

"Estamos vivendo em um mundo com muitos executivos e poucos monges. O livro de Neder ajudará você a colocar esse equilíbrio crucial de volta em sua vida!"

- JAMES HUNTER,
autor do best-seller
O monge e o executivo



NEDER IZAAC

MANHÃS

PODEROSAS

PREFÁCIO DE EDUARDO SHINYASHIKI

Gente
editora

CARO LEITOR,

Queremos saber sua opinião sobre nossos livros.

Após a leitura, curta-nos no facebook/editoragentebr,
siga-nos no Twitter @EditoraGente e no Instagram @editoragente
e visite-nos no site www.editoragente.com.br.

Cadastre-se e contribua com sugestões, críticas ou elogios.

Boa leitura! #LivrosFazendoGente

NEDER IZAAC

MANHÃS PODEROSAS

25 MINUTOS DE HÁBITOS
MATINAIS QUE VÃO
= TRANSFORMAR =
SUA VIDA

Gente
editora

Diretora

Rosely Boschini

Gerente Editorial

Rosângela de Araujo Pinheiro Barbosa

Assistente Editorial

Franciane Batagin Ribeiro

Controle de Produção

Fábio Esteves

Preparação

Thais Rimkus

Capa

Marcela Badolatto

Projeto Gráfico e diagramação

Vanessa Lima

Revisão

Mariane Genaro

Impressão

Gráfica Rettéc

Produção digital

Loope | www.loope.com.br

Copyright © 2019 by Neder Izaac
Todos os direitos desta edição são reservados à Editora Gente.

Rua Wisard, 305, sala 53

São Paulo, SP – CEP 05434-080

Telefone: (11) 3670-2500

Site: www.editoragente.com.br

E-mail: gente@editoragente.com.br

Dados Internacionais de Catálogo na Publicação (CIP)

Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Izaac, Neder

Manhãs poderosas: 25 minutos de hábito matinais que vão transformar sua vida / Neder Izaac. – São Paulo : Editora Gente, 2019.

ISBN 9788545202974

1. Técnicas de autoajuda 2. Sucesso 3. Mudança de hábitos I. Título

18-2062

CDD 158.1

Índices para catálogo sistemático:

1. Técnicas de autoajuda

AGRADECIMENTOS

É impossível citar individualmente todas as pessoas incríveis que conheci e que me inspiraram na criação deste livro durante esses últimos anos em que trabalhei no desenvolvimento e na capacitação de pessoas, mas quero mandar um abraço e meu muito obrigado a todos.

Além disso, agradeço a minha esposa, Renata, e meus três filhos, Tomé, Maria e Ana. Obrigado por serem os primeiros a apoiar e torcer por minhas visões de futuro, incluindo este livro.

Agradeço a minha mãe e meu pai por me ensinarem a importância de viver com integridade, de amar e dar meu melhor para o mundo.

A toda minha família, meus avós, meus sogros, irmãos – amo e sou feliz por fazer parte desta família.

A todos os investidores que sempre acreditaram em mim, me deram suporte e apostaram em meus projetos, em especial a meu irmão Ricardo Bernardes, a Marcelo Hosoume e a minha querida amiga Cristina Bernardes.

A todos os autores e mentores que estudei apaixonadamente para formar o conceito de Manhãs Poderosas, em especial a Jack Canfield.

A todos aqueles que confiaram neste trabalho e participaram dos treinamentos: a Egrégora e família Fórmula, James Hunter, Sergio Braga e Tommy Nelson, Fernando Alves, Danilo Reis, nossos trainers, nossa equipe de trabalho de Presidente Prudente, a todos os meus queridos coaches, aos amigos dos grupos MasterMind, a meus sócios

em outros negócios, como Acqua Investimentos e Prana, e também a meu querido Marcelo Meucci. A toda a extraordinária equipe da Editora Gente, em especial Franciane Batagin, Rosely Boschini e Rosângela Barbosa.

A meus amigos e irmãos Astro e Xando, que me inspiram sempre. Acredito que Deus os tenha colocado em meu caminho para perseguirmos o mesmo propósito de transformar vidas. Esses caras me fazem esquecer todos os dias que estamos trabalhando!

Com a certeza de que terei muitas manhãs para manifestar minha gratidão a todos vocês e com o coração cheio de amor: obrigado, obrigado, obrigado!

SUMÁRIO

PREFÁCIO

INTRODUÇÃO

Como ter mais disposição e energia pelas manhãs?

O que são as manhãs poderosas?

Além das manhãs poderosas, do que sua mente precisa?

A fórmula do sucesso

Você está apostando com todas as fichas?

Invista em você

PARTE I

O MÉTODO DAS MANHÃS PODEROSAS

1. ANTES DE TUDO, ALTERE SEU *MINDSET* (MENTALIDADE)

Como cultivar uma mente mais otimista?

O modelo dos 3 Ps do otimismo

Vítima ou criador de oportunidades

Intervalo entre o estímulo e a resposta

Primeiro passo: aprender a controlar o foco

Antes de focar, simplifique

O que seria a tão comentada lei da atração?

2. COMECE DANDO MAIS SIGNIFICADO A SEU TRABALHO

Como se especializar em desfrutar da vida?

O poder do para quê

Você está sem esperança?

Meu propósito

3. O PRINCIPAL: DETERMINE SUA VISÃO

Uma pergunta rápida: o que você quer?

O poder da visualização

Como nascem as invenções humanas?

Como fazer um roteiro da vida?

Como manter a motivação da visão ativa todos os dias?

Como posso criar minha visão de futuro?

4. TRANSFORME SUA VISÃO EM UMA FRASE CLARA E ESPECÍFICA

Quem procura acha!

Não beba do próprio veneno das metas!

Não terceirize o que é de sua responsabilidade

Como determinar o que eu quero?

Como, então, criar metas para os próximos dois anos?

5. A FERRAMENTA DA MENTE

Solte os freios da vida

Por que os pensamentos moldam sua realidade?

Dicas de como exercitar suas afirmações diariamente

Como fazer as afirmações?

6. A AÇÃO É O ELO PARA FAZER ACONTECER

Como tornar sonhos realidade?

Supere o que está lhe impedindo!

Como assumir o controle do tempo?

O que difere os vencedores dos perdedores?

Como descobrir as ações que devo realizar para cada meta?

PARTE II

O HÁBITO DAS MANHÃS PODEROSAS

7. ENTENDA A IMPORTÂNCIA DO HÁBITO EM SUA VIDA

O que as pessoas mais bem-sucedidas do mundo fazem pela manhã?

Como escapar das armadilhas para instaurar um novo hábito?

Como criar rituais positivos?

O que é o efeito cisne?

Fique com as moedas de 1 centavo

8. O HÁBITO DAS MANHÃS PODEROSAS

1. energização (*tapping*)

2. meditação (*mindfulness*)

3. diário (*journalling*)

CONCLUSÃO. MUDAR A VIDA

REFERÊNCIAS

PREFÁCIO

Em minha trajetória trabalhando com o desenvolvimento da alta performance das pessoas há mais de três décadas, o que mais tenho visto é que um dos maiores desafios do ser humano é definir aquilo que realmente quer viver, seu propósito e seus objetivos, e manter o foco, a disciplina e a persistência para alcançá-los.

É normal nos depararmos com pessoas que se sintam distantes delas mesmas e perdidas em um dia a dia incessante, prisioneiras de hábitos mecânicos e inconscientes que afetam negativamente a saúde, a família e a realização. É como se elas vivessem com o piloto automático acionado, como nos diz o autor, andando pela vida com o freio de mão puxado, sem energia, força e motivação, presos em esquemas mentais e de comportamentos repetitivos, desejando sair deles, mas não conseguindo.

O livro de Nider Izaac oferece, de maneira precisa, o caminho para sair desse ciclo vicioso e construir hábitos poderosos para a realização e o sucesso. Em sua obra, o autor generosamente divide com os leitores um método muito eficaz, de práticas matinais que realmente mudam a vida das pessoas.

A metodologia das Manhãs Poderosas, que já deu certo com mais de 4 mil pessoas e que com certeza dará com você também, ajuda a se conectar com o seu poder pessoal, com o seu potencial criativo e a sua

capacidade de realização, superando queixas como: “Não tenho tempo”, “não consigo reduzir o ritmo”, “não sei por onde começar”, “estou sem energia”, entre outras.

As disciplinas diárias matinais que você encontrará no livro e que representam “hábitos de sucesso” vão lhe dar todas as respostas.

Acredito muito naquilo que Neder Izaac apresenta no seu livro, nas práticas que envolvem a aquisição da consciência corporal para ter mais disposição e energia, a visualização daquilo que desejamos para que, de fato, se realize e a meditação como elemento que nos ajuda a ter domínio sobre a própria vida.

Desejo sinceramente que esta obra preciosa seja um instrumento para que você, leitor, possa fazer novas descobertas, fortalecer “hábitos de sucesso”, assim como implementar ações para pôr em prática as intenções e as palavras e alcançar resultados extraordinários, a realização e o sucesso.

Uma ótima leitura!

EDUARDO SHINYASHKI

Palestrante, escritor e conferencista nacional e internacional, é mestre em Neuropsicologia e referência em desenvolvimento das competências de liderança e do potencial humano

INTRODUÇÃO

Já conheceu alguém que coloca o despertador longe da cama para se forçar a levantar, mesmo que isso pareça tortura? E aquelas pessoas que deixam a roupa da academia já separada na noite anterior para aumentar drasticamente as chances de treinar? Ou então as que entram direto no chuveiro, ainda sonâmbulas, para conseguir despertar? E, por fim, as que fazem parte dos 40% (segundo o site My Morning Routine) que apertam o botão da soneca e voltam a dormir mais um pouco.

Todos esses hábitos fazem com que as pessoas comecem o dia sem energia, precisando de altas doses de cafeína para funcionar. E o mais dramático é que a cobrança e a necessidade de produzir em grande escala, de ter alta performance, de entregar resultados e de trabalhar duro desde o primeiro minuto são constantes. São pessoas que chegam cedo ao escritório e estão lá apenas de corpo presente. Geralmente, agem de maneira desorganizada e sem foco até perto da hora do almoço.

Tem gente que começa o dia correndo e pisa no acelerador no minuto em que acorda. Começa cuidando dos afazeres domésticos, toma café em pé, sai de casa sempre atrasada e desacelera somente minutos antes de ir para a cama, no fim do dia. Não se permite nem ao menos parar cinco minutos para cuidar do essencial, que é ser grato pelo dia que começou.

De acordo com uma pesquisa do site My Morning Routine, 62% das pessoas olham o celular imediatamente ao acordar, e 50% conferem o e-mail assim que abrem os olhos, quebrando toda e qualquer chance de focar e planejar melhor o novo dia.

Diferentemente do que muitos pensam, a coisa mais importante a ser feita todas as manhãs é não permitir que a sensação de urgência domine sua mente e seu coração logo cedo. Esse pensamento de urgência ao acordar rouba a paz e o foco nas pequenas coisas da vida, que em geral são as que mais importam. Ao permitirem se dominar por esse senso de urgência, as pessoas começam a esquecer as conquistas que já tiveram e os sonhos que valem a pena.

Todos os dias, milhões de pessoas no mundo vivem o drama de como iniciar o dia de maneira mais produtiva e focada. Executivos e executivas com filhos e a vida pessoal turbulenta, donas de casa, profissionais autônomos, novos empreendedores, funcionários com metas ousadas para bater, *biohackers* dos negócios digitais: cada um tem uma estratégia própria ao acordar. Entretanto, esse não é um processo estruturado que garante manhãs melhores para cuidar do essencial, deixando de lado a demanda dos outros e escutando seu propósito.

Devemos buscar melhora pessoal todas as manhãs e, a cada dia, encontrar um pouco mais de foco, energia e clareza. Apenas assim realizaremos nossos sonhos. As escolhas que fazemos ao longo do dia dependem das intenções estabelecidas pela manhã. Nossos hábitos matinais é que formam o alicerce sobre o qual as horas seguintes se sustentam. Sempre que você garante fazer a tarefa mais importante do dia pela manhã, sente que o processo ficou mais produtivo. A sensação de realização está diretamente ligada à satisfação de cumprir

determinada tarefa. Por isso, os dias que começam sem ordem e sem foco nos levam ao sentimento de improdutividade.

Se você quer aumentar sua produtividade, render mais no trabalho, iniciar exercícios físicos, ter uma rotina de meditação ou apenas aprender a realmente despertar e ser feliz pela manhã, este livro é para você.

Se desejar mais detalhes sobre como fazer os exercícios propostos no livro, acesse www.manhaspoderosas.com.br ou confira o podcast Manhãs Poderosas, disponível inclusive via Spotify.

Aproveite para ouvir os áudios enquanto faz outra atividade, como lavar louça ou dirigir, pois assim você otimizará seu tempo.

COMO TER MAIS DISPOSIÇÃO E ENERGIA PELAS MANHÃS?

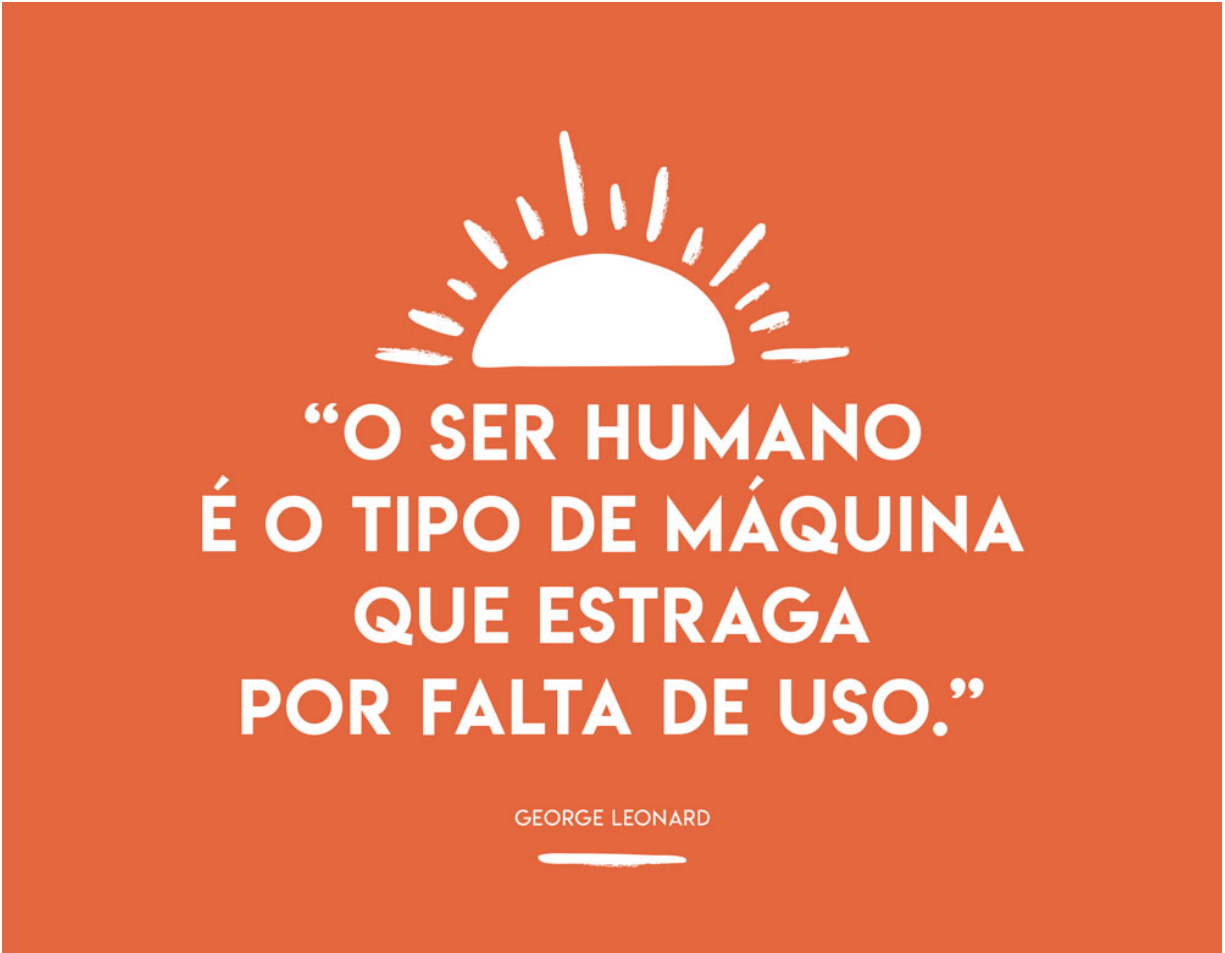
Precisamos de tempo para descansar e relaxar, respeitando nossos limites e não utilizando toda a energia de que dispomos. Temos um estoque enorme de energia para realizar as atividades, e esse estoque é muito maior do que imaginamos ter.

No livro *Daily Rituals* [Rituais diários], Mason Currey demonstra exemplos de como mestres e profissionais bem-sucedidos – como Charles Darwin, Carl Jung, Stephen King, Benjamin Franklin e Mozart – construíram hábitos e rotinas matinais. E você deve se perguntar: “Como essas personalidades encontraram tempo e treinaram a mente diariamente com energia suficiente para ter o melhor desempenho possível no trabalho?”.

Eu lhe respondo: a rotina é um sinal de ambição para um homem inteligente.

Depois de avaliar essas grandes personalidades, Mason chegou à conclusão de que a inspiração funciona apenas com amadores. Por isso,

decida o que quer fazer com suas manhãs e faça exatamente a mesma coisa todos os dias. O resultado será que a inspiração e a paixão não darão mais trabalho.



Stephen King é um dos mais reconhecidos escritores de contos de horror fantástico e ficção de sua geração. Seus livros já venderam quase 400 milhões de exemplares, com publicações em mais de 40 países. Parte desse sucesso pode ser atribuído a seus hábitos, como mostra o livro *Daily Rituals*. Stephen King escreve todos os dias do ano, incluindo seu aniversário e feriados, e quase nunca para de escrever antes de atingir sua cota mínima de 2 mil palavras. Ele trabalha pela manhã, começando por volta das 8h-8h30. Em alguns dias, consegue terminar cedo, por volta das 11h30, porém o mais comum é que trabalhe

até 13h30 para atingir sua meta. Depois de uma manhã poderosa, ele tem as tardes livres para cochilo, leitura, família e televisão.

É importante pontuar algo neste início: não há uma rotina específica. Cada um tem a sua, e não há um lugar específico nem horário determinado para criar sua Manhã Poderosa; cada um se adapta à própria maneira. A mágica é achar seu tempo, focar e produzir.

A maneira como você conduz sua manhã determina o ritmo do dia, entretanto, isso não significa que você tem de acordar cedo, e sim que deve usar esse tempo para fazer o que é mais importante para você!

O QUE SÃO AS MANHÃS PODEROSAS?

Acredito que nosso nível de bem-estar, sucesso e prosperidade seja proporcional ao entendimento que temos de tentar ser melhor a cada dia. Isso significa que minha versão atual precisa ser muito melhor que a forma como eu era dois ou cinco anos atrás. Não é mágica, e sim prática de hábitos diários que estão presentes nesse método. O princípio de tudo: como você começa o dia?

O jeito como você começa o dia determina a forma como irá terminá-lo. Se o início é com foco, com planejamento de atividades, com meditação e agradecimento por tudo o que você tem, com certeza seu dia será produtivo e você se sentirá bem mais realizado. Com essa prática, suas semanas serão mais intensas e férteis. E, assim, os meses serão melhores; conseqüentemente, os anos também. Depois de utilizar a prática por anos consecutivos, você conquistará a vida que sempre desejou.

Em 2016, minha vida estava em um ritmo alucinante. A empresa crescia e se expandia para diversas regiões do país com novos produtos

enquanto eu viajava quase todos os fins de semana. Minha terceira filha tinha poucos meses de vida, e minha esposa precisava do meu tempo. Eu ainda não tinha estabilidade financeira nem poupança ou patrimônio que proporcionasse um pouco mais de tranquilidade à família. Não tinha tempo para curtir a casa nem a família, tampouco para sair com os amigos. Viajar era algo distante, e conhecer lugares novos era impossível.

Apesar de ter minhas metas escritas – o que já é um grande passo –, nem me lembrava delas durante o dia e de maneira nenhuma conseguia manter o foco e o ritmo para alcançá-las. Eu sentia como se começasse diversas coisas ao mesmo tempo sem nunca de fato realizar nenhuma delas. Minha lista de metas ficava sempre em segundo plano.

Comecei a praticar o método das Manhãs Poderosas depois de muito estudo e de muita pesquisa sobre como pessoas bem-sucedidas se comportam e, principalmente, quais são seus hábitos. Na primeira pesquisa, percebi três constantes:

1. Existe muita informação sobre o assunto;
2. Autores e estudiosos do assunto ensinam teorias parecidas;
3. Não havia algo estruturado que as pessoas pudessem praticar dia a dia.

Com isso, entendi que a base de tudo era começar o dia de maneira diferente. Só não sabia ainda como faria isso.

Primeiro, fui fiel à prática de meditação diária. Estudiosos das universidades de Harvard, Stanford e Oxford apontam que a alta performance, o foco e a produtividade começam com um exercício o qual chamamos de “atenção plena” – em inglês, *mindfulness*.

Esse momento foi decisivo para que minha prioridade passasse a ser a meditação diária, e entendi que cada novo hábito deveria ser

adquirido de maneira orgânica e aos poucos, garantindo a continuidade. Com essa prioridade definida, observei que meu melhor horário era a manhã.

Depois de praticar por dois meses diariamente, notei os benefícios e os resultados da meditação em minha vida profissional e pessoal. Tudo ficou mais natural, e minha mente começou a ter foco e a produzir mais.

Logo após esses dois primeiros meses de prática, em setembro de 2016, decidi ir aos Estados Unidos fazer um treinamento de oito dias com meu mentor, Jack Canfield. Era um treinamento para poucas pessoas, somente para treinadores, denominado Train the Trainer, pois Jack decidiu formar multiplicadores no mundo para atingir mais pessoas com sua metodologia. Autor renomado e estudioso, Canfield já vendeu mais de 100 milhões de livros ao redor do mundo e é um discípulo de Napoleon Hill. Além disso, realizou mais de 100 seminários de autodesenvolvimento e é leitor de mais de 3 mil livros da área.

Canfield fez mais de 20 retiros ou treinamentos de meditação na Índia e em diversas regiões do Oriente nos últimos trinta anos. Existem centenas de técnicas de meditação disponíveis, mas durante esse treinamento ele ensinou a meditação em 4 passos, que ele considera a mais profunda e ao mesmo tempo a mais fácil para iniciantes. Essa técnica e toda sua experiência de meditação encontram-se disponíveis em seu site jackcanfield.com.

Passei, então, a meditar usando essa técnica, que tem sido extraordinária. Em paralelo, realmente inspirador foi entender como eu deveria incorporar durante a meditação minhas visões de futuro, minhas metas. Jack recomendou que, ao fim da prática, eu usasse técnicas de visualização com minhas metas. O objetivo principal era

que elas não ficassem apenas na lista, mas, sim, que eu pudesse incorporá-las em todas as manhãs, perseguindo-as.

Esse era o “segredo” que faltava na meditação diária e que tem feito toda a diferença em manter vivo meu plano de vida.

Alguns meses depois, consultei diversos autores e entendi que a escrita é uma das práticas mais poderosas para ativar o lado direito do cérebro, o lado da criatividade, do propósito. Comprei um caderno e comecei a anotar tudo o que me vinha à cabeça logo após a meditação. Os norte-americanos chamam essa prática de *journaling*, ou “jornalear”. Com o tempo, descobri que o mais importante era escrever diariamente no diário ao iniciar o dia com o objetivo de manter-me concentrado em meus objetivos, mas também para agradecer pela vida, focado em meu propósito e no contexto maior de minha existência.

Essa rotina diária de meditação, com visualização e escrita no total de vinte minutos, começou a me fazer bem. Foi quando passei a estudar mais profundamente as técnicas de *tapping* e ativação usando alguns pontos do corpo, os mesmos utilizados na acupuntura. Meu objetivo era ter mais energia para começar o dia, com aquela sensação de estar energizado e sentindo o bem-estar que nos invade depois de praticar atividade física.

Testei diversas rotinas e conversei com muitos mestres orientais, entre eles um grande amigo, Danilo Reis, faixa preta de kung fu e que trabalha em Salvador.

A novidade, então, foi usar uma técnica de exercícios que pode ser realizada em três minutos para começar o dia com muito mais energia e disposição!

A soma da prática de meditação com a escrita e essa série de exercícios me inspirou a compartilhar com todas as pessoas esse hábito

matinal, essas Manhãs Poderosas que podem realmente mudar a vida delas.

O ritual a ser praticado toda manhã pode ser sintetizado da seguinte maneira:



**“O QUE UMA
PESSOA PODE SER,
ELA DEVE SER.”**

ABRAHAM MASLOW

O objetivo é que você consiga:

- » Definir de maneira clara suas metas;
- » Motivar-se para perseguir seus sonhos;
- » Deixar de lado a preguiça e a sensação de não produzir nada no início do dia;
- » Estar mais focado para produzir pelo menos o dobro a mais do que hoje;
- » Ganhar, em dois anos, ao menos o dobro do que ganha hoje;
- » Ter mais afinidade e entrosamento com seus filhos, que ficarão mais conectados a você;
- » Ter um novo relacionamento amoroso ou mais intimidade e cumplicidade com seu(sua) companheiro(a).

ALÉM DAS MANHÃS PODEROSAS, DO QUE SUA MENTE PRECISA?

Meu objetivo com este livro é fornecer a você um guia sobre o assunto a fim de ajudá-lo a alcançar Manhãs Poderosas; com isso, a partir de uma rotina matinal definida você poderá controlar e focar sua mente.

Para focar o que é realmente bom, é preciso estar atento a tudo o que acontece ao redor. Nosso cérebro constantemente “apaga” fatos que não são importantes para a construção da nossa personalidade; conseqüentemente, se o foco for apenas coisas negativas, você perceberá somente esse aspecto na vida. O processo funciona para os dois lados da moeda, e é importante estar ciente de qual lado gostaria de seguir.

O processo que acabei de descrever é a base do método **ARP**, ou **ativação racional positiva**. Basicamente, esse método mostra que temos a capacidade de filtrar ou reter algumas informações e apagar a

maior parte do que acontece ao redor. É uma função vital da mente, já que recebemos milhões de estímulos a todo momento, incluindo sons e imagens. Ter a capacidade de filtrar só o que for interessante nos previne de perdermos a sanidade diante de tanta informação, mantendo o equilíbrio emocional. Portanto, além de melhorar suas manhãs, é fundamental alterar a forma como sua mente filtra e processa as informações.

O principal objetivo é ativar a mente de maneira positiva e focar as visualizações que você quer que sejam reais ou que aconteçam em sua vida, mantendo uma relação íntima com sua visão de futuro. Ou seja, a prática desse método todas as manhãs permite que sua mente filtre tudo e absorva somente aspectos positivos, fazendo com que você conquiste a vida que sempre sonhou.

Na primeira parte deste livro, trabalharemos o método ARP para que você construa visões positivas da vida e selecione adequadamente informações relevantes; assim, na segunda parte você poderá aprender a rotina ou o hábito das Manhãs Poderosas.

A FÓRMULA DO SUCESSO

Diligência e persistência são o segredo. Ao aderir a esse método, você deve ter claro que não estamos apenas propondo leitura e teoria sobre o assunto, mas também a ideia de conquistar a vida que você idealiza para si.

Essa é a diferença entre sucesso e fracasso, entre sonhos e ambições.

A fórmula é: pequenas disciplinas praticadas todas as manhãs. O sucesso está ligado a alguns hábitos simples – ou bons hábitos – repetidos todos os dias.

Você não deve gastar tempo com coisas que não importam. E alguns poucos hábitos diários podem revolucionar seu futuro econômico e pessoal.

A escolha está entre: fácil de fazer e fácil de não fazer. Eu posso dizer que não negligenciei esses hábitos nem essas disciplinas nos últimos anos. Essa é a chave! Sucesso não é difícil.

Vamos repetir isto: “A fórmula para o sucesso são pequenas disciplinas praticadas todas as manhãs.”

Darren Hardy escreveu um livro chamado *The Compound Effect* [O efeito composto], no qual ele diz que as coisas que nos tiram do fracasso e nos colocam rumo à sobrevivência e ao sucesso são simples. Tão simples, de fato, que é fácil ignorá-las. E isso porque, quando olhamos, elas parecem insignificantes. Não são fatos grandiosos nem que exigem esforço. Não são heroicos nem dramáticos. Em grande parte, são apenas pequenas coisas que você faz todos os dias e que os outros não notam. São atitudes simples que pessoas de sucesso fazem enquanto outras apenas olham inertes.

Muitas pessoas acreditam que seja errado focar em ser realmente bem-sucedido. Eu ouço muito isso nos treinamentos. Minha sugestão é que você se dedique ao sucesso, deixando de colocar os outros em primeiro lugar e pensando sempre no que será melhor para seu próprio bem-estar.

Devemos buscar ser nossa melhor versão sempre e, sem o sucesso, nossa melhor parte será esvaziada. Nossa sede por entregar nossos maiores dons e talentos e viver plenamente faz parte de ser humano. Fomos criados para brilhar. E sem dar significado a essas questões sentimos que caminhamos em vão.



**“TUDO SE RESUME
A UMA SÓ COISA:
O QUE É FÁCIL DE
FAZER TAMBÉM É
FÁCIL DE NÃO FAZER.”**

JIM ROHN

Sucesso na vida poderia ser definido como a contínua expansão de felicidade e a realização progressiva de metas significativas. Sucesso é a habilidade de realizar desejos. No entanto, a tarefa de alcançar esse sucesso (incluindo a criação de riqueza) é vista, erroneamente, como árdua e delegada aos outros, e não a nós. Precisamos acreditar em uma conquista de cada vez, deixando as coisas boas fluírem com mais amor.

Sucesso é, na verdade, uma busca criativa e um reflexo de uma autoestima saudável.

Enquanto você persegue isso, meu convite é que se dedique a iluminar a vida, deixando o mundo melhor que antes. Esse método tem a ver com a busca por significado, e apenas assim você descobrirá como viver melhor.

VOCÊ ESTÁ APOSTANDO COM TODAS AS FICHAS?

Em seu livro *Mastery* [Maestria], George Leonard nos dá 3 dicas para manter a energia durante essa busca:

1. Estabelecer prioridades e tomar decisões – a falta de decisão gera a falta de ação, propiciando baixa energia, depressão e desespero. O que você está adiando? Vamos criar resoluções, ter clareza do que fazer e seguir com um plano de ação;
2. Agir é o melhor negócio – pequenos passos diários o levarão mais longe do que jamais imaginou;
3. O segredo é entrar no caminho dos mestres e ficar nele – esse é jeito mais adequado de manter energia. Estudos dizem que depressão e descontentamento podem, em última instância, ser relacionados à energia não utilizada ou a um potencial que não é explorado. Qual é seu potencial não explorado?

Friederich Salomon Perls, também conhecido como Fritz Perls, fundador da terapia Gestalt, disse certa vez: “Não quero ser poupado, quero ser gasto”. Então, como você escolhe gastar sua preciosa energia?

Este é o verdadeiro prazer da vida: ser gasto por um propósito e reconhecer a si mesmo como ser divino, como parte da natureza, não como ser egoísta e cheio de queixas de como o mundo não o faz feliz. Minha vida pertence à humanidade e, enquanto eu viver, será um privilégio fazer o que for preciso para ser feliz. A vida não pode ser a chama fraca de uma vela, sem força e quase apagada. Ela deve ser uma tocha acesa e esplêndida, a qual tenho o privilégio de segurar por um tempo, com energia o suficiente para queimar e brilhar o máximo antes de passar para as próximas gerações.

Aqui você descobrirá sua chama, seu propósito, e irá exercitá-lo todas as manhãs para iniciar o dia de maneira inspiradora!

INVISTA EM VOCÊ

Em seu livro *O monge que vendeu sua Ferrari*, Robin Sharma nos questiona: vale a pena gastar algumas horas de trabalho interior para mudar profundamente o resto da vida? Eu acho que vale, você não acha? Que tal apenas 12 horas e meia por mês para mudar o resto da sua vida?

Dedicar-se a si mesmo é o melhor investimento a fazer. Não apenas para melhorar a própria vida, mas também a vida de todos ao redor. Brilhante, não é mesmo?!

Então, a pergunta é: com o que você precisa se comprometer durante um mês? Acordar mais cedo? Reservar um tempo para pessoas próximas? Deixar um tempo para si mesmo e para o método ARP em suas Manhãs Poderosas? Meditar? Fazer exercícios?

Você pode responder: “Estou muito ocupado para investir tempo em mim mesmo!”.

A citação de Sharma mostra exatamente o que penso sobre essa questão. É impossível não fazer isso. Seu carro precisa ser reabastecido com gasolina, e você precisa reabastecer sua alma com sabedoria e reflexão todas as manhãs!

O fundamental é se comprometer a viver seus ideais. Por um mês! Doze horas e meia por mês ou 25 minutos a cada manhã. E seja feliz!



PARTE I

O MÉTODO DAS MANHÃS PODEROSAS

CAPÍTULO 1

ANTES DE TUDO, ALTERE SEU *MINDSET* (MENTALIDADE)

Antes de falar efetivamente sobre o passo a passo dos 25 minutos de exercícios para atingir as Manhãs Poderosas, vou revelar como colocar seus sonhos no papel e torná-los realidade. Na segunda parte do livro, abordaremos o hábito e a rotina da manhã, o que lhe renderá mais energia, disposição, foco e melhora no desempenho de maneira frequente e contínua.

No entanto, antes disso você precisa organizar seu foco. Se eu perguntasse quais são seus principais sonhos para os próximos dois anos, qual seria a resposta? Ou ainda: você consegue saber isso claramente todos os dias ao sair da cama?

É pela falta de clareza que precisamos controlar nossa mente e nosso corpo antes de iniciar o processo de exercícios diários. Nossos objetivos e nossos sonhos devem estar claros, e precisamos saber exatamente aonde gostaríamos de chegar e, nessa caminhada, o que faremos, com quem nos relacionaremos, como estará nossa saúde e, ainda, onde estaremos morando em dois anos.

A **ativação racional positiva** (ARP, como vimos) começa com a pergunta: “Como posso ter uma mente mais positiva?”. A ideia é que você se faça essa pergunta todas as manhãs.

Grandes pensadores como Marco Aurélio, imperador da Roma Antiga, Napoleon Hill, pioneiro no estudo do comportamento humano para o sucesso, e Sonja Lyubomirsky, professora e autora *best-seller* da ciência da felicidade, falam a mesma coisa: se não controlarmos o conteúdo de nossa consciência e o medo, a ansiedade e a dúvida sobre nosso potencial, nada mais importa. Ponto-final.

Para controlar a mente, para ter mais motivação, positividade e esperança ao acordar todas as manhãs, trabalharemos o método ARP nesta primeira parte do livro. Depois, basta aplicá-lo em suas Manhãs Poderosas na segunda parte do livro. Basicamente o método ARP é composto de 6 passos, que serão trabalhados neste e nos próximos capítulos do livro:

1. Entender a importância da mentalidade positiva (este capítulo);
2. Ter mais significado no trabalho construindo um propósito claro;
3. Construir uma visão clara de 7 áreas de sua vida para um período de dois anos;
4. Transformar essas visões em metas específicas e definidas;
5. Condicionar e dar motivação às metas usando mantras ou afirmações;
6. Agir.

COMO CULTIVAR UMA MENTE MAIS OTIMISTA?

“Otimismo” é a palavra-chave para iniciarmos. O contrário do otimismo não é pessimismo, e sim falta de esperança.

Décadas atrás, Martin Seligman, considerado o pai da psicologia positiva, realizou um estudo que depois foi repetido por outros estudiosos. Este primeiro estudo foi realizado com dois cachorros,

utilizando uma técnica condenada hoje: ambos receberiam choques elétricos em intervalos aleatórios. Um podia apertar uma alavanca e parar os choques; o outro, não. O primeiro cachorro rapidamente descobriu como apertar a alavanca e parar os choques, ficando bem. O outro, que não podia fazer nada para interromper os choques, eventualmente desistiu e ficou no canto enquanto os choques continuavam.

Essa é a primeira parte do estudo.

Na segunda parte, os mesmos cachorros foram colocados em um ambiente totalmente novo. Dessa vez, os dois poderiam facilmente evitar os choques. O cachorro saudável logo descobriu o truque e ficou bem. O outro cachorro, mesmo com a chance de mudar as coisas facilmente, desistiu e foi para o canto, enquanto o choque continuou. Esse cachorro deixou de ter esperança.

Você tem se sentido como esse cachorrinho, após levar muitos choques da vida? Depois de nos frustrarmos tanto, muitas vezes perdemos a esperança e desistimos, esquecendo que, apesar das dificuldades, sempre teremos a habilidade de escolher resposta melhor para qualquer que seja o desafio.

Como? Controlando os pensamentos!

Nos treinamentos, costumo pedir para os convidados imaginarem um macaco geneticamente louco. Depois de algumas pingas, fica bêbado. E, por fim, ele é picado por um escorpião!

Imagine um macaco doido, bêbado e picado por um escorpião! Agora solte-o na selva pulando de cipó em cipó! Essa é a tendência da mente humana. Nossa mente pula de pensamento em pensamento como uma doida o dia todo!

Daniel Amen, escritor e psiquiatra, descreve esse comportamento desordenado. Em pesquisas recentes, cientistas conseguiram contar os pensamentos: uma média de 60 mil por dia. E mais: 95% desses pensamentos são repetidos e 80% são negativos.

Amen tem uma classificação interessante para esses pensamentos negativos: PNA, ou pensamentos negativos automáticos.

Para que uma pessoa negativa e sem esperanças se transforme em positiva, é preciso ter treino e disciplina. É como se fôssemos para a academia do otimismo.

Martin Seligman, pai da psicologia positiva, escreveu o livro *Aprenda a ser otimista*, que aborda a disciplina como principal fonte para transformar o negativismo em positivismo. Ele diz que criamos explicações para entender o que está acontecendo e que tudo se resume ao “estilo explanatório”, ou seja, é a maneira como explicamos o que se passa no mundo.

Você tem levado “choques de realidade” a vida inteira e está vivendo de maneira negativa e sem esperança? Se a resposta foi “sim”, de nada adiantará avançar neste programa se não tiver consciência de que precisa mudar seu jeito de interpretar os fatos.

O MODELO DOS 3 Ps DO OTIMISMO

A proposta de Martin Seligman em *Aprenda a ser otimista* defende que a maneira como interpretamos os fatos e os acontecimentos da vida define se somos otimistas ou pessimistas. Esse modo de interpretar os acontecimentos é analisado sob três aspectos, ou 3 Ps: permanência, presença e personalização.

Os otimistas em geral entendem que as coisas boas da vida permanecem por um bom tempo e que as ruins rapidamente passam.

Eles também têm capacidade de isolamento dos fatos ruins, ou seja, se algo não vai bem no casamento, por exemplo, entendem que o problema não está relacionado a outras áreas da vida que estão equilibradas. Em contrapartida, se algo dá certo no trabalho, ele entende que essa informação positiva logo irá se expandir para as outras áreas da vida. E, por fim, quanto à personalização, os otimistas têm a habilidade de não se culpar nem se “vitimizar”. Eles atribuem o acontecimento a causas reais, não a uma falha pessoal. No entanto, se algo positivo acontece, os otimistas entendem claramente o esforço feito e a diferença para concretizar aquilo.

Imagine algo bom que ocorre em seu trabalho: uma promoção, um contrato com um cliente interessante. Como você explicaria? Vamos olhar para a resposta com o filtro dos 3 Ps.

Para um pessimista: a boa onda no trabalho não durará (permanência), ela não se aplica a outras áreas da vida (presença) e ela foi resultado da sorte, não do esforço pessoal (personalização). Para um otimista: a boa sorte provavelmente durará (permanência), ela é só mais um exemplo de como tudo está ótimo na vida (presença) e é resultado de um trabalho duro, diligente, paciente e persistente ao qual se dedicou por um bom tempo (personalização).

Interessante, não é? Agora vamos analisar um evento negativo. Uma demissão ou a perda de um cliente importante. Como você explicaria esses eventos?

Para um pessimista: a condição de desemprego durará para sempre (permanência), outras coisas começarão a dar errado na vida (presença) e a demissão é totalmente justificável graças a seu comportamento (personalização). Para um otimista: esse é apenas um contratempo temporário (permanência), é só uma área da vida que não

está tão bem quanto poderia (presença) e o real motivo é a economia enfraquecida, não há razão para pensar que foi pessoal (personalização).

Preste atenção no estilo explanatório, ou seja, na forma como você explica os fatos. Tente domar os pensamentos “doidos” da mente na próxima vez em que interpretar um evento negativo ou positivo usando os 3 Ps.

A boa notícia é que a prática é o principal para ser um mestre no estilo explanatório. Para os próximos eventos, observe qual foi seu estilo explanatório e assuma o controle da mente e da positividade.

Jack Canfield, no livro *Princípios do sucesso*, apresenta um conceito excepcional sobre os otimistas. Ele sugere que todos nós sejamos “paranoicos invertidos”. Em vez de acreditar que o mundo existe para fazer mal a você – como os paranoicos –, ele diz que devemos escolher acreditar que o mundo existe para trazer o bem. Em vez de ver cada dificuldade ou evento desafiador como algo negativo, ele diz que devemos escolher enxergar como algo desenhado para fazer você crescer ou favorecer suas causas.

Esse é um modo incrivelmente positivo de viver! Imagine quão mais fácil seria ser bem-sucedido se você constantemente acreditasse que o mundo está aqui para lhe dar suporte e lhe enviar oportunidades. Pessoas de sucesso simplesmente fazem isso.

Por isso, faço o convite a uma reflexão: qual é seu maior desafio ou sua maior decepção agora? Você vê as oportunidades? Como tornar sua perspectiva atual dez vezes mais positiva e construtiva para resolver esses problemas?

Aprenda a usar o estilo explanatório correto dos 3 Ps e comece a viver como um paranoico invertido agora mesmo!

VÍTIMA OU CRIADOR DE OPORTUNIDADES

A diferença entre ser otimista e ser pessimista é como você enxerga os acontecimentos ao redor. É possível vê-los com olhos de quem não consegue lidar com as adversidades ou enxergar tudo o que acontece da posição de “criador de oportunidades”. A perspectiva do que acontece em nossa vida nos empodera ou nos enfraquece, e a escolha será sempre entre ser vítima ou ser criador. Qual é sua opção hoje?

Ao reclamar, criticar, culpar, fofocar e comparar, você pode ter certeza de que está na fronteira de quem é vítima, e esse é o lugar mais infeliz do mundo. Sua melhor opção é encontrar a saída perguntando para si algo simples: “O que realmente quero?”.

Sempre me lembro do princípio número 1 de sucesso de meu mentor, Jack Canfield: “Assuma 100% de responsabilidade por sua vida”. Tudo o que acontece, inclusive as escolhas de sua mente, é 100% responsabilidade sua. Pare de se culpar, de reclamar e assuma o controle e a responsabilidade por suas decisões e sua situação atual.

Decisões que você tomou há um ou dois anos apresentam resultados hoje. Independentemente de serem boas ou más escolhas, assumir a responsabilidade e trabalhar a seu favor com pensamentos otimistas é a melhor atitude a ser tomada.

Agora que você já sabe a técnica, reflita: por qual caminho você quer seguir?

INTERVALO ENTRE O ESTÍMULO E A RESPOSTA

Existe uma diferença latente entre o estímulo que recebemos e a resposta que damos para determinadas situações. Nesse intervalo, que pode acontecer em milésimos de segundos, precisamos aprender a

intervir e encontrar a resposta mais sábia diante das opções apresentadas. A irracionalidade não pode ser aplicada!

Canfield mostra uma fórmula para entendermos esse curto intervalo de tempo, chamado princípio de sucesso número 1:

$$E + R = O$$

E = evento

R = resposta

O = *outcomes*

Ou seja:

$$\text{Evento} + \text{resposta} = \text{outcomes (resultados)}$$

Essa equação nos mostra que os resultados são sempre derivados de determinado evento somado à resposta que você deu ao que aconteceu.

Um exemplo prático: você quer cultivar um jardim maravilhoso. Para isso, tira as pragas, aduba o solo e planta as flores que um dia quer ver brotar. Lindo! Cultivando e cuidando do jardim, você conseguirá um ambiente incrível e florescerá tudo aquilo com que sonhou. Entretanto, se não se dedicar ao jardim e não plantar nem adubar o solo, você jamais terá aquele canto maravilhoso. A mesma linha de raciocínio pode ser aplicada aos pensamentos: quanto mais você cuidar, quanto mais controlar pensamentos negativos e manias, mais conseguirá obter resultados positivos.

Quando cuidarmos, conseguiremos uma vida com mais prazer, amor, apreciação, gratidão, generosidade, sabedoria, paciência, coragem, criatividade e entusiasmo. Essas são as sementes a ser plantadas.

Portanto, a ideia é perceber e alertar a mente no mesmo momento em que ela cairia na armadilha de padrões negativos de pensamento. Faça disso um jogo. Assim que pisar na terra da infelicidade, note o medo, a raiva, a ansiedade, a sobrecarga, e deposite o foco e a energia em algo mais construtivo. Não importa o que você escolha fazer, apenas não fique nesse padrão destrutivo.

Respire fundo dez vezes, saia para caminhar, fale o nome de todas as capitais do Brasil, cante uma canção, faça flexões ou qualquer outra coisa. A ideia é substituir o foco.

Sonja Lyubomirsky fala que:

Mal humor + ruminação = algo tóxico

Ou seja, ficar “ruminando” pensamentos negativos é extremamente tóxico; precisamos nos livrar deles o mais rápido possível.

O escritor e conferencista alemão Eckhart Tolle é um dos nomes mais respeitados no universo dessa prática. Ele nos ensina que é fundamental perceber que comportamentos e pensamentos constantemente nos levam a sofrer.

É como ter intolerância a algum tipo de alimento e, ainda assim, continuar consumindo-o. Não faz sentido algum. A intoxicação será constante e só fará mal a você.

PRIMEIRO PASSO: APRENDER A CONTROLAR O FOCO

Ao mudar o foco, você instantaneamente muda sua qualidade de vida. Nós recebemos de volta aquilo que focamos. Isso significa que, se você é bem-sucedido no que faz hoje, em sua carreira, em sua vida pessoal, em áreas como saúde e relacionamentos, isso é apenas reflexo daquilo em que você foca seus pensamentos.

Podemos focar a vida pessoal, a vida espiritual, o corpo ou as finanças. Estressado ou satisfeito, o resultado está diretamente relacionado ao foco que você deposita em determinados pensamentos.

Aquilo que focamos determina a direção em que nos movemos.

O método ARP é poderoso, pois ajuda a direcionar o foco no que você quer para a vida. Nossa mente filtra de modo natural as informações e, com o método, você se treinará a absorver o que mais interessa, as áreas que quer ativar, o que quer atrair e o que é mais importante e positivo para você.

Nosso principal trabalho durante as Manhãs Poderosas será treinar a mente para sentir gratidão por tudo o que já tem. No entanto, há muitas coisas demandando tempo em nossa vida. Se não houver esforço consciente para controlar o foco e decidir com antecedência quais são as prioridades, você será sugado pelas exigências do mundo e perceberá que não está desenhando a vida que merece.

Tony Robbins, escritor, palestrante e um dos maiores treinadores de programação neurolinguística (PNL), nos mostra em seu curso Personal Power as 3 áreas que constantemente roubam nosso foco quando não temos um plano:

- 1. MEDO.** Evitamos todas as coisas que acreditamos ter o potencial de nos causar dor. Por instinto, seres humanos têm a necessidade de evitar a dor. Quando acreditamos que algo vai ter esse resultado, focamos nisso. O desafio é que, se focarmos o que nos causa medo, vamos sentir e experimentar um dia negativo. Viver temendo o que pode acontecer não significa levar uma vida plena, mas, sim, levar uma vida com ansiedade, estresse e reativamente.

2. **PRAZER.** Muita gente vive em tamanho estado de estresse que está sempre esperando por um momento de relaxamento. Dessa forma, consegue apenas focar pequenas coisas, ou “pequenos prazeres”, como comer, beber ou fumar. São prazeres que propiciam felicidade imediata e sensação de conquista, mas que não contam como projetos de longo prazo.
3. **DEMANDAS DE OUTRAS PESSOAS.** Para não desapontar as pessoas de quem gostamos, sentimos a necessidade de sempre atender a seus pedidos. O método ARP ajuda você a treinar sua mente para focar suas demandas, filtrando sua atenção e voltando-a para suas metas e suas prioridades. O principal ensinamento é se mover em direção ao que escolheu, deixando de esperar que alguém o guie para tal caminho. Fazer as coisas pelas próprias razões lhe dará a sensação de propósito, não a sensação passageira de motivação por terceiros.

Com essas 3 áreas definidas, Tony Robbins determinou que, aqueles que de fato são bem-sucedidos, têm também 3 pontos em comum:

1. **SABER “O QUE” QUER.** Aqui encontramos visões e metas. Em primeiro lugar, pessoas bem-sucedidas sabem o que estão procurando. No capítulo 3, vamos detalhar o que significa “visão”; no capítulo 4, o que são “metas”. Quanto mais claros estiverem os resultados desejados, mais fácil será encontrar o meio para atingi-lo. Então, a primeira pergunta a fazer é: o que realmente quero? Qual é meu alvo? Qual é meu resultado real?
2. **SABER “PARA QUÊ”.** Propósito. Os bem-sucedidos não só entendem os resultados específicos que querem, como também

conseguem libertar a força de seu propósito. Retomaremos esse tema no capítulo 2. Com frequência sabemos o que fazer, mas não temos razão motivadora suficiente. Não há um “porquê grandioso” para nos levar ao que queremos. A pergunta aqui deve ser: para que eu quero? Que benefício isso me trará? Como vou me sentir ao alcançar esse resultado?

3. SABER O QUE É PRECISO FAZER PARA QUE ALGO ACONTEÇA. Por fim, ação. Descobrir como criar ou alcançar qualquer meta é essencial para o processo. Para tanto, a pergunta é: quais ações específicas preciso tomar para alcançar o resultado esperado? Lembre: quando o fim é claro e transparente e as razões provocam motivação o suficiente, o melhor caminho torna-se óbvio. Esse tema será detalhado no capítulo 6. Existem várias maneiras de alcançar o resultado! Se uma não funcionar, você facilmente encontrará outra.

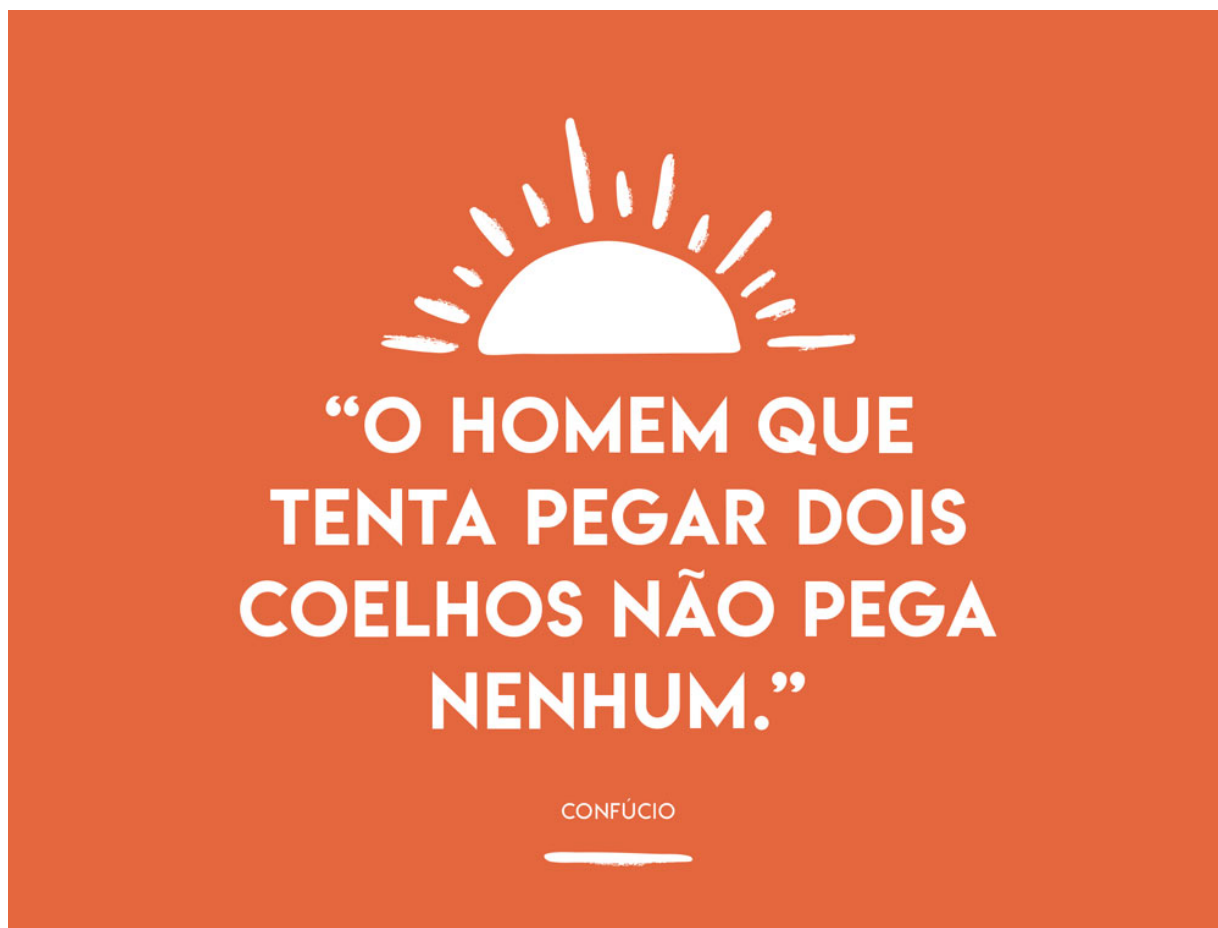
Esses três últimos pontos são a base do que desenvolveremos para a prática de suas Manhãs Poderosas com o método ARP. Nas próximas páginas, você descobrirá a sabedoria aplicada nos últimos dois séculos por grandes homens e mulheres.

Diferentemente de outros métodos, nos quais você precisa desenvolver listas de tarefas gerando mais ansiedade e confusão, a ativação racional positiva traz uma visão inspiradora, com prática diária de exercícios. Com embasamento em meus estudos e com as práticas que fiz ao longo dos anos, posso garantir que, sem motivo forte o suficiente e sem visão dos resultados já alcançados, raramente chegamos aonde sonhamos chegar.

ANTES DE FOCAR, SIMPLIFIQUE

Simplifique, simplifique, simplifique. Uma das razões primárias para pessoas e organizações falharem em conseguir melhores resultados é tentarem fazer muitas coisas para muitas pessoas.

Os seres humanos mais bem-sucedidos que conheço são absurdamente focados. Trabalho com empresários e pessoas de sucesso tanto no *coaching* individual quanto em treinamentos, e uma característica presente em todos eles é a imagem clara do que querem atingir até o fim da vida e a disciplina de seguir com a missão preestabelecida, dizendo “não” a tudo o que é supérfluo no caminho.



Por esse motivo, minha sugestão é que você desenvolva um *mindset* positivo, controlando pensamentos, sendo otimista e simplificando a vida. Esse é o momento para deixar de fora tudo o que

não é importante – todas as coisas que o impedem de alcançar seus sonhos. Então, quando conseguir limpar tudo, o próximo passo é focar. Você vai se surpreender com os resultados.

O QUE SERIA A TÃO COMENTADA LEI DA ATRAÇÃO?

Impossível falar sobre foco, visão, crença, decisão e ação sem estudar a lei da atração.

Durante o processo das Manhãs Poderosas, um dos principais pontos é focar na melhora de sua produtividade no dia e, ao mesmo tempo, ter clara sua visão de futuro. Ao acordar e trabalhar isso em sua mente todos os dias por meio da meditação e da visualização, você automaticamente pratica a lei da atração.

Essa lei ficou bastante conhecida por causa do livro *O segredo*, mas muitas vezes os leitores não conseguiram implementar os conceitos ali sugeridos por acharem que bastava visualizar e acreditar que aquilo seria “atraído” para si. Como meu mentor Jack Canfield está no filme *O segredo* e os conceitos têm relação direta com as Manhãs Poderosas, resolvi estudar e me aprofundar no assunto.

Sempre acreditei na mais famosa citação de Napoleon Hill: “O que a mente do homem pode conceber e acreditar a mente do homem pode alcançar”.

As maiores referências no assunto são Esther e Jerry Hicks. Eles explicam a lei da atração com uma metáfora muito interessante comparando-a com a sintonia de um rádio. Se quiser ouvir algo na 102.7 FM, você não pode esperar ouvir com seu rádio sintonizado na 98.7 FM, correto? As ondas de rádio só podem ser recebidas por um rádio sintonizado na mesma frequência – e isso também vale para nossa vida.

Se quiser receber amor em abundância, você deve sintonizar na mesma frequência vibracional do amor e da abundância, certo? Se você sente apenas raiva e desprezo pelos outros, não pode esperar receber amor. É impossível! Se envia todo tipo de energia “ruim” ao Universo, ele provavelmente lhe devolverá o mesmo tipo de energia.

Posso ver isso em minha vida e tenho certeza de que você verá na sua também. Vamos a um exemplo: telefone para o SAC (suporte ao cliente) por algum motivo. Então, posso ser impaciente, estar com raiva... E adivinhe? Se a conversa for longa o suficiente, até o mais educado dos atendentes vai me responder da mesma forma a essa raiva.

Em contrapartida, se eu for grato de viver em um mundo no qual há uma pessoa para me ajudar com meu problema e telefono com o coração grato pedindo uma luz, o que acontece? É mais provável que eu tenha uma troca saudável com o atendente e que nós dois desliguemos o telefone sorrindo.

Esther e Jerry Hicks disseram que esse é o princípio da lei da atração. Você receberá de volta tudo aquilo em que pensar – consciente ou inconscientemente. Se você tem a habilidade de imaginar algo, o Universo tem os recursos para entregar isso a você.

Podemos resumir essa lei em 3 principais tópicos:

1. Tenha claro o que quer;
2. Entenda que o desejo ou sonho não existiriam se o Universo não pudesse realizar;
3. Com entusiasmo e prazer, dê o passo seguinte em direção ao que você quer.

Se seguir os 3 passos com diligência, paciência e persistência, você terá sucesso com suas metas. Pequenas disciplinas praticadas todas as

manhãs – essa é a fórmula do sucesso e a base das Manhãs Poderosas.

Costumo chamar as disciplinas diárias presentes no método ARP de “hábitos de sucesso”. Alterar o *mindset* (mentalidade) e focar pensamentos positivos são ações e hábitos que, quando repetidos consistentemente, geram resultados de longo prazo.

CAPÍTULO 2

COMECE DANDO MAIS SIGNIFICADO A SEU TRABALHO

Nosso objetivo com o método ARP é fazer com que o trabalho deixe de ser algo exaustivo e apenas uma fonte de renda e passe a ter sentido de contribuição para o mundo, utilizando seus talentos e o que você tem de melhor. A definição de trabalho tem de mudar para que possamos estar felizes enquanto executamos nossas tarefas.

Trabalho (sm): Qualquer tarefa que é ou se tornou uma obrigação ou responsabilidade de alguém; dever, encargo.¹

Para pessoas bem-sucedidas e que amam o que fazem, não existe diferença entre trabalhar e se divertir. As prioridades já estão tão bem definidas que o caminho a seguir fica muito mais claro, e as etapas do processo oferecem sabor e emoção para que elas atinjam suas metas.

Nossa vida está tão complexa hoje que devemos aprender a criar alternativas e nos mover em direção ao que queremos, sem necessariamente reagir às demandas do momento. Como falamos, focar naquilo que interessa. O que nos fará feliz, em último grau, é

investir tempo, emoção, foco e sentimento nas coisas que realmente têm valor para nós.

O que você ama fazer? Se você sabe, pense em quanto tempo e quanta energia está gastando com isso. O que você pode fazer agora para investir mais energia nisso, que deveria ser o ponto principal? Se você deliberadamente planejar ser menos do que é capaz de ser, eu o alerto que há grande probabilidade de você ser infeliz para o resto da vida.

Se você não sabe o que ama fazer, então descobrir isso deveria ser seu objetivo primário. Descubra. Procure com paixão seu “chamado maior”. Leia, medite, contemple, discuta ideias, tire um ano sabático, faça um treinamento. Faça o que for preciso.

Descubra quem você é, o que ama, para que nasceu e faça acontecer!

E o que acontece quando você deposita toda a sua energia no que ama?

Segundo Robin Sharma, você acordará todas as manhãs com um reservatório sem-fim de energia e entusiasmo. Todos os pensamentos estarão focados em um único objetivo. Não haverá tempo a desperdiçar. Seu valioso poder mental, por conseguinte, não será gasto com pensamentos inúteis. Você automaticamente apagará o hábito de se preocupar. Ao mesmo tempo, terá a sensação de harmonia interior, como se, de alguma forma, fosse guiado para realizar sua missão.

COMO SE ESPECIALIZAR EM DESFRUTAR DA VIDA?

Viver bem é um talento. E, como com qualquer talento, ao aprender as regras básicas e treinar, vai melhorar. Se você realmente se dedicar à vida, conseguirá um lugar para viver com maestria.

Robin Sharma sugere três coisas simples para levar uma boa vida:

- 1. PRESTAR ATENÇÃO NA VIDA.** É muito fácil deixar a vida agir, deixar-se adormecer. Algumas pessoas perdem décadas dessa forma e nunca retomam o controle. Vou sugerir, neste programa, no capítulo de ações, que você pense e escreva toda manhã o que quer realizar naquele dia. Deve-se pensar quais foram as lições aprendidas e transcrever por quais motivos você sente gratidão. Qual é o benefício de um erro, se você não aprender com ele?
- 2. COMPROMETER-SE COM A VIDA.** Aprendemos algo muito importante, a “lei da semeadura”: o que você semear, você receberá de volta. Algumas pessoas me perguntam para que definir metas, se a vida pode ser tão imprevisível. Minha resposta é: não é porque a vida é imprevisível que você não deve exercitar sua capacidade e seu melhor. Defina suas metas e faça seu plano usando o método ARP. Por isso, o princípio número 1 do sucesso é tão importante: assuma integralmente a responsabilidade por seus atos. Dê seu melhor e só então entregue sua sorte e deixe a vida fazer o resto.
- 3. APROVEITAR A VIDA.** Nós levamos a vida muito a sério. No fim, o bilionário é enterrado ao lado do indigente. Não importa quantos anos você viver, nenhum de nós estará aqui tanto tempo comparado à grandiosidade do Universo. Então, podemos escolher não sermos tão sérios. A ideia é aproveitar a jornada do começo ao fim.

O PODER DO PARA QUÊ

Antes de falarmos sobre o poder do “para quê”, gostaria de reforçar a fórmula do sucesso.

1. É preciso assumir o compromisso da disciplina diária, sendo o mestre desse fundamento;
2. Entusiasmo para praticar esses exercícios ajuda na empreitada das Manhãs Poderosas.

Com uma visão clara de futuro, com metas e propósito, criamos nosso destino! Devemos ter um motivo – “para quê” – grande o suficiente para sermos bem-sucedidos. Devemos ter razões significativas para nos movermos e seguirmos adiante, alcançando quaisquer metas.

Propósito é muito mais forte que resultado. Quem você vai se tornar no processo de alcançar suas metas é o propósito de tudo!

Costumo chamar o propósito de “meta maior”, ou seja, seu grande objetivo, sua grande busca, a razão de existirmos e o que nos faz iluminar o mundo.

Quando o indicador do painel do carro mostra que o tanque está vazio, você não duvida do painel: no primeiro posto para abastecer. Da mesma maneira, sentimento negativo ou falta de entusiasmo e energia é um indicador de que seus pensamentos e sua vida não estão alinhados a seu propósito. Se suas emoções ajudam a saber quais pensamentos o levam na direção errada, mude esse comportamento e tente se conectar com visões de futuro que proporcionem melhores sentimentos.

Seus sentimentos são um maravilhoso sistema indicador para conferir e observar quão perto você está de seu propósito e quão alinhado com ele você vive.

Jack Canfield nos fala que a felicidade sentida ao fazer algo é o melhor indicador para conferir se está vivendo seu propósito de vida. Joseph Campbell diz “siga sua alegria”, e Hicks cita que seguir nosso “GPS emocional”, ou seja, perceber quais situações e tarefas fazemos com amor e entusiasmo, é o melhor caminho para encontrar a felicidade.

VOCÊ ESTÁ SEM ESPERANÇA?

Esse é o indicador de que seu tanque de combustível está quase vazio de pensamentos positivos que o aproximem de sua fonte ou seu propósito.

Uma pessoa sem esperança, em geral, perdeu o sentido, o rumo, e está caminhando sem norte. Trabalhar por trabalhar, apenas para ter um retorno financeiro no longo prazo, pode até nos levar mais longe, mas talvez para o lado errado. A fim de resgatar a esperança, o prazer de pular da cama todas as manhãs, devemos ter um “para quê” fazemos o que fazemos. Para que trabalhamos? Esse “para quê” nos dá esperança e é chamado de “propósito”.

Depois de se reconectar com seu propósito, você se sentirá animado e, então, bingo! Esse é o sentimento perfeito para saber que tudo está correndo bem. Significa que o tanque está cheio, que você está pronto para uma grande viagem sem nada com que se preocupar! Deus está em sua vida. Você sabia que a palavra “entusiasmo” vem do grego *entheos*, que significa “em Deus”? Fantástico, não é? Viver com propósito e entusiasmo significa que você nasceu para ser aquilo que Deus planejou para você, e toda vez que faz isso iluminará as pessoas e o mundo ao redor.



**“POIS TUDO,
ABSOLUTAMENTE
TUDO, ACIMA E
ABAIXO, VISÍVEL E
INVISÍVEL [...] – TUDO
COMEÇOU NELE E
NELE ENCONTRA
PROPÓSITO.”**

COLOSSENSES 1, 16

Nosso propósito deve ser entendido como uma missão que Deus nos confiou para executarmos. Devemos trabalhar, dar nossa energia e nosso suor todos os dias para iluminar e melhorar a vida das pessoas. Nossos dons e talentos devem ser oferecidos a serviço dos outros, o que proporcionará muito mais significado a nosso trabalho.

Meu propósito tem sido fazer com que as pessoas descubram o que ilumina a vida delas e o que as conecta a seus sonhos. Sempre foquei negócios e trabalho com empresários, criando ideias e produtos. Com isso, percebi que, se pudesse sintetizar meu propósito em uma única frase, seria: “Meu propósito é ‘visualizar e conectar ideias e negócios com inspiração e sabedoria, fazendo a ponte entre as pessoas e os sonhos de Deus para elas””.

Sinto que nasci para fazer isso quando conecto negócios e ideias usando meus talentos e minhas virtudes. Consigo ser ponte entre as pessoas e os verdadeiros sonhos delas e, nesse momento, sinto que ilumino o mundo!

Outro ponto importante é que seu propósito, assim como o meu, é único. Desde a formação deste planeta, nunca existiram duas gotas de chuva iguais, e cada dia é diferente de todos os outros. As impressões digitais são diferentes. Fomos criados para sermos únicos. Quando aceitamos isso, não há mais competição nem comparação. Tentar ser igual aos outros é paralisar nossa alma e nosso propósito. Nós nascemos para expressar quem realmente somos, de maneira única.

Agora a pergunta que você deve se fazer é: qual é seu propósito? Para que você nasceu?

MEU PROPÓSITO

Jack Canfield ensina um exercício muito prático para descobrir o próprio propósito.

1. Escolha duas de suas qualidades ou de seus talentos únicos.

(Por exemplo: inspiração e sabedoria.)

DICA: muitas pessoas têm dificuldade em destacar talentos e qualidades, pois, desde que nascemos, não fomos acostumados a ouvir elogios que ressaltassem nossas qualidades e virtudes. Isso é normal, e posso garantir que todos nós temos algo único, um diferencial. Para identificar isso em você, indico que faça o teste das virtudes de Martin Seligman, fundador da psicologia positiva. O exercício vai ranquear, entre 24 virtudes, quais são as suas 5 principais, e você poderá escolher 2 delas para preencher este item do exercício. O teste é gratuito e pode ser feito no site (em inglês) www.viacharacter.org.

2. Indique 1 ou 2 formas prazerosas de manifestar essas qualidades ao interagir com os outros. Como você melhor expressa suas qualidades ou seus talentos para o mundo? Use 2 verbos.

(Meu exemplo: visualizar e conectar.)

3. Imagine que o mundo seja perfeito. Como ele se parece? Como as pessoas interagem umas com as outras? Como você se sente em relação a isso? Escreva sua resposta com uma frase, no presente, descrevendo a condição última: o mundo perfeito da forma como você o vê e o percebe. Lembre-se de que o mundo perfeito é um lugar divertido.

(Meu exemplo: em meu mundo perfeito, sou a ponte entre as pessoas e os sonhos de Deus para elas.)

4. Combine as 3 primeiras perguntas em um único parágrafo ou em uma única frase.

(Meu exemplo: meu propósito é visualizar e conectar ideias e negócios com inspiração e sabedoria, fazendo a ponte entre as pessoas e os sonhos de Deus para elas.)



**“A MENOS QUE
SE ADMITA A
EXISTÊNCIA DE DEUS,
A QUESTÃO SOBRE
PROPÓSITO DE VIDA
NÃO TEM SENTIDO.”**

BERTRAND RUSSELL (ATEU)

Tenha paciência e vá incrementando essa frase lentamente, durante alguns meses, com palavras e verbos com que você se identifique. Versões da frase se revelarão com o tempo, até que o resultado seja perfeito para descrever seu propósito na vida.

¹ Disponível em: <<https://michaelis.ud.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/trabalho/>>. Acesso em: 22 out. 2018.

CAPÍTULO 3

O PRINCIPAL: DETERMINE SUA VISÃO

UMA PERGUNTA RÁPIDA: O QUE VOCÊ QUER?

Perguntar a si mesmo o que quer é a coisa mais importante. Para grandes visões de vida ou pequenas metas, ter os objetivos claros é o principal passo a fim de completar o método das Manhãs Poderosas.

Walt Disney é uma das figuras mais conhecidas internacionalmente. Foi cineasta, diretor, dublador, roteirista, empreendedor, animador e cofundador da Walt Disney Company. Quando divulgou uma de suas ideias mais ambiciosas: produzir o primeiro longa-metragem de animação da história (*Branca de Neve*, de 1937), ouviu muitos comentários de desaprovação.

Mesmo contra o que todos diziam, ele nunca desistiu. Em 1927, um pouco antes, criou o rato que seria batizado posteriormente por sua esposa como Mickey Mouse. Mickey foi e ainda é um dos maiores sucessos da produtora. Foi nessa época também que o filme sonoro surgiu e, alguns anos depois, foram lançados os primeiros filmes coloridos.

Em 1928, Walt Disney estreou *Steamboat Willie*, seu primeiro curta-metragem em desenho com som. Em 1929, criou os personagens Pato Donald, Pateta e Pluto para contracenar com Mickey. Em 1932, recebeu seu primeiro Oscar, com o filme *Flowers and Trees*.

Depois de 1937, outros longas-metragens foram criados, entre eles *Pinóquio*, *Fantasia* e *Bambi*.

Com o fim da Segunda Guerra Mundial e novamente quase quebrado e sem recursos, resolveu prosseguir e concebeu *Cinderela*, que lhe rendeu uma fortuna.

A Walt Disney Company até hoje marca gerações com seus personagens cativantes e suas tramas inesquecíveis – foram, inclusive, construídos diversos parques de diversão temáticos. Vale dizer que Walt Disney ganhou mais de 20 estatuetas do Oscar.

Trata-se, definitivamente, do perfil de um empreendedor de sucesso, não é? Mas o que ele tem de especial? Qual seria sua qualidade marcante? É a capacidade de imaginar tudo antes de realmente acontecer. Walt Disney sabia, em sua mente, exatamente o que queria e tinha a visão muito clara de aonde chegaria.

Ele morreu em 1966, antes da inauguração do seu maior e mais ambicioso parque temático, o Walt Disney World, construído na Flórida e inaugurado em 1971.

O PODER DA VISUALIZAÇÃO

Dizem que, quando finalmente o Epcot Center foi inaugurado, em 1982, muitos anos após a morte de Walt Disney, um repórter se aproximou da viúva Lillian Disney, na época com 83 anos, e perguntou a ela:

– Tantos anos depois, será que o Walt teria gostado de ver o Epcot pronto?

Ao que Lillian respondeu:

– Você está enganado, ele foi o primeiro a ver esse parque! O que faz tudo ser tão maravilhoso para mim é saber que ele teve essa visão

antes de morrer e que o projeto foi finalizado por outras pessoas tão fielmente. Isso é o que o faria se sentir tão feliz. Quando saíamos para comer, ele pegava um guardanapo de papel e, rabiscando, me dizia: “Vamos fazer isso e vamos fazer aquilo e ter todos esses países ao redor do lago”. E tudo aconteceu; é maravilhoso.

Quando você “projeta” imagens inspiradoras e criativas na tela de cinema de sua mente, coisas maravilhosas acontecem em sua vida. Einstein disse uma vez que a imaginação é mais importante que o conhecimento.

Todos os dias, deve-se gastar um tempinho, mesmo que apenas alguns minutos, praticando a visualização criativa. Vislumbre como gostaria de estar, conquistando todas as coisas e todos os bens que almeja, sendo um ótimo pai ou uma mãe parceira e servindo à sociedade.

COMO NASCEM AS INVENÇÕES HUMANAS?

Para liberar o potencial de sua mente, primeiramente expanda sua imaginação. Todas as coisas são criadas duas vezes: primeiro enquanto construção mental e, depois, na realidade. Chamo esse processo de “filme mental”. Tudo o que se cria no mundo externo começa com um esboço ou um projeto no mundo interno. Esse conceito relaciona-se com o hábito número 2 de Stephen Covey: comece com o objetivo na mente.

Pense nos objetos do mundo em que vive: um computador, um copo de vidro e até a cadeira em que está sentado... Tudo foi criado primeiro na mente de quem teve a ideia e, depois, no mundo material.

O desafio mais frequente é gastar toda a nossa energia pensando em coisas que não queremos e deixar o filme mental apenas para o tempo que sobra, que pode ser nulo.

Imagine ter controle sobre sua mente, desenvolvendo sua imaginação e a habilidade de visualizar um ideal e, então, transformar tudo em realidade. Seria perfeito, não? Você tem esse potencial!

COMO FAZER UM ROTEIRO DA VIDA?

Você pode fazer um *script* para alcançar a vida que almeja, e o Universo ou Deus entregarão para você pessoas, lugares e eventos exatamente como desejados. Você é o criador de sua própria experiência – só tem de decidir o que quer e ter uma visão clara.

Se fosse escrever o roteiro da vida, quem você seria? O que faria? O que teria? Sonhe. Que tal criar seu filme mental ao fim deste capítulo?

Todos precisamos de uma visão para a vida. No entanto, muitas pessoas no mundo digital não têm uma visão que as inspire – ou pior, muitas perderam o entusiasmo pela vida.

A constante entre todos os grandes escritores, homens de negócios, músicos, educadores, pais, políticos – todos os que já alcançaram coisas significativas na vida – é a paixão e o entusiasmo. Pessoas de sucesso fazem o que as fracassadas não fazem. Estamos propondo aqui o desenho – ou *script* – de uma visão empolgante, que o fará querer agir conforme for preciso para passar por qualquer obstáculo que apareça.



**“SE VOCÊ PODE
SONHAR, VOCÊ PODE
FAZER. SÓ ESPERO
QUE NÃO PERCAMOS
DE VISTA UMA COISA:
TUDO NASCEU DE
UM RATO.”**

WALT DISNEY

Ter um sonho, uma visão, um filme mental ou um roteiro da vida é o que nos dá sentido ou sensação de significado. É saber que buscamos algo maior que o que temos no presente.

Vamos aplicar aqui a regra de Pareto 80/20.

Para alcançar metas e conquistar sua vida, façamos uma analogia: 80% é psicologia; 20% é técnica.

Segundo Tony Robbins, na técnica para administrar seu tempo, o que você terá de fazer é somente 20% do necessário para alcançar os

resultados desejados. Os outros 80% dos resultados na vida são diretamente afetados pelo psicológico.

Pessoas ainda acreditam que fazer um curso de produtividade, organizar as tarefas do dia ou usar melhor técnicas de produtividade ou gestão de tempo faz toda diferença para seu sucesso. Na verdade, cuidar das emoções e do psicológico é o mais importante e será o centro das Manhãs Poderosas no planejamento do futuro. Alterando sua psicologia, seu estado motivacional e sua disposição todas as manhãs é que será possível mudar sua qualidade de vida. Isso pode assegurar seu sucesso e seu significado no longo prazo.

COMO MANTER A MOTIVAÇÃO DA VISÃO ATIVA TODOS OS DIAS?

O que garantirá que a psicologia e a motivação de perseguir seus sonhos estejam sempre com você é manter essa meta em primeiro plano, fortalecendo o hábito de acessá-la diariamente.

Ao criar o filme mental, é como se você fosse o diretor. Dá muito mais trabalho “filmá-lo” a primeira vez, com todos os detalhes, construir a imagem dentro de sua mente, imaginar a si mesmo na cena ideal da vida, com as pessoas que o acompanharão e tudo o que acontecerá ao redor.

Depois de criado o filme, é muito mais fácil “rodá-lo” novamente na mente. Basta fechar os olhos e imaginá-lo quantas vezes for preciso. A ação será potencializada se você reproduzir essas imagens durante a meditação de que trataremos adiante.

O simples ato de pensar e visualizar diariamente fará milagres. Segundo Ernest Holmes, autor do livro *A mente criativa e o sucesso*, em um ano, a pessoa que praticar esse ritual diário terá revolucionado

as condições de sua vida. Praticar isso diariamente é investir tempo pensando e mentalizando o que você quer, é ver seus desejos como você gostaria que acontecessem. Tente de fato sentir o que está visualizando ou afirmando. Palavras e afirmações dão forma ao pensamento, mas não são criativas. O sentimento é criativo e, quanto mais sentimento você depositar em sua visão, mais poder ela terá de criar *momentum* ou motivá-lo.

É como se criássemos a palavra “sentimentalização”; isto é, visualizar com sentimento. Imaginar seu futuro e ver em sua mente é visualização. Sentir o que de fato está acontecendo ou se concretizando é dar sentimento à visão. Agora imagine que você deve fazer isso por um ano. Sua visão parece grande demais?

Duas dicas fundamentais:

1. Pequenas visões não têm o poder de nos motivar – para a maior parte das pessoas, o desafio é não ter inteligência para saber como conseguir o que quer. Elas simplesmente não têm uma visão grande suficiente. Tenha em mente que as pessoas trabalham cinco vezes mais para ganhar 10 mil reais que para ganhar 5 mil reais.
2. “Visão” primeiro, “meios” depois – o maior erro é deixar de visualizar e de pensar o que realmente quer por medo de não saber como conseguir. Primeiro imagine, seja criativo, seja o diretor desse filme e visualize o que você almeja. Depois – somente bem depois –, trabalharemos e pensaremos no “como”.

A grande maioria limita a visão, e alguns poucos, não. Faça companhia aos últimos.

A vida que você vê neste exato momento não é necessariamente a vida no futuro. Você pode ver as coisas pelos olhos do medo, das

limitações e de falsas premissas.

Uma vez que você “limpa” seus olhos e é criativo e arrojado nas visões, adivinhe o que acontece? Novas possibilidades aparecem. Lembre-se de que vemos o mundo não como ele é, mas como nós somos. Essa ideia transformou minha vida e pode mudar a sua.

Anos atrás, acreditava-se que nenhum homem correria uma milha em menos de 4 minutos. No entanto, depois que Roger Bannister conseguiu esse feito; apenas algumas semanas depois muitos outros quebraram essa barreira.

Por quê? Porque ele mostrou para as pessoas que era possível. Depois, armadas com essa certeza, elas começaram a fazer o impossível.

Qual é sua “milha em 4 minutos”? O que é impossível para você? Que falsas premissas você tem estabelecido a respeito do que nunca vai conseguir ter, ser ou fazer?



**“NÃO SONHE SONHOS
PEQUENOS PORQUE
ESTES NÃO TÊM
PODER DE MOVER
O CORAÇÃO DOS
HOMENS.”**

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Sua realidade é criada por sua visão e pelo que você pensa. Se acha que algo não pode acontecer para si, então não há como acreditar que vai dar os passos e fazer as ações necessárias para tornar essa visão realidade.

Seu “pensamento de impossível” torna-se uma autoprofecia. Suas percepções de limitações tornam-se as correntes que o impedem de chegar ao futuro e à visão grandiosa que você foi criado para ter. Não

pense pequeno, vamos trabalhar agora para criar uma visão grandiosa para sua vida.

COMO POSSO CRIAR MINHA VISÃO DE FUTURO?

Por meio deste exercício, vamos determinar sua visão de futuro em 7 áreas da vida. Importante: compre ou separe um caderno exclusivo para o Método ARP e suas Manhãs Poderosas, iniciando com este exercício.

Você agora é diretor de 7 pequenos filmes mentais. Procure um lugar isolado e vamos nos concentrar por quinze ou vinte minutos – este exercício é o ponto central do método ARP.

É a partir de sua visão que trabalharemos os outros pontos; por isso, dedique tempo para construir sua visão.

Vamos analisar 7 categorias da vida e decidir o que você quer criar ou experimentar em cada uma delas. Pense sobre o que almeja nos próximos dois anos. Vamos utilizar esse número porque as pessoas são otimistas para imaginar o que conseguem fazer em um ano, mas são mais realistas e, ao mesmo tempo, mais ousadas em relação ao que podem fazer em dois anos.

Feche os olhos, relaxe e respire cinco vezes, profundamente.

Abra os olhos, leia cada uma das 7 categorias a seguir separadamente e escreva em um caderno um resumo do que visualizou. Feche os olhos novamente, respire fundo e visualize a próxima categoria. Não tenha pressa, tente construir todos os filmes mentais.

Ao terminar cada visualização, preferencialmente anote cada uma das visões em uma página separada de um caderno exclusivo para o método ARP. Lembre-se de pausar, respirar pelo menos cinco vezes

profundamente entre uma visão e outra, ler as perguntas e fechar os olhos outra vez para que sua mente construa cada categoria separadamente.

Não esqueça: a visão é de dois anos a partir de hoje.

1. CATEGORIA CARREIRA

Onde você trabalha? O que faz? Com quem trabalha? Que tipo de clientes você tem? Como é seu plano de carreira? Aonde quer chegar? Quais benefícios a empresa proporciona a você? É seu próprio negócio?

2. CATEGORIA FINANÇAS

Qual é sua renda mensal ideal? E seu fluxo de caixa mensal? Quanto dinheiro você tem em poupança e investimentos? Qual é seu patrimônio líquido?

Como sua casa se parece? Onde está localizada? Como é a vista? Que tipo de área externa e paisagismo ela tem? Tem piscina ou jardim? De que mobiliário você gosta?

Caminhe por sua casa ideal, preenchendo todos os detalhes. Neste ponto, não se preocupe em como conseguirá essa casa. Não se sabote dizendo: “Eu não posso viver nesse condomínio porque não tenho dinheiro suficiente”. Visualize, também, o tipo de carro que tem e quaisquer outros bens importantes para você que suas finanças têm possibilitado nestes dois anos.

3. CATEGORIA RELACIONAMENTOS

Em seguida, passe à visão ideal de seus relacionamentos. Tanto com a família quanto com amigos. Como é seu relacionamento com seu companheiro e outros parentes? Quem são seus amigos?

Como você se sente com essas amizades? Essas relações são amorosas, favoráveis, capacitadoras? O que vocês fazem juntos em dois anos? Caso não tenha um companheiro, visualize algum. O que ele ou ela faz e em que local vocês se conhecerão?

4. CATEGORIA SAÚDE

Em seguida, qual é a visão ideal de seu corpo e sua saúde física? Você está livre de todas as doenças? Você está livre da dor? Você está aberto, relaxado, em um estado de êxtase, de felicidade o dia todo? Sente-se cheio de vitalidade? Em dois anos, você é flexível, se alonga bem, tem força muscular? Você se exercita, come alimentos saudáveis e bebe bastante água? Quanto você pesa?

5. CATEGORIA TEMPO LIVRE

Foque seu tempo livre, seu tempo de lazer. O que você faz com sua família e com seus amigos quando está à toa? Quais são suas atividades preferidas? Você está de férias? Você viaja ou prefere ficar em casa? O que você faz para se divertir? Você quer conhecer outros países? Pense num local dos sonhos a conhecer.

6. CATEGORIA ÂMBITO PESSOAL

Como está sua vida privada? Você se vê estudando novamente, fazendo pós-graduação, recebendo treinamento, participando de oficinas de crescimento pessoal, buscando terapia para lidar com uma mágoa passada ou crescendo espiritualmente? Você medita ou segue alguma crença? Quer aprender a tocar um instrumento musical ou escrever sua autobiografia? Pretende correr uma maratona ou fazer curso de arte?

7. CATEGORIA SOLIDARIEDADE

Finalmente, concentre-se na comunidade em que você escolheu viver. Quais atividades comunitárias ocorrem lá? Existe algum tipo de trabalho de caridade, filantrópico ou voluntário? Como você contribui para a sociedade nos próximos dois anos?

Depois de fazer o exercício, é importante ter em mente tudo o que visualizou para aplicar nos próximos capítulos com o método das Manhãs Poderosas. Suas visões de futuro em cada área são a base para a construção da positividade e para manter a esperança de ir atrás de seus sonhos todas as manhãs.

CAPÍTULO 4

TRANSFORME SUA VISÃO EM UMA FRASE CLARA E ESPECÍFICA

Ao estudar os principais nomes da literatura de alta performance, como Tony Robbins, Napoleon Hill e Jim Rohn, é possível notar uma afirmação que os autores gostam de repetir: pessoas de sucesso sabem exatamente o que querem!

Talvez você nunca tenha ousado exigir aquilo que deseja, pois todos estamos acostumados desde a infância a ouvir 20 “nãos” para cada “sim”. Crescemos escutando frases como “você não pode”, “não consegue”, “não vai para o céu”... São inúmeras vozes que sempre nos ensinaram tudo, exceto que podemos determinar o que queremos.

Nos treinamentos em grupo do MasterMind e nos atendimentos individuais de *coach*, o que mais encontro são pessoas que não sabem o que querem. Mulheres executivas e profissionais de alto nível muitas vezes sofrem pressão social por não serem mães e/ou não quererem se casar, ficando em dúvida se estão realmente no caminho correto; homens que passaram anos na mesma profissão chegam à crise dos 40 e têm a sensação de não estar no trabalho que amam ou não serem apaixonados pelo que fazem. Trata-se de pessoas incapazes de determinar o que realmente desejam para a vida, seja porque não

conseguem decidir por si seja porque, muitas vezes, acreditam que a grama do vizinho é mais verde.

QUEM PROCURA ACHA!

Cada segundo gasto pensando no que você não quer na vida é um segundo que poderia ser aplicado em energia e foco a fim de alcançar o que de fato deseja. Cada minuto que você passa se preocupando com o que não funciona é um minuto desviado da oportunidade de criar o que vai funcionar. Cada hora que você despense refletindo sobre decepções do passado é uma hora cega às possibilidades que o futuro lhe oferece.

Em minha experiência pessoal, descobri que sempre encontro mais do que procuro. Aquilo que você foca se expande! A clareza antecede o sucesso. Quanto mais claro for seu desejo, mais poderosos serão seus resultados.

Baseando-se nas 7 áreas definidas no capítulo anterior, é possível estabelecer metas claras e, conseqüentemente, alcançar mais que o esperado. Ao procurar o melhor em alguém ou expressar sua gratidão por tudo o que tem, você pode se surpreender com a transformação. Seus pensamentos vão criar a realidade, pois são eles que formam seu mundo. É impossível agir de maneira contrária a eles, pois toda ação é consequência de um pensamento; é assim que você estabelece sua vida pessoal e profissional.

NÃO BEBA DO PRÓPRIO VENENO DAS METAS!

Ao estabelecer uma meta, é comum nos enganarmos quanto ao prazo. Não estudamos com exatidão as ações que deverão ser tomadas para sua realização com mais cautela. Isso é autossabotagem inconsciente.

Ou seja, com um prazo irreal, a meta pode ser linda, e, então, você não irá alcançá-la tão rapidamente e se sentirá culpado, desestimulado e desistirá de algo que poderia ter sido alcançado e lhe proporcionado muita felicidade, mas precisava de mais prazo.

Tome como exemplo a compra de uma casa. Estabeleço que, daqui a dois anos, comprarei um imóvel no litoral, mas não coloco no papel quanto preciso economizar, como farei essa transação, só anoto na agenda como meta do ano. No entanto, se a casa custar 230 mil reais, precisarei guardar 10 mil reais por mês, o que é uma quantia bastante significativa. O prazo que estipulei é compatível com minha condição financeira? Supondo que não, que pedirei um financiamento imobiliário a alguma instituição: ainda assim, precisarei de, ao menos, 20% do valor para a entrada, ou seja, devo guardar 2 mil reais por mês. Contudo... E as taxas que incidirão sobre o valor financiado?!

Para piorar, começamos a julgar nosso progresso em vez de reformular os passos a dar. Supondo que optei por financiar, mas, ao fim do primeiro ano, juntei apenas 12 mil reais, não 24 mil reais, pode ocorrer de eu me desestabilizar e perder a confiança em minha habilidade de alcançar aquilo que desejo, mesmo quando, na realidade, eu poderia enxergar o processo de maneira diferente. Por exemplo, para quem pensou em comprar uma casa na praia há doze meses, ter 12 mil reais reservados exclusivamente para esse fim é um ótimo caminho – significa que já tem mais de um quarto do valor necessário.

Determinar um tempo irreal para as metas pode ter um efeito nocivo, pois o impedirá de enxergar o progresso, o que o levará diretamente à morte dos sonhos. Vamos fazer um exercício? Pense sobre as visões que estabeleceu no capítulo anterior, escolha uma...

Agora envenene essa visão, estabeleça um tempo impossível de realizá-la e veja como ela morrerá rapidamente. Pois é, prazo irreal é letal para a confiança e a ambição.

É comum definirmos um prazo irreal para nossa meta mais importante e medirmos com uma “régua” irrealista nosso progresso. Isso só faz que pensemos que estamos atrasados, sem um bom desempenho, o que causa desmotivação.

Lembre-se de que é por essa razão que devemos visualizar o futuro em um horizonte de dois anos. Queremos que nossas visões sirvam de guia orientador, que mostra a direção certa enquanto continuamos engajados.

NÃO TERCEIRIZE O QUE É DE SUA RESPONSABILIDADE

Por que a maioria das pessoas não estabelece metas? As principais razões são:

1. Nunca tiveram exemplo por parte de pais, responsáveis ou professores durante sua formação;
2. Já foram desencorajadas;
3. Não sabem por onde começar;
4. Têm medo de rejeição;
5. Têm medo de fracassar.



**“NÃO EXISTEM METAS
IRREAIS, APENAS
PRAZOS IRREAIS.”**

BRIAN TRACY

Grande parte dos motivos que impedem as pessoas de estabelecer metas e perseguir sonhos gira em torno de terceiros.

Sabemos que pais e educadores sempre foram bem-intencionados em nossa formação como cidadãos, porém, no processo de sociabilização, muitas vezes somos induzidos a agradar ao próximo, respondendo a expectativas alheias em vez de estabelecer nossos próprios objetivos. Se você tem um filho ou é responsável por alguém, pense em como cria expectativas e metas e como espera que a pessoa suporte e alcance os méritos que você considera importantes. O mesmo aconteceu comigo no passado, é natural.

Entretanto, agora é o momento de deixar as expectativas alheias de lado, pois terceirizar objetivos nunca vai lhe trazer satisfação. É preciso

se tornar consciente de até onde você apenas segue o desejo dos outros e trabalhar para entender o que é importante única e exclusivamente para você. Nosso senso intuitivo do que é melhor para nós é como um músculo: atrofia por falta de uso e estímulo. Se não formos claros com nossas metas, se não estabelecermos o que queremos, atrofiaremos nossas próprias vontades e viveremos as vontades das pessoas ao redor.

COMO DETERMINAR O QUE EU QUERO?

Este exercício tem como principal objetivo abrir as portas da sua mente para que você destrave receios em demonstrar o que realmente deseja. Faça com calma e aproveite o momento para se divertir; afinal, nossos desejos devem almejar sempre a felicidade. Não espere fazer tudo de uma vez. Curta o processo.

Vamos construir o que chamo de “lista de desejos”. Para isso, você pode usar o mesmo caderno de antes – separe 3 folhas do fim do caderno para construir a lista aos poucos.

A ideia é listar 101 metas de vida separadas em 3 categorias: TER, SER, FAZER.

Por exemplo:

» **TER:** uma BMW, uma casa no lago, um relógio etc.

» **SER:** um pai melhor, a melhor executiva da empresa etc.

» **FAZER:** uma viagem a Paris, uma doação de sangue, uma horta etc.

UMA SUGESTÃO: antes de começar, assista ao filme *Antes de partir* (direção de Rob Reiner, 2007), com Jack Nicholson e Morgan Freeman; nele, dois velhinhos

com doença terminal elaboram uma lista de coisas para fazerem juntos antes de morrer. Pense que na lista você escreverá metas para a vida inteira. E não estipule prazos. Guarde a lista e, conforme alcançar os objetivos, escreva na frente de cada um: “Sucesso!”.

COMO, ENTÃO, CRIAR METAS PARA OS PRÓXIMOS DOIS ANOS?

Para cada visão dos próximos dois anos trabalhadas no capítulo anterior, você agora escreverá uma meta específica usando duas perguntas: “quanto?” e “até quando?”.



**“SUAS METAS
DEVEM INSPIRÁ-LO,
NÃO SERVIR DE
LEMBRETE DAQUILO QUE
VOCÊ NÃO ALCANÇOU.
ESSE ENTENDIMENTO
COMPLETO DO QUE ESTÁ
ENVOLVIDO NA BUSCA
LIBERTARÁ O PRAZER DE
ALCANÇÁ-LAS.”**

THOMAS M. STERNER

Observe que essas metas devem obedecer aos seguintes requisitos:

- » Ser específica e mensurável;
- » Você deve acreditar nela;
- » Ser fácil de comunicar ou explicar aos outros;

- » Ter limite de tempo para acontecer;
- » Obstáculos internos e externos devem ser aceitos como parte do processo ou da jornada e serão encarados de maneira positiva;
- » Usar o infinitivo para verbos (comprar, conseguir, pesar, viajar...).

Tenha em mente que existem 2 tipos de meta:

1. **METAS DE RESULTADO.** Por exemplo, pesar 65 quilos até 31 de dezembro do ano tal, às 8h da manhã.
2. **METAS DE PROCESSO.** Por exemplo, exercitar-se no mínimo uma hora em cinco dias da semana ou seguir uma dieta planejada seis dias por semana com um dia liberado para comer o que quiser.

Entretanto, é preciso ser bastante específico na hora de criar a meta. Veja um exemplo.

ERRADO: Comprar uma linda casa na praia algum dia.

CERTO: Comprar uma casa de 250 metros quadrados com três quartos e *home theater* em Angra dos Reis, no Rio de Janeiro, até 30 de abril de ano tal às 19h.

Agora, para cada visão trabalhada no capítulo 3, você deve escrever 1 ou 2 metas (opcionalmente) no caderno.

Para esse material que você vai criar ficar organizado, divida-o em 7 áreas (reservando algumas páginas para cada uma delas) da seguinte forma:

NEGÓCIOS OU CARREIRA

Visão: _____

Meta: _____

FINANÇAS

Visão (exemplo): *“Tenho 15 mil reais por mês de renda com negócios e investimentos que realizei me sentindo livre e em paz, com tranquilidade. Posuo um patrimônio líquido acumulado de 500 mil reais e me sinto seguro e confortável com minha família.”*

Meta (exemplo): *“Ganhar 15 mil reais por mês de renda até dia 24 de dezembro do ano que vem, à oh.”*

Visão: _____

Meta: _____

CORPO OU SAÚDE FÍSICA

Visão: _____

Meta: _____

RELACIONAMENTOS

Visão: _____

Meta: _____

TEMPO LIVRE E LAZER

Visão: _____

Meta: _____

ÂMBITO PESSOAL

Visão: _____

Meta: _____

COMUNIDADE

Visão: _____

Meta: _____

CAPÍTULO 5

A FERRAMENTA DA MENTE

Você sabia que em sânscrito a palavra “mantra” significa “ferramenta da mente”?

Há milhares de anos as pessoas têm remodelado a mente por meio do poder dos mantras. Junto a todo trabalho comportamental e de pensamento positivo de que tratamos neste livro, os mantras são uma ótima maneira de lidar com PNAs (pensamentos negativos automáticos).

Nossa mente, como mencionado, tem a tendência de automaticamente gerar pensamentos negativos – com uma proporção absurda de 45 mil PNAs por dia. Os mantras nos ajudam a reconectar a mente para que consigamos alguns pensamentos positivos automáticos. Eknath Easwaran diz que nossa mente é parecida com a tromba de um elefante: não descansa, está sempre se movendo de acordo com as sensações, imagens, pensamentos, esperanças, arrependimentos e impulsos. Quando é perguntado sobre o que devemos fazer para que ela se aquiete, ele diz: “Recomendo a repetição sistemática dos mantras, que podem estabilizar a mente a qualquer momento e em qualquer lugar”.

Stephen Cope, em seu livro *The Great Work of Your Life* [A grande obra da sua vida], revela que, quando feito de maneira sistemática, o mantra tem um efeito poderoso no cérebro. Ele reúne e concentra a

energia da mente, ensinando a se concentrar em um ponto e a cultivar uma estabilidade que, ao longo do tempo, torna-se uma uniformidade inabalável de temperamento.

Basicamente a ideia é remodelar a mente por meio da repetição de algumas frases inspiradoras e poderosas para você. Tenho praticado bastante nos últimos anos.

Algumas são para atrair dinheiro e sucesso financeiro:

- » “O dia de hoje está conspirando para me fazer o bem. Mal posso esperar para saber o que é.”
- » “Deus é meu infinito suprimento, e grandes quantias estão vindo em minha direção de maneira rápida e fácil para o bem de todos.”
- » “O dinheiro chega a mim por caminhos imprevisíveis.”
- » “Sou financeiramente livre.”
- » “Eu administro e invisto meu dinheiro com sabedoria, e ele trabalha para mim e se multiplica.”

Outras, para melhorar a autoconfiança:

- » “Aproveito os desafios da vida e aprendo com tudo que acontece comigo.”
- » “Sinto-me forte, feliz e inspirado.”
- » “Eu me perdoo e perdoo os outros facilmente.”
- » “Tenho enorme confiança em meus talentos e minhas habilidades.”
- » “Sou totalmente independente da boa ou da má opinião alheia.”

Para saúde e energia:

- » “Sinto enorme prazer com a saúde e a força de meu corpo.”
- » “Acordo todos os dias me sentindo saudável e disposto.”

- » “Tenho energia abundante disponível para tudo que eu quiser fazer.”
- » “Sempre me sinto jovem e saudável.”
- » “Como e bebo somente comidas e bebidas saudáveis.”

Para entrar em ação:

- » “Sinto enorme prazer em agir com intensidade para alcançar minhas metas.”
- » “Tenho o hábito de agir, por isso nem faço mais força, ajo no automático.”
- » “Sou uma pessoa do ‘faça agora’ e faço o tempo me servir.”
- » “Aproveito ao máximo meu tempo, todos os dias.”

SOLTE OS FREIOS DA VIDA

Mantras são usados para libertar a mente e devem ser nossa companhia onde quer que estejamos. Seja nas Manhãs Poderosas, no ônibus, passeando no parque ou fazendo exercícios, constantemente reafirmo tudo de bom na vida. São ferramentas que podemos usar de maneira silenciosa, mas também repetir em voz alta e escrever em um diário ou uma agenda.

Wayne Dyer, psicólogo e autor de mais de 40 livros sobre a mente humana, ensina que nunca devemos deixar uma frase negativa se completar em nossa mente. Podemos libertá-la com afirmações e mantras que nos direcionem para o que realmente queremos.



**“O HOMEM É
O QUE ELE COSTUMA
PENSAR DURANTE
TODO O DIA.”**

RALPH WALDO EMERSON

Alguma vez, dirigindo, você percebeu que tinha deixado o freio de mão puxado? Foi preciso apertar mais forte o acelerador para superar a força do freio? Não, claro que não. Você simplesmente liberou o freio e, sem esforço extra, o veículo andou mais rápido.

Nos diversos treinamentos de que já participei, uma coisa ficou clara: a maioria das pessoas atravessa a vida com o freio de mão puxado. Elas se apegam a imagens negativas sobre si mesmas, sofrem efeitos de experiências traumáticas não superadas... Ficam em uma zona de conforto. Mantêm crenças imprecisas sobre a realidade e

desenvolvem o sentimento de culpa. Quando tentam alcançar seus objetivos, imagens negativas e zonas de conforto tendem a cancelar as boas intenções. Por mais que se queira, não adianta acelerar na vida se não se liberar disso tudo primeiro.

Pessoas que conseguiram ir mais longe e são mais livres, em contrapartida, sabem que, em vez de usar o poder da motivação como o motor para impulsionar o sucesso, é mais fácil “liberar o freio”, soltando e substituindo as crenças limitantes e alterando as autoimagens com afirmações ou mantras.

Para ajudá-lo a liberar os freios e abandonar as crenças limitantes, vou ensinar-lhe como fazer as afirmações – incluindo escrever e rever suas afirmações todas as manhãs, em um hábito de sucesso – com o método ARP, que vai liberar seus freios. Esse processo é o mais ignorado por todos os métodos de construção de visões e metas; portanto, não perca a oportunidade de aprendê-lo – pode ser o que faltava para você.

Afirmações são declarações positivas, que lançam seu objetivo como se já tivesse sido alcançado. A dissonância produzida pela declaração pode criar a motivação interna necessária para alcançar o objetivo. O poder da afirmação aumenta quando está ligado a uma imagem visual do resultado desejado, o que já criamos no filme mental.

POR QUE OS PENSAMENTOS MOLDAM SUA REALIDADE?

Realmente você já deve ter ouvido que você se torna o que pensa. O tom dos pensamentos se torna uma autoprofecia! Afirme e mentalize coisas extraordinárias acontecendo com você, e elas acontecerão.

O homem mais sábio de todos os tempos, Salomão, disse isso. Os grandes palestrantes motivacionais dizem isso. Professores e sábios da

humanidade dizem isso. Você é que aquilo pensa todos os dias!

Já parou para refletir por quê? Já de início gostei da teoria e comecei a praticar. Levou mais de um ano para eu entender que era realmente verdade. Sei que esse pensamento funciona e sei que você também vai precisar praticar para entender o que hoje tenho por certo. Portanto, incluí no programa e desejo que você viva isso. Não é uma filosofia esotérica qualquer. É lógica. Em breve você entenderá.

São as ações que você exerce todos os dias que criam os resultados em sua vida. Toda ação que você executa foi precedida por um pensamento. Ou seja, ninguém vai agir em determinada situação, realizar um negócio, rever um procedimento, resgatar a amizade com uma pessoa sem antes pensar a respeito. Todas as nossas ideias e as nossas decisões nascem na mente antes de se manifestar na realidade. Portanto, preste atenção no foco de seus pensamentos, porque eles direcionam suas ações e, por fim, sua realidade.

O primeiro-ministro da Inglaterra, Benjamin Disrael, disse certa vez: “Você nunca vai mais alto que seus pensamentos”. Um ser humano nunca vai agir de maneira maior que os pensamentos dele. Sonhe grande, e seu comportamento vai segui-lo. Pense pequeno e vai jogar pequeno na vida.



**“PORQUE, COMO
IMAGINOU NO
SEU CORAÇÃO,
ASSIM É ELE.”**

PROVÉRBIOS 23,7

Esse conceito é válido para todas as áreas da vida. Comece a pensar todos os dias, por exemplo, que as pessoas são boas, e você viverá com o coração aberto e com bondade. Os pensamentos se tornam realidade porque atraem pessoas boas para sua vida, as quais pensam e agem como você. Já, se sempre pensar que não pode confiar em ninguém, que todo ser humano quer ter vantagem, quando menos você esperar estará convivendo com quem não merece sua confiança.

Pense e afirme que merece o melhor, e suas ações vão refletir essa certeza. Melhores ações geram melhores resultados. Espere ser um dos melhores profissionais da área. Esse pensamento brilhante moldará a

forma como você trabalha e a forma como você se comporta. Sua conduta de ponta vai gerar resultados extraordinários.

DICAS DE COMO EXERCITAR SUAS AFIRMAÇÕES DIARIAMENTE

1. Repita suas afirmações duas vezes ao dia. Os melhores momentos são a primeira hora da manhã, durante os 25 minutos das Manhãs Poderosas, e perto da hora de dormir.
2. É melhor trabalhar de maneira consistente e profunda com algumas afirmações que ocasionalmente repetir muitas delas.
3. Se estiver em um local privado, leia cada afirmação em voz alta.
4. Feche os olhos e visualize-se experimentando o que a afirmação descreve. Veja a cena como se estivesse realmente acontecendo.
5. Imagine os sons dessa situação e pessoas importantes para você lhe dando parabéns.
6. Sinta os sentimentos de quando atingir tal sucesso: quanto mais fortes eles forem, mais poderoso será o processo.

COMO FAZER AS AFIRMAÇÕES?

Para alcançar melhores resultados com essa técnica, é preciso saber que as afirmações são mais eficazes quando usadas em conjunto com imagens; portanto, imagine o ambiente em que você estará, as pessoas ao redor e tudo o que achar que pode tornar a afirmação mais verossímil. É importante, também, deixar-se sentir o mais profundamente possível as emoções que você imagina que sentirá quando o resultado desejado realmente ocorrer. Mentalizar os

sentimentos para acompanhar a imagem é crucial para a eficácia das afirmações.

Lembre-se de que, ao criar ou usar afirmações, evitar fazê-lo no tempo futuro e sempre escrever suas afirmações no presente usando o gerúndio, como se o resultado já existisse. Não diga “vou ler mais”, e sim “estou lendo bastante”.

Embora algumas pessoas pensem que isso é ilusão, não é. Essa técnica trabalha com o fato de que tudo o que criamos se manifesta em nossa mente antes de se tornar realidade.

Afirmações sempre devem ser formuladas da maneira mais positiva possível. Uma frase negativa evoca imagens negativas, e o subconsciente não sabe como transformar isso em algo bom. Portanto, em vez de pensar “não tenho mais problemas para me exercitar diariamente”, diga “estou praticando exercícios diários”. Isso assegurará melhores resultados.

Uma regra geral é manter as sentenças curtas e diretas. Devem ser declarações que transmitam sentimentos fortes. Quanto mais firme for o tom, melhor será o resultado. Inicie sempre com “estou”, depois dois sentimentos como “feliz e grato” seguido pelo verbo no gerúndio.

A seguir há alguns modelos de afirmação.

1. Estou calmo e entusiasmado respondendo a todas as perguntas durante a reunião.
2. Estou feliz e realizado ganhando 30 mil reais por mês como consultor especialista.
3. Estou satisfeito e grato olhando para a receita de 50 mil reais do meu negócio já bem-sucedido.

4. Estou realizado e entusiasmado operando meu próprio negócio de caminhões de carregamento de frutas e vegetais.
5. Estou orgulhoso e grato conquistando meu diploma na universidade.
6. Estou realizado e grato recebendo a medalha de minha primeira maratona.
7. Estou alegre e vitorioso abrindo as portas da minha própria loja de automóveis.
8. Estou saudável e feliz olhando meu corpo de 65 kg no espelho.
9. Estou feliz e grato iniciando meu trabalho como diretor de vendas.
10. Estou orgulhoso e em paz contemplando o horizonte na minha chácara.

Agora é sua vez! Para cada visão e meta desenhada nos capítulos anteriores, escreva uma afirmação em seu caderno.

Ao fim, para cada visão nas 7 áreas, você terá pronto um resumo como o este a seguir.

Minha visão (em 2 anos – capítulo 3)

Minha(s) meta(s) (quanto e até quando – capítulo 4)

Minha afirmação (cena ideal – capítulo 5)

Eis um exemplo de como ficaria seu método ARP (ativação racional positiva) na área financeira:

Minha visão: *“Tenho 15 mil reais por mês de renda com negócios e investimentos que realizei me sentindo livre e em paz com tranquilidade. Possuo um patrimônio líquido*

acumulado de 500 mil reais e estou seguro e confortável com minha família”.

Minha meta: *“Ganhar 15 mil reais por mês de renda até dia 24 de dezembro do ano que vem, às 0h”.*

Minha afirmação: *“Estou feliz e grato celebrando o Natal com minha família com meus 15 mil reais de renda”.*

Lembre-se que as afirmações ou mantras pode ser considerado um dos maiores diferenciais do método ARP, poucas pessoas trabalham e usam este ferramenta da mente a seu favor.

Dica: *tire uma foto e salve no seu celular a imagem de todas as suas afirmações para que possa repeti-las duas vezes por dia onde quer que esteja.*

CAPÍTULO 6

A AÇÃO É O ELO PARA FAZER ACONTECER

Você está motivado! Todos ficamos assim quando desenhamos uma visão incrível sobre o que desejamos para a vida. Ao começar a pensar assim, você não precisa aguardar o Ano-Novo para idealizar um próximo ano maravilhoso, pois todo dia é o momento perfeito para instalar novos hábitos e excluir os maus. Faça disso um dever diário e torne-se seu próprio super-herói.

Blinde-se contra a autossabotagem e não saia pela porta dos fundos alguns dias depois, quando as coisas ficarem um pouco difíceis e o processo não for tão divertido quanto no primeiro dia. Começar uma nova atividade com uma enorme quantidade de entusiasmo e, em seguida, desistir é comum. Quantas pessoas você conhece que já começaram a frequentar academia, fecharam um plano anual, compraram roupas de malhar e, vinte dias depois, desistiram? Quantas vezes você já acordou com vontade de passear no parque, mas, por preguiça ou porque estava muito calor, acabou sentado na frente do sofá? Esse comportamento já foi identificado há tanto tempo que, milhares de anos atrás, existia uma palavra em sânscrito nomeando-o: *arambhashura*, ou “ser um herói no começo”.



**“O SUCESSO É
A SOMA DE PEQUENOS
ESFORÇOS, REPETIDOS
DIA A DIA.”**

ROBERT COLLIER

É preciso se esforçar para não ser herói apenas no início. Você precisa ter forças para passar pelos momentos difíceis, nos quais sente vontade de desistir, e continuar fazendo o que resolver fazer.

Seja um herói por todo o caminho, até o topo da montanha! Pratique as pequenas disciplinas todas as manhãs.

COMO TORNAR SONHOS REALIDADE?

Para realizar seus sonhos, você precisa de uma estrutura, um sistema ou um método. Eis a diferença entre meta e resultado. A meta é uma ideia ou um sonho com prazo definido para se realizar e que vai se

tornar um resultado apenas depois de você desenvolver um plano. Com o método ARP, você terá um resultado claro, um propósito – e neste capítulo há uma lista de ações com flexibilidade que lhe oferece opções diversas para alcançar o resultado que deseja.

Tomar decisões e criar novos hábitos é o caminho para melhorar sua vida. O poder está em agir de maneira consistente!

Tony Robbins, hoje maior treinador em desenvolvimento humano do mundo, em seu curso Personal Power revela-nos a importância da ação na fórmula definitiva do sucesso:

1. Conheça os resultados desejados (metas).
2. Motive-se a agir.
3. Perceba o que você já está alcançando com suas ações.
4. Se não está funcionando, mude sua abordagem.

O último item é fundamental, pois falhas fazem parte do processo e é impossível chegar ao fim sem elas. O importante é aprender com elas, corrigir, ajustar e continuar agindo.

SUPERE O QUE ESTÁ LHE IMPEDINDO!

Vivemos uma era em que há mais demandas do que jamais houve na história da humanidade. Somos cobrados constantemente: nosso tempo, nossa atenção, nossa resposta emocional, nossa presença... Em suma, nosso maior obstáculo é, em meio a todo esse turbilhão, focar.

Daniel Goleman, em seu livro *Foco*, afirmou categoricamente que as pessoas que terão sucesso serão as que têm foco! O próprio subtítulo da obra já diz tudo: *a atenção e seu papel fundamental para o sucesso*.

Se você não dominar seu foco, não vai criar nada de diferente. Por isso a importância dos 25 minutos matinais indicados neste método. É

o tempo mínimo que você precisa despende para treinar sua mente a focar o que realmente importa para sua vida.

Se depois de tudo o que já leu e refletiu você acha que não consegue ter 25 minutos de Manhãs Poderosas para focar o que realmente importa, pare agora e repense o que de fato é importante para você. Não dispor de 25 minutos para planejar o que será o restante de sua jornada é um sinal de alerta enorme piscando bem na sua frente.

DICA FUNDAMENTAL: entenda quais são as 3 principais demandas a concorrer com seus sonhos e suas metas.



“O GRANDE SEGREDO
DA VIDA É QUE
NÃO HÁ NENHUM
GRANDE SEGREDO.
SEJA QUAL FOR SEU
OBJETIVO, VOCÊ
PODE CHEGAR LÁ SE
ESTIVER DISPOSTO
A TRABALHAR.”

OPRAH WINFREY

1. **DEMANDA DE OUTROS EM CASA OU NO TRABALHO:** as pessoas “sugam” nosso tempo e nossa energia para atender às demandas delas. Se não tomar cuidado e não tiver claro quais são suas ações a fazer, passará o dia atendendo às demandas de outros.

2. **MEDOS E PREOCUPAÇÕES:** ficamos presos em medos e preocupados com os mesmos problemas todos os dias, o que nos faz perder tempo e nos deixa inertes.
3. **DESEJO DE PRAZER IMEDIATO E EXPECTATIVAS:** nosso anseio de relaxar, ter momentos de prazer, comer algo, navegar nas redes sociais, estar com alguém nos afasta e desvia nosso foco de nossos sonhos e nossas metas.

A soma desses 3 itens com sua lista de tarefas resulta em sobrecarga. Mesmo que risque várias tarefas da rotina, ela se multiplica como um “alienígena” que se transforma em 2 a cada vez que você o corta. As listas de tarefas focalizam somente aquelas que são urgentes e importantes, mas também podem levar a pensar que tudo é importante e urgente mesmo que não seja. Se for por esse caminho, você vai acumular urgências e vai ceder. É preciso entender o que é prioridade, organizar suas atividades e, principalmente, gerenciar bem a energia e o tempo gastos com elas.

COMO ASSUMIR O CONTROLE DO TEMPO?

Para efetivamente alcançar seus objetivos, você precisa focar durante o máximo de tempo possível as coisas que são mais importantes para essa realização. Na época em que era analista da McKinsey & Co., eu tinha muito problema para focar, pois havia demandas de diversos clientes e projetos. Como diretor financeiro, eu vivia para apagar incêndios todos os dias e para reagir a demandas diárias de outras pessoas. Mesmo tendo aprendido a mudar essa situação, ainda hoje, durante meu trabalho de mentor, vejo como as pessoas perdem tempo

tentando administrar e controlar medos ou buscando prazeres imediatos.

Hoje, determino durante meus 25 minutos matinais quais são as 5 ações ou tarefas com que me comprometo independentemente das condições.

Neste mundo complexo, as pessoas tendem a viver em um estado de estresse. Conforme nos tornamos mais bem-sucedidos, invariavelmente acrescentamos estresse à nossa vida. Logo, apenas conquistamos as coisas, sem experimentar o prazer que realmente desejamos. Temos cada vez mais listas de tarefas, mais itens a gerenciar e mais pessoas precisando de nós.

Por isso, eu gostaria de ensiná-lo a assumir o controle desse processo e de seu tempo e a criar a liberdade que tanto deseja usando o que Tony Robbins chama de “quatro dimensões do tempo”.

Antes de mais nada, devemos fazer 2 coisas:

1. ENTENDER QUE PODEMOS ESCOLHER COM QUE GASTAMOS TEMPO.

A maior parte do estresse vem do fato de acharmos que não temos escolha. Nós tornamos tudo na vida um dever e nos sentimos estressados. Lembre-se de que há sempre, pelo menos, 3 opções para cada situação. Quando perceber que tem essas possibilidades, você começará a criar escolhas. Supondo que uma amiga lhe convide para jantar na casa dela na sexta-feira porque o marido dela precisa falar com o seu. Você tem várias opções: por exemplo, pode ir e atender à necessidade do marido dela; pode dizer que deseja ficar em casa com as crianças porque passou a semana toda fora; pode falar que não vai porque sexta é o único dia para você sair com seu marido. Agora

imagine o estresse de levar uma vida em que para todas as situações você sempre fica com a primeira opção!

2. MUDAR NOSSAS CRENÇAS SOBRE URGÊNCIA.

É tão fácil sermos seduzidos pela urgência, acreditando que algo tem de ser finalizado. Muito frequentemente, no entanto, tentamos completar tarefas que nem têm importância! Fazemos minúcias parecerem fundamentais – afinal, se realizamos afazeres importantes teremos uma vida mais poderosa e pulsante, não? Precisamos aprender a romper com esse padrão e não reagir às demandas externas. Paremos de dar mais importância às coisas do que elas realmente têm!

A partir disso, você deve entender nossa “matriz zonas de foco”, que direciona tarefas e indica o que focar as Manhãs Poderosas. Em paralelo, faço questão de lhe apresentar a chamada “matriz de Eisenhower”. Ela foi amplamente disseminada como segundo hábito no clássico livro de Stephen Covey, *Os sete hábitos das pessoas altamente eficazes*.

	URGENTE	NÃO URGENTE
IMPORTANTE	3. DEMANDA	4. MANHÃS PODEROSAS
NÃO IMPORTANTE	2. ILUSÃO	1. DISTRAÇÃO

Quadro 1. Matriz zonas de foco

- 1. ZONA DE DISTRAÇÃO:** o primeiro quadrante é composto por tarefas que não são importantes nem urgentes. É aonde muitos de nós vamos quando estamos estressados e quando queremos fazer algo que não requer nenhum esforço mental. Por exemplo: ligar a televisão, entrar nas redes sociais, passar um tempão no *smartphone* pulando de aplicativo em aplicativo, comer algo sem estar com fome. Se você fica muito tempo nessa área, vive na Terra do Nada – onde você realmente não é feliz, mas ainda não está infeliz o suficiente para fazer algo a respeito.
- 2. ZONA DA ILUSÃO:** é a área das coisas que são urgentes, mas não importantes. Pessoas que estão estressadas gastam muito tempo nessa zona, constantemente fazendo listas e mais listas de tarefas. Quando elas acham que têm um plano, ele precisa ser interrompido pelas demandas urgentes dos outros. Se parassem para pensar, veriam que, apesar do senso de urgência, essas tarefas não são significativas para os próprios resultados pessoais e profissionais. As pessoas que estacionam na zona da ilusão fazem exatamente aquilo a que o título se refere: se iludem em vez de fazer algo mais importante e relevante para a própria vida.
- 3. ZONA DA DEMANDA:** é a principal zona para o que é urgente e importante. Na vida, há sempre situações que não podem ser planejadas, como quando seu filho se machuca ou quando um cliente importante liga cancelando um contrato. Essas demandas se tornam urgentes e importantes e devem ser gerenciadas. No entanto, podemos reduzir o tempo que passamos com essas questões.

4. ZONA DAS MANHÃS PODEROSAS: finalmente! Este é o alvo. Se nossa meta é criar uma vida com significado e propósito, você deve investir seu tempo na zona em que estão as coisas muito importantes, ainda que não urgentes. O que se encaixaria nesta zona para você? Gastar mais tempo com as pessoas que você ama? Trabalhar em um projeto que não demanda atenção imediata, mas que, uma vez concluído, lhe dará vantagem competitiva? Ler mais? Fazer mais exercícios? Nessa zona em que você deve treinar sua mente nas Manhãs Poderosas estão todas as ações que sabemos ser tão importantes, mas são deixadas de lado porque estamos “ocupados demais”.

Lembre-se de que atividade sem senso de propósito é um dreno em uma vida realmente feliz. Urgência é uma demanda artificial e mecânica que deve ser disciplinada. Ao fazer as coisas que são mais importantes, você leva uma vida poderosa!



“A AÇÃO É
A CHAVE PARA
O SUCESSO.”

PABLO PICASSO

O QUE DIFERE OS VENCEDORES DOS PERDEDORES?

Agir é o primeiro e o mais importante passo para ser bem-sucedido. O mundo não paga pelo que você sabe, mas pelo que você faz. Você já pode ter ouvido o ditado: “Depois do esforço vem a recompensa”. No entanto, apesar de esse princípio ser simples e verdadeiro é surpreendente a quantidade de pessoas que se prende a analisar, refletir, ficar na teoria, planejar e organizar quando o que precisam fazer é agir.

Ao agir, você desencadeia diversos fatores que inevitavelmente o levarão ao sucesso: você deixa que aqueles ao redor saibam que você é sério em sua intenção; pessoas com objetivos semelhantes aos seus se

aproximam; você começa a aprender com a experiência; obtém *feedback* sobre como fazer melhor, de maneira mais eficiente e mais rápida; aquilo que antes parecia difícil começa a ficar mais fácil; todas as coisas boas começam a fluir em sua direção.

Existe uma palavra fundamental nesse processo: “precessão”, que basicamente significa as pessoas, as oportunidades e os negócios que aparecem na vida de alguém, atraídos por quem se coloca em movimento. Ou seja, oportunidades que só apareceram porque você deu um primeiro passo, foi ousado, falou com alguém inesperado, ouviu sua voz interior. Podem até ser negócios e oportunidades que nem estavam originalmente em sua visão nem em suas metas, que só apareceram porque você começou a focar e a agir!

A precessão acontece para aqueles que agem em determinada direção. Por exemplo, imagine que uma de suas metas seja procurar uma casa para comprar como investimento, para alugar e ter uma renda mensal. Você visualiza isso, trabalha suas afirmações diariamente e sua mente começa a operar no modo ARP, de maneira atenta, em todas as oportunidades. Ao passar em frente a dois barracões comerciais, descobre que são de um amigo que está precisando de dinheiro. Ele aceita a mesma entrada que você daria na casa, parcela parte do pagamento, você pega emprestada parte do dinheiro com sua família, financia a diferença e compra os dois barracões, gerando muito mais renda de aluguel para você. Isso é precessão! Outra porta se abriu, uma oportunidade que nem era sua meta original apareceu uma vez que você deu o primeiro passo, agiu, ativou sua mente a pensar e focar em determinada direção.

Eis a diferença e o segredo dos vendedores: agir! Eles se levantam, focam o que querem, cultivam um momento de planejamento e

reflexão, têm Manhãs Poderosas e fazem o que tem de ser feito.

As pessoas que agem entram em movimento. Elas aprendem com erros, fazem as correções necessárias e continuam a agir – como a fórmula definitiva do sucesso. Elas criam impulso, até que finalmente produzam os resultados que se propuseram a produzir – e muitas vezes alcançam resultados melhores que os originalmente planejados.

Então, para ser bem-sucedido, deve-se fazer o que as pessoas bem-sucedidas fazem. E elas são altamente orientadas para a ação.

Existe, ainda, a possibilidade de que a ação a fazer seja pedir ajuda. Talvez você precise chamar um desconhecido para fazer perguntas. Ou contratar uma nova pessoa, pedir dinheiro emprestado, ou um emprego, ou outras formas de auxílio... Solicitar ajuda também é uma forma de ação.

COMO DESCOBRIR AS AÇÕES QUE DEVO REALIZAR PARA CADA META?

Não é preciso ter uma lista de ações para cada meta, mas no método ARP você vai criar um sistema dinâmico no qual vai pensar 5 ações diárias que envolvam algumas de suas metas.

Durante 25 minutos de hábito matinal, você vai fazer exercícios de energização e meditação, vai visualizar, vai fazer as afirmações e logo ao fim vai escrever 5 ações para cumprir todos os dias.

Para facilitar, vale a pena fazer pelo menos um esboço de quais são as ações mais óbvias. Tenha em mente que elas podem mudar, que você pode criar outras durante sua meditação, mas que, de qualquer maneira, elas são a base para tirar suas metas do papel.

Para ajudar, compartilho uma ferramenta sensacional, elaborada pelo autor Brian Tracy:

Pegue uma folha e escreva sua meta no topo, em forma de uma pergunta específica; por exemplo, “como posso ganhar 15 mil reais por mês de renda passiva?”.

Depois, encontre 20 respostas para a pergunta.

No início pode parecer fácil e divertido, as primeiras fluem bem. Depois, vai ficando mais difícil, até parecer que é necessário “tirar leite de pedra”. Algumas das melhores ideias, porém, surgem quando você está chegando ao fim.

Se você busca um ímpeto de criatividade para alcançar suas metas, recomendo fazer este exercício para cada uma delas.

A ideia é que, depois de ter escrito 20 ações para cada meta das 7 áreas trabalhadas, você terá entre 100 e 150 ideias para começar a realizar seus sonhos. Essas ações não devem soar como algo estressante – afinal, ninguém é motivado por lista de tarefas enormes. Você é motivado por sua visão, por fechar os olhos e imaginar seu projeto e seu sonho acontecendo, por repetir suas afirmações diariamente.

Agora você deve questionar como atacar essa centena de ações sem se estressar nem postergar. Para que seja possível, todo o processo do método ARP deve ser transformado em hábito!

Por mais determinado que você seja, talvez tenha aprendido nesta primeira parte algo que ninguém havia lhe ensinado antes: a melhor forma de definir seu futuro é ter uma visão clara.

Ao chegar aqui, já entendeu que é preciso um significado para seu trabalho, um propósito; já tem visão de tudo o que quer conquistar em dois anos e tem seus 7 filmes mentais; já transformou essas visões em metas e, para cada uma, tem afirmações que lhe motivam diariamente.

Desenvolvi 30 áudios com dicas e informações adicionais do Método ARP (Ativação Racional Positiva) que trabalhamos nesta primeira parte do livro gratuitamente online no nosso site www.manhãspoderosas.com.br ou no podcast Manhãs Poderosas, acessível também via Spotify. Recomendo ouvir estes áudios no seu tempo morto, principalmente no carro ou no caminho para o trabalho.

Para que as mais de 100 ações definidas não pesem, a técnica detalhada tornará o processo muito mais natural, como uma rotina. Tudo o que é rotina exige menos esforço, porque passa a ser automático. São os pequenos passos matinais que transformam tudo em um hábito não desgastante.



PARTE II

O HÁBITO DAS MANHÃS PODEROSAS

CAPÍTULO 7

ENTENDA A IMPORTÂNCIA DO HÁBITO EM SUA VIDA

Este livro não é sobre viver o máximo de vez em quando; é sobre ser seu melhor sempre, fazer o que é preciso para se tornar quem você quer ser todos os dias. Para isso, é preciso criar um hábito: neste caso, as Manhãs Poderosas.

Pense no termostato do ar-condicionado, que mantém a temperatura dentro de uma faixa desejada, trazendo você de volta para o estado homeostático selecionado. Não sabe o que é homeostase? Esse termo designa o processo de regulação pelo qual um organismo mantém constante seu equilíbrio. Quando mantemos certos hábitos em nossa vida, criamos nossa própria homeostase; quando mudamos, mesmo que seja para melhor, sentimos algo nos puxando para trás, para como as coisas costumavam ser.

O QUE AS PESSOAS MAIS BEM-SUCEDIDAS DO MUNDO FAZEM PELA MANHÃ?

No livro *My Morning Routine*, Benjamin Spall e Michael Xander entrevistaram mais de 250 pessoas bem-sucedidas para entender como eram as rotinas matinais delas. Eles concluíram que existem 3 hábitos comuns. O primeiro é escrever pela manhã uma lista de ações

para o dia, sendo foco e compromisso primordiais para o início da jornada. No segundo, a meditação é o melhor hábito, mas as pessoas infelizmente o praticam pouco, pois estão sempre com pressa. E o terceiro é que essas pessoas fazem tudo que é mais importante logo cedo.



Como podemos notar pela pesquisa, meditar é um dos passos primordiais para alcançar o sucesso – e muitos famosos, inclusive, têm

a meditação como hábito matinal. Para Oprah Winfrey, apresentadora de maior audiência da história da televisão norte-americana, meditação é a chave para um dia produtivo. A cada manhã, ela medita por vinte minutos a fim de clarear a mente e pensar com cuidado sobre tudo o que vai fazer.

Reservar um momento para fazer um resumo de como será o dia é um hábito de produtividade que Benjamin Franklin dizia manter. Todas as manhãs ele respondia à pergunta: “O que vou fazer de bom hoje?”. Outro adepto dessa atividade é Steve Rotkoff, ex-oficial militar da Inteligência norte-americana e atual diretor da U.S. Army’s University of Foreign Military and Cultural Studies, que mantém um diário no qual detalha sua gratidão em relação aos acontecimentos do dia anterior. Fazer o esforço de mapear e escrever suas atividades pode ajudá-lo a priorizar metas e a ter claro o caminho para seu trabalho nas 24 horas seguintes.

Brian Tracy menciona neste último ponto que selecionar a tarefa mais importante do dia e concentrar-se nela até que esteja completa é a chave para alcançar altos níveis de performance e produtividade. Bill Gates foi um dos fundadores da Microsoft em 1975, ajudando a desencadear a revolução do PC. Agora ele concentra a maior parte de seu tempo em filantropia. Elon Musk fundou o PayPal e atualmente divide sua semana entre a Tesla e SpaceX. Ambos têm hábito de selecionar as tarefas logo cedo, o que os ajuda a trabalhar com a agenda lotada – eles planejam cada momento do dia logo pela manhã.

Para compreender melhor as rotinas matinais é preciso estudar o que essas pessoas *não* fazem. A maioria acredita que, conferir o e-mail ou a mídia social não deve ser a primeira tarefa da manhã, pois significa

um desastre para a produtividade. Seja criativo antes de ser reativo! Não confira e-mails e mídias sociais antes de tudo.

Outro ponto importante: elimine reuniões e conversas telefônicas matinais. Você deve dosar sua energia nos melhores momentos do dia. Conheça o período em que você consegue dar o melhor de si. Se conseguir e tiver flexibilidade, jogue as reuniões e afins para o período da tarde.

O estudo revela que famosos criativos como Franz Kafka, Charles Dickens, Charles Darwin e Richard Strauss tinham forte tendência a reservar as tardes para atividades físicas. É a equação perfeita: exercite seu cérebro de manhã e seus músculos à tarde.

Um dos exemplos das 250 pessoas entrevistadas é Julie Zhuo, vice-presidente de design de produtos do Facebook. Ela não tem uma rotina de meditação, mas durante a atividade física na academia ela tenta ser intencional sobre o que vai acontecer ao longo do dia. Olha para o calendário e observa coisas do tipo: “aqui estão todas as reuniões” e “aqui estão os eventos do dia”. Então toma decisões como: “Ok, estarei nesta reunião, então tenho esse evento, então vou fazer essa atividade com as crianças”. Ela tenta definir uma intenção para todos os períodos, a fim de estar mais preparada para eles.

Uma das dicas dela é definir metas fáceis para iniciar o dia. Foi assim que ela programou um treino matinal com duração de dez a quinze minutos. Em outros dias, ela assiste a uma palestra TED ou lê um livro por cinco ou dez minutos. Todas essas coisas são muito possíveis e podem não parecer ser nada grandioso, mas, quando exercitadas todos os dias, elas se somam.

COMO ESCAPAR DAS ARMADILHAS PARA INSTAURAR UM NOVO HÁBITO?

A maior parte do combustível em uma viagem espacial é usada na decolagem, quando o foguete precisa romper a barreira da gravidade. Ele gasta mais energia no início até chegar à órbita; depois, praticamente se move sem esforço, por inércia.

Como um foguete, o início da prática das Manhãs Poderosas precisará contar com uma consciência dos inevitáveis fatores que lhe puxarão para trás. Aqui estão algumas dicas para enfrentá-las:

1. Esteja atento a como a homeostase trabalha. Não entre em pânico e não desista ao primeiro sinal de dificuldade.
2. Esteja disposto a negociar com sua resistência. O segredo é saber brincar com sua evolução e estar disposto a dar um passo para trás a cada dois passos para a frente – ou vice-versa.
3. Desenvolva uma estrutura de suporte com pessoas que também praticam as Manhãs Poderosas; monte um grupo de estudo local com outros leitores, compartilhe experiências e dificuldades.
4. Siga uma prática regular e sempre no mesmo local, nos mesmos horários.
5. Dedique-se a uma jornada de aprendizado para a vida inteira.

Esses 5 pontos são fundamentais na instalação de qualquer novo hábito – lembre-se deles sempre que desejar iniciar algo novo, como ir à academia ou ler mais livros.

COMO CRIAR RITUAIS POSITIVOS?

Uso a palavra “ritual” para enfatizar a noção de um comportamento cuidadosamente definido e altamente estruturado. Todos os rituais,

como formatura, missa ou casamento, são definidos e estruturados em relação a processos e detalhes. Um ritual é diferente de vontade ou disciplina, que requerem que você desempenhe racionalmente um comportamento em particular; no caso do ritual, é ele que instiga o comportamento. Pense em algo simples, como escovar os dentes, que não é uma atividade que você tem de lembrar para fazer. Escovar os dentes é algo que você sente-se consistentemente atraído ou compelido a fazer pelo claro benefício à saúde. É uma atividade que você realiza praticamente no piloto automático, com quase nenhum esforço nem intenção consciente. O poder dos rituais é justamente este: eles garantem que usemos o mínimo de energia consciente possível com o que não é necessário, deixando-nos livres para estrategicamente focar a energia disponível de maneira criativa e enriquecedora no que quisermos.

O livro *Engajamento total*, de Jim Loehr e Tony Schwartz, é um clássico que defende que o gerenciamento de energia, não o de tempo, é a chave para a alta performance e a renovação pessoal. Os autores defendem que nossa força de vontade é muito mais fraca e dispersa do que imaginamos.

Toda vez que temos de conscientemente pensar em fazer ou não alguma coisa, gastamos energia. Loehr e Schwartz mostram que 95% dos comportamentos são habituais, que somente 5% são conscientes. Ou seja, o real desafio é sistematicamente construir novos rituais que permitam-nos evoluir.

Robin Sharma, autor de *O monge que vendeu sua Ferrari*, fala o mesmo em estudos sobre os seres humanos mais exemplares do mundo. Ele descobriu que todos apresentam uma característica em

comum: consistência nos fundamentos. Eles não têm de pensar sobre seus fundamentos. São rituais.

Está ansioso para iniciar suas Manhãs Poderosas? Tenha em mente que é preciso de fato querer criar novos hábitos e rituais; se você precisa pensar se vai para a academia ou se vai meditar, o método não funciona. Tudo deve ser o mais natural possível para você, não negociável.

O QUE É O EFEITO CISNE?

Sucesso, saúde, alimentação saudável, pertencimento, propósito pessoal e felicidade sustentável não caem do céu. São elementos que só existem em sua melhor versão de vida e precisam ser conquistados!

Frequentemente observamos pessoas em seu melhor e assumimos que tiveram sorte ou nasceram em condição confortável. O que não vemos é a dedicação e a disciplina aplicadas para construir tais resultados.

Assim, notamos que alcançar excelência pessoal e profissional implica trabalho. Nunca ninguém de sucesso vai lhe dizer que você poderá alcançar seus sonhos sem passar por sacrifícios e pagar o preço em termos de dedicação e autocontrole. Muitas vezes, porém, pode parecer exatamente isso.

Os melhores entre nós fazem parecer fácil. Pense em Usain Bolt correndo ou em Michael Phelps nadando. Robin Sharma chama isso de “efeito cisne”. A elite da performance faz tudo parecer fácil e nos faz acreditar que as coisas acontecem de maneira graciosa, como um cisne se movendo na água. No entanto, há todo um trabalho e esforço que o cisne faz embaixo da água e não somos capazes de enxergar – para ele,

inclusive, é algo natural, algo que ele apenas faz... É apenas um hábito que o fez alcançar o melhor resultado.



“TODOS OS ATLETAS E AS PESSOAS DE ALTA PERFORMANCE SE APOIAM EM RITUAIS POSITIVOS PARA GERENCIAR SUA ENERGIA E REGULAR SEU COMPORTAMENTO. QUANTO MAIOR É O DESAFIO E MAIOR É A PRESSÃO, MAIS RIGOROSOS ESSES RITUAIS TÊM DE SER.”

JIM LOEHR E TONY SCHWARTZ

FIQUE COM AS MOEDAS DE 1 CENTAVO

Você conhece a mágica dos números compostos? Mesmo que sim, vou lhe refrescar a memória.

Eu ofereço 2 opções: 2,5 milhões de reais hoje ou 1 centavo e dobrar esse valor no dia seguinte durante um mês. O que você prefere? Os 2,5 milhões de reais ou o centavo que dobra? O mais prudente seria perguntar de qual mês estamos falando. Se for fevereiro, você acabaria o mês com 1,3 milhão de reais; se for um mês de 31 dias, escolha o centavo! Pois, veja bem, essa segunda opção vai de 1 centavo para 2 centavos para 4 centavos para... mais de 1 real em 8 dias. Então, começa a decolar. Após 28 dias, 1,34 milhão de reais e, em seguida, a magia começa de verdade. Esse valor dobra para 2,7 milhões de reais no dia 29. Então, de 2,7 milhões vai para 5,4 milhões de reais no dia 30. E, no 31 dia, chega a 10,8 milhões de reais!

É um crescimento impressionante. Qual é a moral da história? Como Darren Hardy diz no livro *The Compound Effect*, temos de lembrar que tudo de mais significativo funciona com um conjunto de disciplinas diárias, mundanas, não desejáveis, não empolgantes e às vezes difíceis.

São as pequenas ações que têm maior poder. Esperamos acontecimentos e tarefas grandiosas e empolgantes, mas são aquelas que parecem repetitivas que, no longo prazo, têm efeito composto em nossa vida. Essas pequenas práticas são como os centavos! Eles se somam, mas apenas se mantivermos a paciência e aguardarmos o tempo certo.

Quais são suas moedas de 1 centavo? Como você pode aumentar sua consistência e sua paciência um pouco mais hoje? Vamos agregar e compilar todos esses pequenos ganhos nas manhãs e dar-lhes tempo

para trabalhar sua magia. Você precisa de mais motivação e esperança por uma vida repleta de significado e realização!



**“ANTES QUE SEU DIA
FIQUE TUMULTUADO,
FECHE OS OLHOS E
REFLITA SOBRE SEU
PROPÓSITO. PENSE
EM SUAS METAS.
REFLITA SOBRE O MAIS
IMPORTANTE A FAZER
HOJE. SÃO ESSAS
COISAS QUE O LEVARÃO
A SEUS SONHOS.”**

ROBIN SHARMA

CAPÍTULO 8

O HÁBITO DAS MANHÃS PODEROSAS

Agora que você já tem um plano de vida, construído na primeira parte do livro com nosso método de ativação racional positiva (ARP), chegou a hora! Como um comandante de avião decolando que sabe a rota e aonde quer chegar, você vai aprender a monitorar gasolina até chegar ao destino.

Este passo a passo para todos os dias pela manhã deve durar no mínimo 25 minutos. Se você acha que não tem esse tempo disponível, reveja sua rotina, pois algo está muito errado. Por todas as razões expostas até aqui, por todos os exemplos de pessoas que começam o dia de maneira focada e com hábito positivo, entenda que você *pode e tem* o direito de cuidar de si mesmo antes de qualquer outra coisa. Exija de si o direito a esse tempo pessoal.

“Onde vou arranjar tempo de manhã?” é a pergunta que mais ouço e a principal armadilha preparada pela mente e pela zona de conforto. Contra isso, há uma técnica infalível: coloque o despertador 25 minutos mais cedo e se comprometa a efetivamente se levantar, esqueça a existência do botão de soneca.

Antes de mais nada, é preciso ter certeza de que os últimos minutos de sono não farão falta. O ideal é dormir no mínimo 6 horas seguidas; portanto, se o problema é sono, tente descobrir por que você não consegue dormir mais cedo e analise o que está fazendo antes de

dormir – não sacrifique esse tempo precioso que é só seu pela manhã; reorganize sua rotina noturna para descansar apropriadamente e ter suas Manhãs Poderosas.

Depois de estabelecer seu horário de sono e reprogramar o despertador, é hora de conhecer o método, que é dividido em 3 partes.



1. ENERGIZAÇÃO (TAPPING)

Nesta primeira etapa, o objetivo é iniciar o dia com o máximo de energia possível e em pouco tempo. Sabe aquela sensação de que você geralmente demora para “pegar no tranco”, quando na verdade gostaria que o corpo estivesse desperto e acordado logo de início?

Se você faz exercícios matinais, sabe o que estou dizendo. O difícil é chegar à academia ou ao local do exercício; depois que está lá, o resultado é um corpo muito mais alerta e pronto para começar o dia.

Meu questionamento, porém, sempre foi: como ter, em apenas três minutos, essa mesma sensação?

Em 2016, nos Estados Unidos, durante o treinamento Train the Trainer com Jack Canfield, tive contato com Harinder Singh, um dos

treinadores em artes marciais e foco mental do Seals norte-americanos, tropa de elite do Exército. Ele fundou uma empresa de treinamento em equilíbrio da mente e artes marciais chamada Mind Boxing. Durante nove dias, todos os dias de manhã, por duas horas, aprendi as técnicas de *tapping* – a mesma que ele ensina para os Seals.

Para explicar de maneira simples: se você já ouviu falar ou praticou acupuntura, entende o que é ativar determinados pontos do corpo com agulhas. Com *tapping*, partimos do mesmo princípio, mas usamos as mãos ou os dedos para despertar pontos simplesmente batendo em uma sequência específica.

Essa técnica também é conhecida como EFT (*emotional freedom technique*) e foi bem explicada por Nick Ortner em seu livro *The Tapping Solution*. A terapia de toque (*tapping*) trabalhada nas Manhãs Poderosas baseia-se nos princípios combinados da acupressão chinesa antiga e da psicologia moderna. Bater com a ponta dos dedos em meridianos do corpo enquanto se concentra em emoções negativas ou sensações físicas ajuda a acalmar o sistema nervoso, religar o cérebro para responder de maneira mais rápida e restaurar o equilíbrio de energia.

Além da literatura sobre *tapping*, no início de 2017 tive a alegria de conhecer um mestre de kung fu de Salvador, Danilo Reis. Com ele, aperfeiçoei o melhor e mais rápido formato para conseguir energia para o corpo durante as manhãs e em menos tempo. Ele mesmo chamou o processo de “pílulas de energia”.

Com essas técnicas milenares aplicadas pela tropa de elite do Exército norte-americano e nas artes marciais entendi que em três minutos é possível aumentar o fluxo de energia e ter maior aporte

sanguíneo (oxigênio) para o corpo, desenvolvendo, assim, o vigor e a produtividade.

O objetivo de iniciar o dia com essa técnica é desenvolver sua intuição e sua criatividade e ter mais energia para implementar e agir em relação a seu plano de vida e sua visão de futuro. Além disso, para quem precisa de energia de manhã, tem de entregar resultado no trabalho, cumprir metas ou vislumbra um longo dia pela frente, esses três minutos farão diferença.

A seguir, apresentarei o passo a passo do *tapping*. Tire um tempo para praticar com as instruções aqui apresentadas e treine também com o vídeo desenvolvido especialmente para os leitores deste livro – as imagens podem ajudar a compreender melhor como aplicar a técnica. Para assistir ao vídeo, basta acessar www.manhaspoderosas.com.br.

PASSO 1: TAPPING PELO CORPO

Inicie a atividade batendo forte com a palma da mão aberta por todo o corpo, na seguinte ordem:

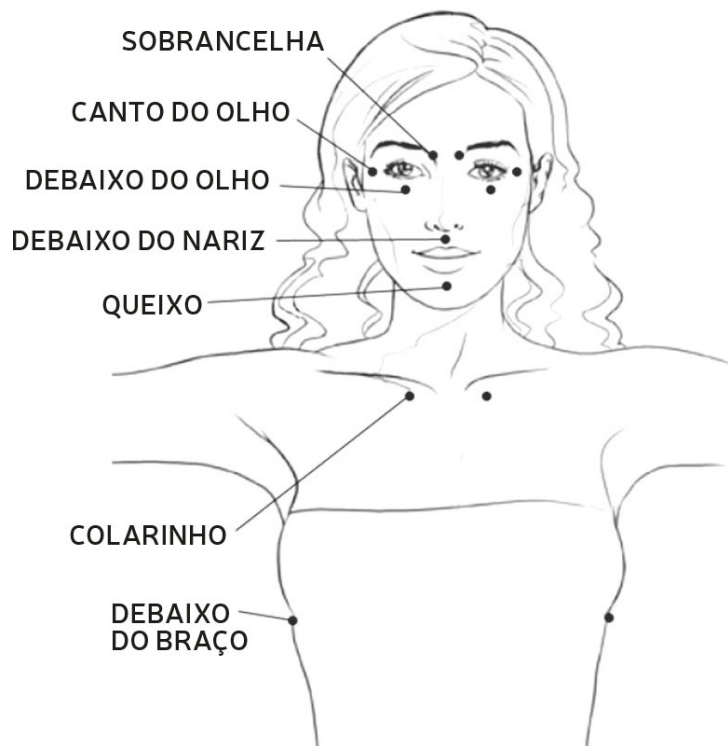
- » Com a mão direita, comece descendo do ombro esquerdo até o dorso da mão esquerda, vire o braço esquerdo e suba pelo lado inferior do braço até o ombro. Bata no trapézio, que geralmente está tensionado pelas pressões do dia a dia. Suba pelo pescoço, ainda do lado esquerdo, até chegar ao topo da cabeça, onde vai bater 9 vezes.
- » Continuando com a mão direita, desça pelo lado esquerdo do tronco, começando embaixo das axilas, passando pelo quadril, pelo lado externo da perna esquerda, até chegar ao pé. Depois,

bata no peito do pé esquerdo e volte batendo pelo lado interno da perna até a coxa esquerda.

Com a mão esquerda, repita o processo do primeiro tópico, mas
» batendo do lado direito do corpo. Comece descendo pelo braço direito, voltando ao trapézio – não precisa subir até a cabeça novamente – e, depois, descendo pela perna direita.

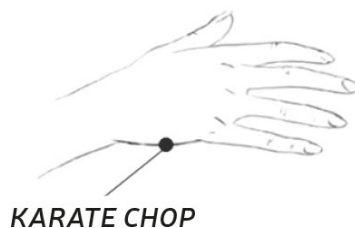


Terminado esse processo, trabalhe com os dedos indicador e médio da mão direita juntos, fazendo o *tapping* em todos os pontos por dez segundos em cada, tudo bem rápido.



IMAGENS (REPRODUÇÃO): <<http://tappingsolution.s3.amazonaws.com/images/tapping-points-numbered1.jpg>>.

Por fim, use todos os dedos da mão direita para bater 35 vezes na região que chamamos de *karate chop* da mão esquerda – a parte mais flácida que temos embaixo da mão.



PASSO 2: FINALIZAÇÃO

A finalização corresponde a alguns movimentos para ativar nossos sentidos, nossa criatividade.

Você deve abrir os braços ao lado do corpo e subir devagar até juntar as mãos em cima da cabeça. Nesse processo, inspire devagar e

profundamente. Após juntar as mãos em cima da cabeça, desça friccionando as mãos, passando na frente do rosto e do peito, até a altura da barriga. Ao descer as mãos, expire devagar. Esse movimento deve ser repetido 3 vezes.

Durante a parte final, enquanto movimentamos os braços e respiramos fundo, sugiro repetir seu mantra favorito. Há algumas sugestões de afirmações e mantras no capítulo 5. Durante o movimento, eu sempre repito um mantra, de preferência olhando para o Sol: “O dia de hoje está conspirando para me fazer o bem. Mal posso esperar para saber o que é”.

2. MEDITAÇÃO (MINDFULNESS)

A segunda parte do hábito de 25 minutos é a meditação, ou uma das muitas atividades que Harvard aplica à palavra *mindfulness*, sua capacidade de esvaziar a mente.

Segundo o próprio departamento de bem-estar e promoção da saúde da Universidade de Harvard, *mindfulness* seria a capacidade de prestar atenção ao momento presente com abertura, curiosidade e aceitação. Entre muitas opções, a principal indicação do departamento para melhor fortalecer e apoiar os praticantes de *mindfulness* consiste em uma prática regular de meditação. Essa prática nos convida a desacelerar, respirar e observar nossa experiência interior. A universidade convida os alunos a experimentar uma variedade de ofertas de *mindfulness* e meditação que podem ajudá-los a explorar e desenvolver uma prática regular.

Nossa mente vagueia o tempo todo, seja revendo o passado, seja planejando o futuro. Segundo Ellen J. Langer, membro do departamento de psicologia de Harvard e a primeira a usar o termo

mindfulness, em 1989, a atenção plena ensina a habilidade de prestar atenção ao presente, percebendo quando sua mente se desvia, voltando para a respiração. É um lugar onde podemos descansar e acalmar a mente.

A autora afirma em pesquisas que 8 entre 10 norte-americanos experimentam estresse diariamente e têm dificuldade em relaxar o corpo e acalmar a mente, o que lhes confere o risco de desenvolver doenças cardíacas, derrame e outros males. Das centenas de ofertas destinadas a combater o estresse, a meditação hoje se tornou a prática mais requisitada. Por isso você irá introduzir essa prática em suas Manhãs Poderosas. “Mas eu nunca meditei e não consigo ficar quieto com os olhos fechados nem um minuto!” Tenha em mente que a primeira regra é não julgar sua prática. Aquiete-se, tenha consciência de que você tem trabalho a fazer e comece!

Inicie sua meditação com o mesmo impulso que o faz escovar os dentes: não é algo que realmente se queira fazer, mas você sabe que é necessário para sua saúde e seu bem-estar. Além do mais, ao escovar os dentes você não se dá uma nota – e o mesmo vale para a meditação: não existe avaliação boa ou ruim, existe apenas o ato de meditar e sua intenção ao fazê-lo.

Uma vez estabelecido isso, pense no que deseja alcançar com a meditação. Claro que existe um número enorme de benefícios, até físicos, que já foram indicados por uma das universidades de maior prestígio do mundo. No entanto, tente perceber quando estiver saindo do caminho ideal. Se não conseguir fazer isso, não encontrará, uma vez fora do rumo, forma de voltar para seu propósito, para as coisas, as pessoas e as situações que são essenciais em sua vida.

Portanto, a “pior” meditação – quando a mente foge constantemente com os pensamentos e precisa ser focada diversas vezes – na verdade pode ser a *melhor* meditação, porque lhe deu a oportunidade de praticar exatamente a habilidade que você precisa desenvolver: ser sua melhor versão todas as manhãs.

O maior diferencial do método de meditação aqui apresentado é que ele envolve o trabalho em conjunto com as visões ou seus filmes mentais trabalhados no capítulo 3. A ideia vai bem além de esvaziar a mente, acalmar, respirar, voltar o foco para o momento presente. Introduziremos sua visão dos dois anos seguintes em sua mente todas as manhãs! Acordar a visão de seu futuro ideal projetada ao fim de sua meditação lhe proporcionará gratuitamente a dose de inspiração e motivação necessária para começar o dia com gás e vitalidade.

Caso não tenha realizado o exercício das visões, recomendo voltar ao capítulo 3 a fim de, com isso, potencializar sua experiência de meditação.

Atualmente, há centenas de técnicas e até aplicativos de meditação. A técnica que eu escolhi e uso é a meditação em 4 passos, que me foi ensinada por Jack Canfield durante o treinamento Train the Trainer e pode ser encontrada em seu site oficial (em inglês).

Jack já participou de dezenas de treinamentos e retiros de meditação, muitos deles no Oriente, estudou o assunto e escolheu essa técnica para ensinar e difundir. De minha parte, também a considero a melhor técnica para nossas Manhãs Poderosas.



**“SUA MENTE VAI CRIAR
PENSAMENTOS COM OU
SEM SUA PERMISSÃO.
ELA PODE SER SUA
MESTRE OU SUA
SERVA. A MEDITAÇÃO
OFERECE A VOCÊ A
OPORTUNIDADE DE
FAZER ESSA ESCOLHA.”**

THOMAS M. STERNER

Jack Canfield aprendeu essa meditação no curso ILF Meditation, com Betty Bethard, ex-professora da Inner Light Foundation em San Francisco, na primavera de 1975. Desde então, ele tem propagado esses ensinamentos, os quais considera a essência da simplicidade. É uma

meditação bastante eficaz; ou seja, perfeita para quem está começando: simples e profunda ao mesmo tempo.

Essa técnica se torna poderosa por juntar meditação e filmes mentais e é capaz de aumentar a autoestima e a conscientização, facilitar o crescimento psicológico e a integração, evocar a sabedoria interna, aumentar a memória, facilitar o desempenho ideal, evocar mais atitude positiva e acelerar a aprendizagem sobre o assunto.

O grande objetivo da meditação em 4 passos é que os praticantes estabeleçam maior conexão com eles mesmos e com suas intenções, pois visualizam seu dia e seu futuro. Com isso, atrairão mais rápido e com mais facilidade o tipo de experiência que visualizam. Durante os 25 minutos das Manhãs Poderosas, dedique 15 minutos para essa prática.

Antes de iniciar a meditação, caso seja sua primeira experiência, é importante tomar certos cuidados. Evite meditar de estômago cheio, quando estiver excessivamente cansado e com roupas desconfortáveis. Não medite alcoolizado nem sob efeito de drogas. Use seu próprio julgamento ao usar medicação prescrita. É útil, antes da prática, preparar-se mentalmente. Por exemplo, você pode ler, discutir, ouvir ou pensar sobre algo de natureza inspiradora. Encontre um momento de silêncio em que não será perturbado por telefone, campainha ou outras interrupções e desligue o celular. Quando se encontrar no estado de quietude interna, todos os seus sentidos serão aumentados, e um ruído súbito pode ser um choque para seu organismo.

Essa meditação pode ser feita na posição sentada com as pernas cruzadas no chão ou, como a maioria das pessoas acha mais confortável, em uma cadeira, com o corpo ereto como se houvesse um fio na cabeça puxando a coluna reta em direção ao teto e com os pés

totalmente apoiados no chão. Deixe as mãos juntas, a ponta dos dedos de uma tocando a ponta dos dedos da outra.

1. PREPARAÇÃO (2 minutos): após sentar-se, sugiro manter os olhos fechados. Inspire várias vezes pelo nariz e expire pela boca (no mínimo 14 vezes), bem suavemente, prestando atenção na respiração, no ar passando pelo nariz e entrando nos pulmões. Depois dessas repetições, mantenha a respiração tranquila, os olhos fechados, e visualize uma bola de luz do tamanho de uma bola de tênis subindo pelo pé esquerdo, passando pela perna esquerda, subindo pelo tórax, dando a volta na cabeça e descendo pelo lado direito até o outro pé, por 3 vezes. Mantenha os olhos fechados e as mãos fechadas sobre o umbigo e passe para a repetição.

2. REPETIÇÃO (3 minutos): usada para focar, ela limpa os desvios mentais e acalma a mente consciente. Você pode se concentrar em uma palavra, um pensamento inspirador ou um mantra que tenha significado especial para você. Um que uso com grande sucesso é: “Eu sou amor”. Basta repetir o mantra sem deixar que outros pensamentos tomem sua atenção.

Seja qual for o ponto focal que você escolher para repetir, deixe representar sua mais alta ideia espiritual, nunca algo materialista. Em um primeiro momento, é muito provável que sua mente queira se desviar. Leve-a suavemente de volta ao ponto focal de concentração. À medida que ela se afasta, leve-a de volta. Quase todos percebem a mente muito ativa para se fixar em um único ponto no início. Surpreendentemente, você encontrará sua capacidade de disciplinar sua mente para um

ponto cada vez mais forte. Use frases positivas como “eu sou amor”, “relaxe”, “eu me amo e sou gentil comigo”. Nesse momento, se você tem religiosidade, pode agregar sua fé com repetições do tipo “eu sou o amor de Jesus” e, com os olhos fechados, imaginar qualquer símbolo de sua religião. Repita essa frase durante três minutos, até conseguir focar e não pensar em mais nada. É importante sempre usar a mesma frase; não a troque a cada dia. Ao fim desses três minutos (aproximados, porque você não vai abrir os olhos para conferir o relógio), mude suavemente para a fase de recepção.

- 3. RECEPÇÃO/OBSERVAÇÃO (8 minutos):** você estava com as mãos fechadas em cima do umbigo, agora abra-as e vire a palma para cima no colo (em cima das pernas) a fim de iniciar a fase de recepção. Mantenha o corpo ereto e relaxado. Deixe a mente relaxar. Não faça nenhum esforço consciente para pensar em nada. Basta deixar a mente livre. Você abriu os vários centros de consciência de seu ser. Permaneça relaxado e passivo, ainda que alerta. Pensamentos e imagens mentais podem atravessar sua consciência. Examine-os placidamente à medida que vão e vêm. Você pode “vislumbrar” imagens e cenas ou “ouvir” mensagens mentais. Pode perceber sensações inesperadas, como calafrios ou vibrações ao longo da coluna vertebral, ou sensações de pressão; mantenha-se em estado tranquilo e relaxado. Uma vez que, como ser humano normal, a única maneira de receber a comunicação é por meio de seus 5 sentidos, é perfeitamente natural que qualquer comunicação se manifeste por um ou mais desses canais.

Pode haver percepção de um movimento suave de um lado para o outro, para frente e para trás ou em círculos. Não se incomode. Essa é apenas uma manifestação de seu nível vibratório subindo de modo que facilite a comunicação interna.

Sugiro 8 minutos inicialmente para recepção, mas, com o tempo, você pode se organizar, permanecer mais tempo e aproveitar essa parte do processo, que é a melhor. No entanto, mesmo depois de ganhar experiência, limite-se a cerca de vinte ou trinta minutos. Não é sábio ir além desse período de tempo.

IMPORTANTE: nos minutos finais, visualize a si mesmo alcançando suas metas, deixe passar todos os filmes mentais – esse é o grande diferencial do método ARP – e insira suas visões ao fim da meditação. Isso vai potencializar sua capacidade de alcançá-las. Imagine a potência que é ver todas as manhãs o filme da vida que planejou!

- 4. Fechamento (2 minutos):** ao fim da meditação, feche as duas mãos novamente na altura do umbigo e imagine uma luz branca luminosa que o rodeia, como se fosse um grande alo lhe preenchendo e protegendo. Assim, você se colocará em um ambiente de proteção, orientação e controle.

Isso pode ser feito de diferentes maneiras. Por exemplo, imagine-se em uma bola de luz branca em um ambiente branco. Esse procedimento encerrará os centros de sua consciência, aberta durante a concentração e a meditação, deixando seu ser interior protegido de influências externas. Isso é muito importante para aqueles que são sensíveis. Desenvolva o hábito de cercar-se de luz branca de proteção sempre que sentir negatividade em torno de você, não apenas no momento da meditação. Ao fazer isso, você não se blinda das pessoas, mas se

protege de ser afetado por qualquer negatividade, ao mesmo tempo que irradia amor e harmonia para aqueles mais próximos. A luz branca é sua proteção – certifique--se de usá-la. Eu visualizo a mesma bola de luz branca ao redor de cada membro de minha família e, toda manhã, peço proteção e inspiração para eles.

Depois de praticar a meditação por um tempo, você descobrirá que tem uma grande sabedoria interior. É simplesmente questão de parar e ouvir o que está dentro de você, e sua intuição, sua sensibilidade e seu alinhamento com o Universo vão evoluir. É como se todos os poderes de sua mente e os segredos do Universo ficassem disponíveis – você aumentará sua força nesses dons, desde que não os procure para fins egoístas e materiais.

DICA: para facilitar a meditação, acesse nosso podcast Manhãs Poderosas disponível no Spotify, que tem um áudio explicando essa meditação. Feche os olhos, e eu guiarei a prática, passo a passo, todos os dias, até você conseguir fazer sozinho.

3. DIÁRIO (*JOURNALING*)

A ciência da felicidade diz que o *journaling*, ou “escrita diária”, é uma das maneiras mais firmes de impulsionar nosso otimismo. É a atividade mais simples de manter a motivação alta.

Sonja Lyubomirsky é uma das principais cientistas do mundo no estudo do bem-estar. Em seu mais novo e atualizado livro *Os mitos da felicidade*, ela nos diz que a estratégia mais certa para impulsionar o otimismo e o pensamento positivo é escrever diariamente em seu diário, seu *planner* ou sua agenda. Ou seja, se puder escolher uma

única estratégia ou um único exercício para ser mais feliz todos os dias, ela recomenda fazer um diário refletindo sobre esperanças e sonhos, visualizando o sucesso pessoal e escrevendo os passos a tomar para que tudo aconteça.

PROPOSTA: SETE MINUTOS POR DIA TODAS AS MANHÃS

Comprovou-se que o *journaling* diário é uma prática capaz de tornar as pessoas mais felizes e saudáveis, mesmo se tomar apenas dois minutos do dia.

Eu pratico diariamente meu *journaling* e o considero a cereja do bolo das Manhãs Poderosas. O manuscrito força a mente a pensar na velocidade da escrita manual e, com isso, fixar e aproveitar melhor os pensamentos e o conteúdo do que se registra.

Primeiro, compre um caderno exclusivo para esse fim; ele deve ficar no mesmo local onde você faz seu ritual das Manhãs Poderosas. Eu geralmente faço a primeira parte de energização fora de casa, olhando o nascer do Sol, e tenho meu escritório, onde consigo me trancar e me isolar para fazer a meditação e onde deixo meu caderno de *journaling* para escrever. Reiterando: deve ser algo prático e automático, um ritual sem esforço.

O que devemos escrever? Basicamente, vamos trabalhar 2 pontos principais.

GRATIDÃO

Aqui está o primeiro estudo sobre a gratidão que um dos maiores especialistas do mundo no assunto, Robert Emmons, realizou com sua equipe. Os pesquisadores dividiram os participantes em 3 grupos.

Todas as semanas, os participantes mantinham um diário em que descreviam:

- » **Grupo 1** – 5 coisas pelas quais estavam agradecidos (condição de gratidão).
- » **Grupo 2** – 5 coisas não agradáveis (condição de aborrecimento).
- » **Grupo 3** – o grupo neutro simplesmente descreveu, de maneira aleatória, 5 eventos que aconteceram.

Após dez semanas, pesquisadores examinaram as diferenças entre os 3 grupos em relação a todos os indicadores de bem-estar medidos no início do estudo. Os participantes na condição de gratidão sentiam-se melhor sobre a própria vida e estavam mais otimistas sobre o futuro que os participantes em qualquer uma das outras condições.

Em números, de acordo com a escala que usaram para calcular o bem-estar, eles eram 25% mais felizes. É um resultado incrível!

Seguindo o exemplo desse estudo, a primeira parte de seu diário será escrever no mínimo 5 coisas pelas quais é grato que aconteceram no dia anterior (idealmente, tente chegar a 10 – eu já sou grato por 10 coisas todos os dias há muito tempo!). Algumas regras para orientá-lo:

- » O período deve ser as últimas 24 horas.
- » Não vale gratidões genéricas como “sou grato por minha saúde” ou “sou grato por minha família”. Deve ser algo mais específico, como: “Sou grato por ter me negado a comer fritura no almoço” ou “sou grato por ter jogado cinco minutos de videogame com meu filho”.
- » Não procure somente grandes acontecimentos; pelo contrário, reconheça as pequenas coisas.

» Comece sempre a frase com “sou grato por...”.

CINCO AÇÕES DIÁRIAS

A segunda parte do diário trabalhará 5 ações a realizar no dia. Faz diferença planejar o futuro próximo. Essa é a ferramenta que o permitirá produzir e focar muito mais que antes. Lembra aquelas manhãs perdidas e sem foco? Se você escrever 5 ações para o dia, garanto que em pouco tempo realizará muito. A dica é tentar completá-las logo de manhã, na melhor parte do dia, garantindo que o mais importante para você será feito.

Lembra o que trabalhamos no capítulo 6? Não é simplesmente escrever qualquer ação. Você não deve considerar que uma reunião com a equipe, como a que você já faz toda segunda-feira, deva entrar na lista de 5 ações diárias. Seu objetivo nas Manhãs Poderosas é incluir 5 ações que normalmente, na correria do dia a dia, com o estresse e as demandas de outras pessoas, você esqueceria. Lembra os 4 quadrantes? Estamos falando de ações na zona das Manhãs Poderosas – ações importantes e não urgentes!

Ao fim do capítulo 6 foi sugerido um exercício com 20 ações para cada meta ou sonho planejado. Você provavelmente visualizou e escreveu de 6 a 8 metas, ou seja, deve ter de 100 a 150 ações para realizar. Como já foi dito, isso não deve ser pesado; devemos aproveitar e nos divertir pelo caminho. Novamente, a fórmula do sucesso: poucas disciplinas praticadas todas as manhãs.

Você pode, então, selecionar 5 ações da lista para realizar no dia ou ter uma ideia durante a meditação e pensar em uma ação criativa, inspirada. As ações inspiradas geralmente são aquelas que nos geram mais resultados e nos levam para mais perto de nossos sonhos e nossos

projetos. Em várias manhãs, durante a meditação, penso em alguma ação específica que originalmente não estava em minha lista de ações e coloco nas ações do dia. Muitos nomes de produtos, novos projetos, contatos importantes, ideias de negócios ou melhoria nos processos da empresa surgiram na meditação e foram colocados imediatamente na lista. É válido tentar essa experiência, inspirar-se diariamente e agir!

Suas manhãs só serão poderosas com dedicação e disciplina na sequência dos 3 passos demonstrados:

1. Energização (*tapping*)
2. Meditação (*mindfulness*)
3. Diário (*journaling*)²

² Caso não tenha realizado as 5 tarefas do dia anterior, avalie se deve repetir as tarefas que não foram feitas ou se deve partir para novas tarefas.

CONCLUSÃO

MUDAR A VIDA

A vida é feita de escolhas, e a mais simples é decidir como começar os dias.

Podemos acordar e pisar no acelerador, já trocar de roupa enquanto tomamos o café e acordamos as crianças ou mesmo sair correndo para fazer exercício. Podemos acelerar sem parar ao chegar ao trabalho e a reuniões, almoçar correndo, pagar as contas, toda hora presos ao *smartphone* e às redes sociais.

Também podemos acordar e olhar para o céu. Entender que Deus é infinito, que o Universo é abundante, que não existe o impossível e que naquele primeiro minuto de um novo dia somos presenteados e podemos tomar a decisão de cuidar primeiro de nossa mente, nossos pensamentos, nosso equilíbrio e, então, planejar como será nosso futuro.

A única forma de a vida melhorar é nós mesmos melhorarmos. E não é algo que simplesmente desejamos, sem nunca poder concretizar, é algo que podemos realizar a partir de pequenas práticas diárias matinais.

Neste livro você aprendeu técnicas que podem lhe ajudar a se tornar melhor. Ideias que foram úteis para pessoas de sucesso, que tinham dificuldade ao acordar, adquirirem certa riqueza e experimentarem maior prazer e satisfação na vida. Minha esperança é

que você não só considere úteis ou interessantes tais conceitos, mas instale esse hábito de começar o dia com apenas 25 minutos poderosos e, devagar, pouco a pouco, com disciplina, colha os resultados.

Posso não conhecê-lo pessoalmente nem saber quais são seus sonhos ou seus problemas, mas não preciso de nada disso para afirmar que a forma como você inicia o dia é fundamental na arte de vencer. Manhãs Poderosas geram dias poderosos, semanas poderosas, meses poderosos, anos poderosos e uma vida poderosa – por isso, se praticadas constantemente, garantem a realização de seus sonhos!

Há uma abundância de desejos, de energia e de felicidade matinal para todos se conectarem. Todo dia, logo cedo, uma porta é aberta, uma oportunidade nasce para quem é positivo, quem espera o melhor, quem age e olha para dentro de si, foca o mais importante e mira o essencial: quem busca ser um pouco melhor todas as manhãs.

Se você chegou até aqui e está conseguindo implementar o passo a passo, parabéns! Você está superando o desafio de tornar tudo isso um hábito matinal de sucesso e está a caminho de mudar sua história.

Compartilhe esse método com pessoas amadas e ajude-as a mudar de vida também. Para isso, quero saber de sua evolução e criei um espaço de compartilhamento de experiências; assim você poderá registrar suas mudanças, dividi-las com todos e ajudar os outros a serem um pouco melhores todas as manhãs. Acesse o portal www.manhaspoderosas.com.br e participe da revolução de muitas outras pessoas!

REFERÊNCIAS

AMEN, Daniel. *Change Your Brain, Change Your Life: The Breakthrough Program for Conquering Anxiety*. 2. ed. Nova York: Harmony, 2015. 449 pp.

CAMPBELL, Joseph. *A Joseph Campbell Companion: Reflections on the Art of Living*. Nova York: Harper, 1995. 320 pp.

CANFIELD, Jack. *Os princípios do sucesso*. Rio de Janeiro: Sextante, 2007. 304 pp.

_____. *4 Step Meditation Guide*. Disponível em: <www.jackcanfield.com>. Acesso em: 17 out. 2018.

CENTER FOR WELLNESS AND HEALTH PROMOTION. *Mindfulness & Meditation*. Disponível em: <<https://wellness.huhs.harvard.edu>>. Acesso em: 13 out. 2018.

COPE, Stephen. *The Great Work of Your Life: A Guide to the Journey of Your True Calling*. 1 ed. Estados Unidos: RANDOM HOUSE, 2012. 272 p.

COVEY, Stephen. *Os sete hábitos das pessoas altamente eficazes: lições poderosas para a transformação pessoal*. São Paulo: Best Seller, 2005. 462 pp.

CURREY, Mason. *Daily Rituals: How Artists Work*. Nova York: Alfred A. Kenopf, 2013. 304 pp.

DURAND, Will. *The Story of Philosophy*. 1 ed. Estados Unidos: SIMON & SCHUSTER, 1961. 432 p.

DYER, Wayne. *Change Your Thoughts, Change Your Mind*. Carlsbad (CA): Hay House, 2007. 395 pp.

EASWARAN, Eknath. *Passage Meditation: Bringing the Deep Wisdom of the Heart into Daily Life*. Berkeley (CA): Nilgiri, 2008. 256 pp.

EMERSON, Ralph Waldo. *The Selected Writings of Ralph Waldo Emerson*. 1 ed. Estados Unidos: Modern Library, 1996. 880 p.

EMMONS, Robert A. *Thanks: How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*. Boston: Houghton Mifflin, 2007. 244 pp.

ENTHEOS. *Optimize*. Disponível em: <www.entheos.com>. Acesso em: 18 out. 2018.

FANTOZZI, Joana. *20 Things You Never Knew about Walt Disney*. 2017. Disponível em: <www.thisisinsider.com>. Acesso em: 12 out. 2018.

GOODREADS. *Oprah winfrey > quotes*. Disponível em: <<https://www.goodreads.com/quotes/115106-the-big-secret-in-life-is-there-is-no-secret>>. Acesso em: 14 nov. 2018.

GOODREADS. *Walt Disney Company > quotes*. Disponível em: <<http://www.goodreads.com/quotes/24673-if-you-can-dream-it-you-can-do-it-always>>. Acesso em: 14 nov. 2018.

- GOLEMAN, Daniel. *Foco: a atenção e seu papel fundamental para o sucesso*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2014. 296 pp.
- HARDY, Darren. *The Compound Effect: Jumpstart Your Income, Your Life, Your Success*. Estados Unidos: Perseus, 2011. 204 pp.
- HICKS, Jerry; HICKS, Esther. *Peça e será atendido: aprendendo a manifestar seus desejos*. Rio de Janeiro: Sextante, 2016. 224 pp.
- HILL, Napoleon. *Quem pensa enriquece*. 1 ed. Brasil: Fundamento, 2009. 248 p.
- HOLMES, Ernest. *Creative Mind and Success: Your Guide to the Law of Attraction*. La Vergne, Tennessee: Lightning Source, 2008. 82 pp.
- HOWES, Lewis. *20 Lessons from Walt Disney on Entrepreneurship, Innovation and Chasing Your Dreams*. 2012. Disponível em: <www.forbes.com>. Acesso em: 16 out. 2018.
- KORKIS, Jim. *Lillian Disney Interview – October 1982*. 2015. Disponível em: <www.mouseplanet.com>. Acesso em: 15 out. 2018.
- KRECH, Gregg. *The Art of Taking Action: Lessons from Japanese Psychology*. Estados Unidos: Kobo, 2017. 134 pp.
- LANGER, Ellen J. *Mindfulness: 25th Anniversary Edition*. 25. ed. Estados Unidos: Perseus, 2014. 246 pp.
- LEONARD, George. *Mastery: The Key to Success and Long Term Fullfillment*. Nova York: Plume, 1992. 192 pp.
- LYUBOMIRSKY, Sonja. *The Myths of Happiness: What Should Make You Happy, But Doesn't, and What Shouldn't Make You Happy, But*

Does. Nova York: Penguin, 2014. 298 pp.

MANGANIELO, Joe. *Evolution: The Cutting Edge Guide to Breaking Down Mental Wall*. Nova York: Simon & Schuster, 2015. 255 pp.

MASLOW, Abraham. *Motivation and Personality: Self-Actualizing People*. Nova York: Harper Collins, 1987. 193 pp.

MY MORNING ROUTINE. *Stats*. Disponível em: <<https://www.mymorningroutine.com>>. Acesso em: 17 out. 2018.

ORTNER, Nick. *The Tapping Solution: A Revolutionary System for a Stress Free-Living*. Estados Unidos: Kobo, 2013. 229 pp.

PERLS, Fritz. *Abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia*. 2 ed. Brasil: LTC, 1978. 212 p.

QUOTE TAB. *Robert Collier*. Disponível em: <www.quotetab.com>. Acesso em: 15 out. 2018.

QUOTES. *Johann Wolfgang von Goethe*. Disponível em: <www.quotes.net>. Acesso em: 15 out. 2018.

ROBBINS, Tony. *Personal Power II*. Disponível em: <www.tonyrobbins.com>. Acesso em: 17 out. 2018.

ROHN, Jim. *Living an Inspired Life*. 1 ed. Estados Unidos: Nightingale Conant, 1996. 460 p.

SCHWARTZ, Tony; LOEHR, Jim. *The Power of Full Engagement: Managing Energy, Not Time, Is The Key to High Performance and Personal Renewal*. Nova York: Simon & Schuster, 2004. 256 pp.

SELIGMAN, Martin. *Aprenda a ser otimista*. 2. ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 2005. 393 pp.

SHARMA, Robin. *O monge que vendeu sua Ferrari*. Brasil: Fontanar, 2011. 224 pp.

_____. *The Power of Daily Practices*. Disponível em: <www.robinsharma.com>. Acesso em: 17 out. 2018.

SPALL, Benjamin. *My Morning Routine: How Successful People Starts Everyday Inspired*. Nova York: Portfolio, 2018. 272 pp.

STERNER, Thomas M. *Fully engaged: USING THE PRACTICING MIND IN DAILY LIFE*. 1 ed. Estados Unidos: NEW WORLD LIBRARY, 2016. 120 p.

STERNER, Thomas. *The Practicing Mind: Developing Focus and Discipline in Your Life*. Estados Unidos: Pub Group West, 2012. 144 pp.

TOLLE, Eckhart. *O poder do agora: Um guia para a iluminação espiritual*. 1 ed. Brasil: Sextante, 2017. 224 p.

TRACY, Brian. *Goals: How to Get Everthying You Want Faster than You Thought Possible*. Estados Unidos: Createspace Pub, 2008. 476 pp.

VALLEY, Arthur. *The Analects of Confucius*. Estados Unidos: Vintage, 1989. 256 pp.

VIERECK, George Sylvester. What Life Means to Einstein: An Interview. *The Saturday Evening Post*, Indianapolis, Indiana, 26 out. 1929, pp. 17-117.