido com os bem-sucedidos.
- 2. Leitura.** Quando você lê, principalmente biografias, você entende como foi o processo de formação de outras pessoas. A leitura te aproxima da realidade dos bem-sucedidos.
- 3. Ambição.** Entenda que ambição não tem nada a ver com ganância. Ganância é aquela vontade desenfreada de se dar bem, ainda que tenha que atropelar as pessoas que estão no seu caminho. Ambição é você querer mais, porque acredita que pode ir além. É ter um foco definido, saber que pode chegar.

Se você tem observação por meio da convivência, leitura específica e ambição, você consegue pular para a roda de cima. Consegue entrar no nível dos grandes. Conviver com aqueles que já chegaram aonde você só está sonhando em chegar. Então anote essas dicas e prepare-se para começar a praticar, porque conhecimento sem prática não vale de nada.

Saiba que FELICIDADE está mais ligada à vida emocional do que a qualquer outra área de sua vida?

Existem pessoas milionárias com emoções miseráveis. Existem pessoas financeiramente apertadas que desfrutam a grandeza da vida.



TAREFA

## Exercícios práticos para governar sua inteligência emocional

**M**udanças sempre são profundas. É difícil ter uma pequena mudança. Quando surge, ela vem transformando muita coisa na sua vida.

Esses exercícios foram projetados para abrir a sua mente. É importante que você se concentre e sempre os faça, por mais simples que pareçam.

1. Escreva as duas maiores mudanças que ocorreram em sua vida. Diga quais foram e em que áreas elas aconteceram (emocional, financeira, geográfica).

Explique como está sua vida hoje, nessas áreas em que você passou por mudanças. Diga se você está mais maduro, mais experiente e preparado nessa área, ou se não aproveitou essa mudança para melhor, interpretou apenas como dor e sofrimento e acabou não usando isso a seu favor.

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Liste as três coisas que você precisa em uma mudança. Liste o seu destino, quem é o seu conselheiro e qual é a sua segurança emocional. Essa questão

de segurança emocional é obrigatória. Você vai se apegar a alguma coisa no meio de uma mudança.

---

---

---

---

---

---

---

---

**3.** Selecione três pessoas do seu convívio. Três pessoas que tenham importância para você, que tornam sua vida mais fácil. Escreva que palavras você usaria para mudar o dia dessas pessoas. Tente mudar o humor delas. Diga o quanto elas são importantes e tornam sua vida mais fácil. Use uma palavra de carinho. Às vezes é só ressaltar algo que ela tenha de bom que talvez nunca ninguém tenha falado.

---

---

---

---

---

---

---

---

**4.** Anote até cinco coisas que você perdeu na vida por causa de palavras mal-usadas. Pode ser um emprego, uma amizade ou um relacionamento amoroso. Este exercício vai te ajudar a localizar onde você errou e medir o impacto dessa decisão que tomou. Vai te ajudar, também, a colocar para fora todo o sentimento de culpa por ter perdido isso.

---

---

---

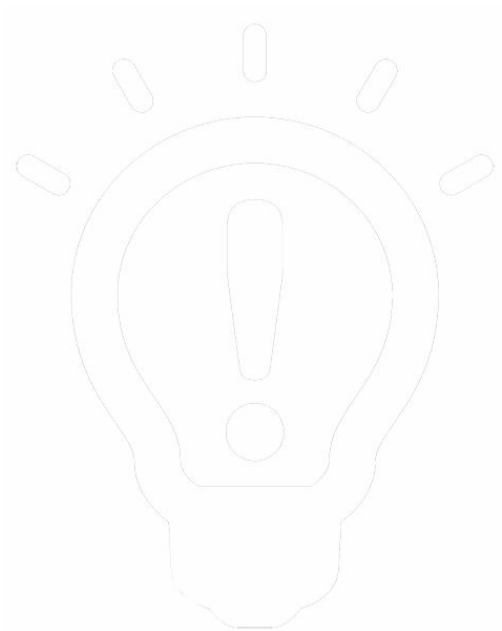
---

---

---

---

---



# TRANSFORMAÇÃO



**A**gora que estamos concluindo este livro, é fundamental avaliar o que realmente tem importância para o nosso desenvolvimento como pessoa.

O primeiro lugar é ocupado pelas nossas emoções. As emoções são o cerne do ser humano. Ali está o epicentro de todas as decisões, de tudo o que o ser humano sente, como ele enxerga o mundo. Se você não tiver excelência nas emoções, equilíbrio emocional, você não vai ter equilíbrio financeiro, não vai saber tomar decisões, não vai ter controle sobre os sentimentos. A dor vai gritar tão alto que vai emudecer a razão. As emoções vão falar tão alto que vão calar a voz da consciência e da razão.

É importante que você tenha excelência emocional para tomar decisões corretas, para escolher bem as pessoas que andam ao seu lado. Às vezes você anda com alguém por carência ou porque tem necessidade de aceitação. Um buraco emocional faz com que você escolha as pessoas erradas para andar contigo, faz você gastar mais do que ganha, comprar coisas de que não precisa só para agradar pessoas que não gostam de você. Esse buraco emocional precisa ser resolvido. Se você não tiver excelência nas emoções, vai continuar sem energia para avançar.

Além do mais, e nós sabemos disso, existem os ladrões de energia emocional que precisam ser combatidos. O estresse e as dívidas são dois desses ladrões. Quando você entra em dívidas, suas energias emocionais começam a ser sugadas. Você precisa começar a combatê-los, porque essa é a energia que te mantém de pé. É a energia que faz você avançar. Energia emocional não é só o que te faz decidir e escolher bem. É o que te dá entusiasmo para avançar. Motivação é igual a entusiasmo. E entusiasmo em grego significa *inspiração divina para continuar*.

Todos os grandes líderes foram entusiastas. E, no mínimo, você precisa ser líder de si mesmo. Precisa liderar suas emoções, suas finanças, seus filhos. Talvez você não se torne um líder político ou empresarial, mas você é o líder de si mesmo. Sem inteligência emocional você não tem entusiasmo, não tem motivação, não tem autocontrole, não consegue se colocar no lugar dos outros, não tem empatia. Você tem um ladrão de energia, que são as

decisões equivocadas que vai tomando, seus problemas financeiros; você não controla pensamentos, não controla as preocupações, dorme angustiado, acorda cansado. E por aí vai.

Nós precisamos trabalhar a inteligência emocional para ter saúde psíquica e física. Para poder ter energia suficiente para avançar. Adoro a inteligência bíblica quando fala dos dons do espírito. Dentre os dons do espírito, estão o domínio próprio, a temperança e a mansidão. Isso é inteligência emocional! Ela é muito próxima à sabedoria, porque é o que te mantém no topo. Às vezes uma pessoa, por causa do talento, da habilidade que tem, chega ao topo, mas cai por falta de inteligência emocional. A sabedoria também tem o poder de manter você no lugar. Pague o preço que tiver que pagar para desenvolver sua inteligência emocional. Adquira-a para criar e lidar com os seus filhos, para lidar com dinheiro, para tomar decisões e lidar com as contrariedades e negatividades da vida, porque elas nunca deixarão de acontecer.

Também falamos sobre lidar com mudanças. A mudança pode ser positiva ou negativa, pode acrescentar ou retirar. Mudanças não são fáceis de lidar, até mesmo as positivas, porque elas vão tirar você da sua zona de conforto.

Vamos supor que você ganhe mil reais por mês e, a partir de um determinado momento, você passa a ganhar 15 mil. A mudança é positiva, agora você terá mais recursos, porém, você vai sair da sua zona de conforto. Terá que ter um poder administrativo melhor. Vai precisar de inteligência emocional para não deixar esse dinheiro corromper seus valores, seus princípios, não usá-lo para tapar feridas do passado.

Você vai precisar de um equilíbrio muito maior. Quanto mais recursos, mais responsabilidade. Quanto maior o seu propósito, maior é sua responsabilidade. A mudança sempre vai gerar responsabilidade. Ser responsável é terminar o que começou, é dizer sim e ser sim; dizer não e ser não. Ser responsável é assumir o compromisso, ser maduro para decidir. A responsabilidade vem com as mudanças. Elas geram batalhas e, quando você as vence, amadurece e fica pronto para prosperar em todas as áreas da sua vida.

Lidar com mudanças não é fácil porque elas também podem gerar insegurança e medo. Mas mudanças são necessárias para que você alcance o seu destino, o seu propósito. Não desista no meio da mudança. Não se apegue demais, elas vêm e vão; a propósito, tudo na vida que é estático já está preparado para morrer. Quando param de acontecer mudanças, você já está

preparado para morrer. O que não está crescendo, está morrendo. Você precisa das mudanças.

Transforme as mudanças eficazes em crescimento. Transforme-as em molas propulsoras para um *upgrade* na sua vida. Transforme-as em algo positivo, não negativo. Essa interpretação depende só de você. Aprenda a lidar com mudanças na família. Nós vivemos numa geração que passa por profundas mudanças familiares, em que dificilmente as famílias estão em equilíbrio. Como lidar com essa mudança de padrões familiares? Como lidar com as mudanças financeiras, se o mundo está em constante evolução nessa área? Como você vai ter maturidade para alcançar cada degrau dessa escada da vida? É por isso que estou com você, para ajudá-lo a alcançar a prosperidade. E prosperidade não é ter dinheiro. É ter tudo o que você precisa para cumprir o seu propósito neste mundo.

Quanto ao poder das palavras, sempre me perguntam porque eu selecionei o Código das Palavras como matéria para o Clube de Inteligência. Primeiro, por tudo que passei na minha caminhada. Eu percebi que perdi muita coisa com o que falei. Quantas vezes eu disse alguma coisa quando estava completamente nervoso e, dez minutos depois, estava arrependido. Mas eu já tinha dito. Não tem como voltar atrás com as palavras. Por mais que peça perdão, a pessoa já escutou e aquilo acaba ficando gravado. Eu já perdi a oportunidade de construir grandes amizades por abrir a boca fora de hora.

Às vezes você está num almoço e só você quer falar. Eu tinha um problema que era emocional e eu expressava através de palavras. Quando encontrava com alguns amigos, queria mostrar que, de alguma forma, eu venci, que não estava na mesma realidade em que eles me conheceram quando éramos adolescentes. Então eu acabava falando muito. Com o tempo, percebi que havia me tornado desagradável. Eles já não queriam mais me encontrar com a frequência com que me encontravam. Eu tive que mudar. Primeiro, o meu padrão de pensamento. Evoluí minha inteligência emocional para expressar isso nas palavras.

Prefira escutar as pessoas. Sempre que você optar por escutá-las mais, fazer perguntas que estejam relacionadas com aquilo que ela faz, ela terá prazer em responder. Isso fará de você alguém muito mais especial para o seu interlocutor do que quando você fala. Selecione palavras, fale pouco e escute mais.

Eu perdi, também, muitas oportunidades de promoção e até de ser puxado

para uma roda mais acima por ter falado precipitadamente. Comecei a perceber que pessoas muito influentes me queriam perto delas, que eu estava prestes a ser puxado para a roda de cima e comecei a contar para pessoas que estavam no meu nível que isso iria acontecer. Falar precipitadamente fecha grandes portas. Conclusão, eu acabei não sendo chamado, acabei não entrando naquela oportunidade.

É muito importante que você guarde suas palavras. Selecione bem o que vai falar. Temos vários exemplos na história de pessoas que foram julgadas por palavras que disseram. Temos um exemplo de um apresentador de TV que disse, durante um episódio de seu programa semanal, que as inscrições para certo quadro estavam abertas. Era uma preparação para a Copa do Mundo de 2014, no Brasil. Uma palavra que ele usou deu a entender que mulheres brasileiras estariam disponíveis para os turistas. No outro dia, jornais e revistas acabaram com ele, o que o obrigou a pedir desculpas publicamente pelas suas palavras.

Provavelmente, a intenção dele não era dizer isso, mas escolheu as palavras erradas – e quanto *mais alta for sua posição*, mais elas têm peso e mais serão julgadas. Uma palavra mal colocada gerou um transtorno imensurável. Treine-se a usar bem as palavras, cuidado com o que você escreve na internet, cuidado com os acordos que você faz e com o que você diz. Grave isso: quem é feliz não tem tempo para prejudicar as pessoas, não tem tempo para falar mal delas. Quando intervém numa situação, é sempre para ajudar e tornar o outro feliz, nunca para prejudicá-lo. Se você é feliz – ou ainda não é, mas está buscando isso –, precisa entender que as suas palavras vão determinar o impacto que você terá na vida de outras pessoas.

Seja positivo, use palavras boas, de ânimo, mude o ambiente com aquilo que você diz; que sua presença seja desejada quando chega num lugar, e as pessoas saibam que você sempre tem uma palavra amiga. Mesmo que não seja do seu temperamento, mesmo que você não tenha sido criado assim; isso não tem a ver com o padrão já estabelecido, tem a ver com o padrão que você vai criar a partir de hoje. Você pode criar um padrão de sucesso, e aquilo que você fala determina até onde você vai, as pessoas com quem você vai se relacionar e quem quer você por perto ou não.

O Código das Palavras, mais do que um tema, é um estilo de vida. E esse é o nosso desafio: fazer você levar isso como um estilo de vida. A partir de hoje, você precisa entender o valor que cada palavra tem e usá-las da melhor

forma possível. Evite ofensas, evite falar quando está nervoso, evite dar respostas que podem mudar o seu destino na mesma hora. Sempre peça um tempo para pensar. Reflita, busque conselho com mentores. Use melhor as suas palavras. Conviva com pessoas que usam bem as palavras, porque nós precisamos de referências humanas. Quando você começa a conviver com uma pessoa que usa muito bem as palavras, começa também a evoluir nessa área.

E, por último, mas não menos importante, precisamos saber identificar os temperamentos. Tanto o seu quanto o das pessoas que estão à sua volta. Quando você identifica o temperamento, pode encaixar a pessoa certa no lugar certo. Cansei de ver pessoas certas no lugar errado. Por que isso? Porque a pessoa é produtiva, é fiel, é boa no que faz, mas pegue uma pessoa que é paciente, indecisa por ser paciente, que não gosta de conflitos, metódica, e coloque para gerenciar uma empresa de vendas. Vai ser uma desgraça. Porque o paciente, a não ser que seja muito bem treinado, naturalmente não vai se dar bem nessa posição. Cada posição social ou profissional exige um temperamento adequado para ela.

A maioria dos grandes líderes, a maioria dos gerentes eficazes, dos diretores que fazem a diferença, principalmente na área comercial, é dominante. É uma área que precisa de alguém agressivo, que parte para cima, que goste de liderar e não tem problema com isso. Já o extrovertido, que não gosta muito de horários certos, prefere ambientes mais populares, gosta de pessoas, às vezes não se dá bem em posições como essas.

O analítico não é o chato. Ele é o cara dos números, que faz conta, é o seu financeiro. Tem gente que diz: “Nossa, que cara chato, faz conta de tudo, pergunta tudo”. Não é isso, ele é perfeccionista. O analítico gosta de detalhes, valoriza a verdade e a precisão. Você precisa pegar alguém que identificou como analítico e colocar como gerente financeiro, como um administrador.

Isso não quer dizer que um dominante nunca será um administrador. Não é isso que estou dizendo. Estou dizendo que a facilidade natural das coisas faz com que você encaixe a pessoa certa na posição certa. Aí tudo vai começar a acontecer com muito mais tranquilidade, com muito mais vigor.

Depois que você identificou o temperamento das pessoas que trabalham com você e da sua família também, comece a encaixá-las no lugar certo. Você vai ver que seus resultados virão muito mais rápido e serão muito mais eficazes.

Entremeando todos os temas que discutimos neste livro está a sua busca por um propósito. Um dos temas mais importantes na vida de um ser humano é desvendar o seu destino, descobrir o seu propósito neste mundo.

Para isso acontecer, fique tranquilo, nem sempre vai ser de um dia para o outro. Também não fique aflito, a sua hora vai chegar. Descobrir o propósito é tão difícil que, às vezes, as pessoas acham que já o descobriram e, na verdade, estão confundindo-o com a ferramenta para o cumprimento dele. As minhas palestras não são o meu propósito, são as ferramentas para atingir o meu propósito. Dar cursos não é o meu propósito, é ferramenta. É a forma que eu uso para treinar pessoas. É fundamental que você continue estudando, refletindo, tentando descobrir quem é você, qual é o seu propósito. Sua Ideia Central Permanente.

Quando você descobre o seu propósito, sua caminhada aqui na Terra fica bem mais leve. Agora você sabe onde vai colocar o seu dinheiro, sabe com quem andar e com quem não andar. Agora você sabe dizer não. Sabe em qual oportunidade você entra e em qual você não deve entrar. Porque agora você sabe quem é você, sabe para onde você está indo. Agora você tem uma ideia central que rege os seus projetos.

O propósito também é fundamental para o bom uso do dinheiro, ou o que chamo de riqueza inteligente. Todo dinheiro que você gastar fora do seu propósito é dinheiro jogado fora. Quando eu tenho um propósito de vida, eu sei onde investir o meu dinheiro. Se eu ganhar dinheiro, não vou comprar um carro ou viajar para o Caribe. Vou investir no meu propósito, porque é ele que dá sentido à minha vida. Se existe uma coisa que eu quero que você entenda, algo que é importante para continuar avançando, é isso: que o que te dá o sentido da vida é o propósito.

Quando você não tem propósito, não tem sentido as coisas que você faz. Você se sente vazio. É por isso que muita gente rica financeiramente dorme solitária, acorda vazia. Porque tem dinheiro, mas não tem propósito. Tudo o que você sonha conquistar na sua vida só vai ter sentido se você descobrir o seu propósito.



O Clube de Inteligência e Desenvolvimento (CID) é uma escola de vida, um ambiente para você crescer e se desenvolver em áreas como: inteligência emocional, educação financeira, comunicação, marketing pessoal, networking, vendas etc. Para ser um aluno, acesse [www.clubedeinteligencia.com.br](http://www.clubedeinteligencia.com.br)

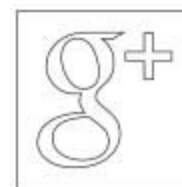


[www.gruponovoseculo.com.br](http://www.gruponovoseculo.com.br)



---

**#Novo Século nas redes sociais**



#1 do Wall Street Journal e best-seller do The New York Times

GARY KELLER  
JAY PAPASAN

# A ÚNICA COISA

O FOCO  
PODE TRAZER  
RESULTADOS  
EXTRAORDINÁRIOS  
PARA SUA VIDA

figurati

# A única coisa

Keller, Gary  
9788542802443  
208 páginas

[Compre agora e leia](#)

#1 DO WALL STREET JOURNAL E BEST-SELLER DO THE NEW YORK TIMES. MAIS DE 50 MIL EXEMPLARES VENDIDOS NO BRASIL

Ocupado demais para ler um livro? Tudo bem, não há nada de errado em se dedicar a seu trabalho, a sua família, a seu futuro. A questão é: você está focado no que é realmente importante? Você dedica, hoje, a maior parte de seu tempo a alguma coisa, uma ÚNICA coisa, que sintetize seus sonhos, seus desejos, suas aspirações? Os resultados que você obtém são diretamente influenciados pelas escolhas que faz. Alcance resultados extraordinários em todas as áreas de sua vida. Acabe com a desordem de sua rotina, siga e mantenha-se firme em direção a sua meta. Torne-se um mestre no que realmente importa para você. Focando em sua ÚNICA coisa, é possível alcançar mais, fazendo menos. Qual é a sua única coisa?

- O best-seller da editora em uma nova reimpressão.
- Mais de 50 mil exemplares vendidos só no Brasil.
- Este livro ensinará a eliminar a desordem, alcançar melhores resultados em menos tempo, construir ímpeto em direção a objetivos, superar o estresse e outros sentimentos oprimidos, retomar a energia e dominar o que é importante para você.

[Compre agora e leia](#)

<ns  
O DONO DO  
TEMPO

PARTE I



RENATA VENTURA

A ARMA ESCARLATE  
LIVRO 3

# O Dono do Tempo

Ventura, Renata

9788542815726

512 páginas

[Compre agora e leia](#)

Palavras têm poder. Elas podem reerguer uma pessoa ou atingi-la com a força de mil feitiços. Em seu terceiro ano como bruxo, Hugo terá de aprender, de uma vez por todas, que sua varinha vermelha não é sua maior arma, nem a que mais machuca. Após um dos anos mais conturbados na história da comunidade bruxa brasileira, 1999 começa derrubando a porta com todos os cruéis efeitos do ano anterior, e enquanto um dos amigos de Hugo lida com as duras consequências do heroísmo de seus atos, outro precisará muito de sua ajuda. Alguém a quem Hugo feriu mais do que a todos, com suas palavras irrefletidas. Movido pelo remorso e pelo profundo desejo de salvar alguém que tanto admira, Hugo terá de fazer uma perigosa jornada pelo interior da gigantesca floresta amazônica, numa corrida contra o tempo para consertar o inconsertável, porque, como diz a inscrição em tantos relógios antigos pelo mundo... Todas as horas ferem. A última mata. "Hugo tem um potencial tão grande para se tornar uma pessoa boa, que nós comemoramos sempre que ele acerta e nos entristecemos toda vez que ele falha, tornando-o muito real para nós." "The Guardian" "Uma história fascinante! A riqueza, a trama, o desfecho... Eu quase tive um ataque!" Caco Cardassi, canal Caldeirão Furado "Um dos livros mais corajosos e importantes que já li. Se eu já tinha 'A Arma Escarlata' e 'A Comissão Chapeleira' como meus livros favoritos, eles ganharam um peso ainda maior com 'O Dono do Tempo'. É uma saga que todos deveriam ter como livros de cabeceira." David Ernando, "Paralelismo"

[Compre agora e leia](#)

The book cover features a black and white portrait of Nadia Murad, a woman with long dark hair, looking directly at the camera with a serious expression. Her hands are clasped in front of her. The background is dark. In the top right corner, there is a logo for 'ns' in blue. Below it is a gold circular seal with the text 'VENCEDORA DO NOBEL DA PAZ 2018'. The title 'QUE EU SEJA A ÚLTIMA' is written in large, bold, white capital letters, with 'A ÚLTIMA' being significantly larger. Below the title, the subtitle 'MINHA HISTÓRIA DE CÁRCERE E LUTA CONTRA O ESTADO ISLÂMICO' is written in smaller, white capital letters. At the bottom, the author's name 'NADIA MURAD' is written in large, bold, white capital letters.

ns

VENCEDORA  
DO NOBEL  
DA PAZ  
2018

QUE EU SEJA  
**A ÚLTIMA**

MINHA HISTÓRIA DE CÁRCERE E  
LUTA CONTRA O ESTADO ISLÂMICO

**NADIA MURAD**

# Que eu seja a última

Murad, Nadia

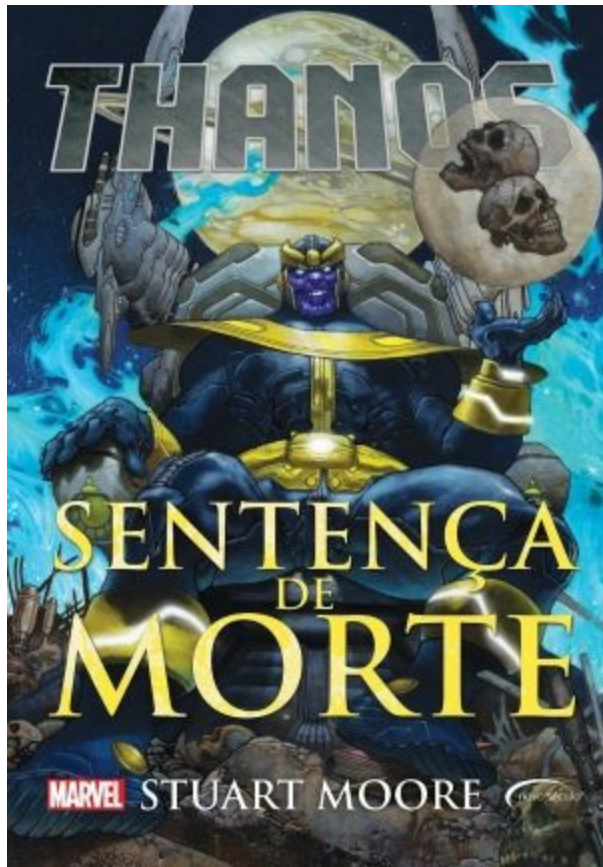
9788542815689

336 páginas

[Compre agora e leia](#)

Nestas intimistas memórias de sobrevivência, uma ex-prisioneira do Estado Islâmico conta a sua angustiante, mas inspiradora história. Em 15 de agosto de 2014, quando Nadia tinha apenas 21 anos de idade, sua vida terminou. Os terroristas do Estado Islâmico massacraram o povo de sua aldeia, executando os homens que se recusaram a se converter ao Islã, e as senhoras idosas demais para se tornarem escravas sexuais. Seis dos irmãos de Nadia foram mortos, e pouco depois, também a sua mãe. Os corpos foram jogados em valas comuns. Nadia foi transportada à força a Mossul e, junto com milhares de outras moças iazidis, vendida como escrava pelo Estado Islâmico. Nadia fora mantida em cativeiro por vários terroristas, e passou a ser continuamente estuprada e espancada. Contudo, ela conseguiu fugir pelas ruas de Mossul, encontrando guarida no lar de uma família muçulmana sunita, cujo filho mais velho arriscou a vida para contrabandeá-la a um local seguro. Hoje, a história de Nadia — como testemunha das atrocidades do Estado Islâmico, sobrevivente de estupro, refugiada, iazidi — forçou o mundo a prestar atenção ao genocídio em andamento no Iraque. É um chamado à ação, um testemunho à vontade humana de sobreviver e uma carta de amor a um país perdido, uma comunidade frágil e uma família destruída pela guerra.

[Compre agora e leia](#)



# THANOS SENTENÇA DE MORTE

MOORE ,STUART

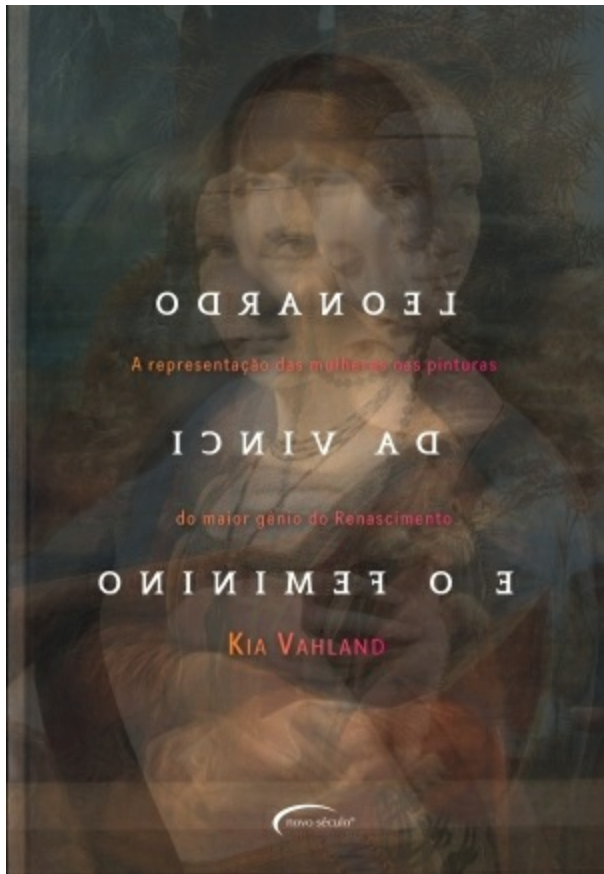
9788542813920

320 páginas

[Compre agora e leia](#)

UM ROMANCE INÉDITO ESTRELANDO O MAIOR VILÃO DA MARVEL! É uma luta antiga: Thanos conquista as Joias do Infinito, Thanos perde as Joias do Infinito. O mundo é, então, reconstruído. Desta vez, no entanto, a Morte perdeu a paciência com o poderoso Titã Louco. É hora de mudança. A Morte está cansada de esperar. Essa incessante busca de Thanos pelas Joias do Infinito sempre o definiu. Mas quando os heróis da Marvel o derrotam mais uma vez, a Morte, amada de Thanos, concede-lhe uma última chance. Desprovido de seus poderes e de sua velha pele, Thanos embarca num itinerário cósmico para reafirmar seu poder sobre si mesmo e sobre o Multiverso. "Thanos: Sentença de morte" é uma história original que explora os aspectos mais profundos de um dos personagens mais poderosos do Universo Marvel. Thanos tem em suas mãos a chance de se tornar algo completamente diferente. Ele manterá suas ilusões de grandeza, ou seria este um novo caminho para um deus perdido? Confira neste 19º livro da Série Marvel, trazida a você com exclusividade pela Novo Século.

[Compre agora e leia](#)



LEONARDO

A representação das mulheres nas pinturas

DA VINCI

do maior gênio do Renascimento

E O FEMININO

KIA VAHLAND

novo século

# Leonardo da Vinci e o feminino

Vahland, Kia

9788542813005

352 páginas

[Compre agora e leia](#)

UM NOVO OLHAR SOBRE A VIDA E OBRA DO GRANDE GÊNIO 500 ANOS APÓS A SUA MORTE. Com suas inspirações, perspectivas visionárias, máquinas de sonho e estudos de anatomia, Leonardo da Vinci é tido como o precursor dos tempos modernos. Menos conhecido, no entanto, é seu retrato revolucionário da mulher moderna séculos antes de movimentos feministas como Me Too, Time's Up e muitos outros. Antes de Da Vinci, os retratos das mulheres eram sem vida, impessoais e as mostravam principalmente de perfil. Leonardo quebrou esses limites: fez várias de suas cobaias, incluindo Mona Lisa, olharem para o espectador, dando-lhes poder e autoridade, duas coisas que certamente não faziam parte do universo feminino da época. Nesta biografia, a historiadora de arte e jornalista Kia Vahland relata toda a vida de Leonardo e mostra como ele conseguiu se tornar o grande artista da sua época: aliando-se às mulheres. O livro inclui esboços e pinturas que evidenciam a nova abordagem de Leonardo e também mostra como Raphael, Giorgione e o jovem Ticiano foram influenciados pelas mulheres de Da Vinci, enquanto Michelangelo criou imagens masculinizadas que se contrapõem às de Leonardo. Este novo olhar sobre a vida de Leonardo da Vinci explica como o artista quebrou convicções e, desse modo, desenvolveu uma nova visão da natureza e da arte, das mulheres e dos homens, da ciência, da religião e da política. E, com isso, mudou para sempre a maneira como o feminino é representado.

[Compre agora e leia](#)