

MAIS DE
750 MIL
EXEMPLARES
VENDIDOS
NO MUNDO

8º TEDX TALK MAIS
ASSISTIDO MUNDIALMENTE

MEL ROBBINS

SAIA DO PILOTO AUTOMÁTICO.

O PODER DOS

TRANSFORME SUA VIDA, SEU TRABALHO

5 SEGUNDOS

E SUA AUTOCONFIANÇA AGORA!



MAIS DE
750 MIL
EXEMPLARES
VENDIDOS
NO MUNDO

8º TEDX TALK MAIS
ASSISTIDO MUNDIALMENTE

MEL ROBBINS

SAIA DO PILOTO AUTOMÁTICO.

O PODER DOS

TRANSFORME SUA VIDA, SEU TRABALHO

5 SEGUNDOS

E SUA AUTOCONFIANÇA AGORA!



ATUALMENTE, MEL ROBBINS É AUTORA BEST-SELLER

no mundo, uma das palestrantes mais requisitadas dos Estados Unidos e inspira milhões de pessoas a terem coragem para mudar suas vidas. Até pouco tempo atrás, porém, as coisas eram bastante diferentes. Ela evitava encarar desafios, apertava o botão de soneca inúmeras vezes antes de sair da cama de manhã e deixava o caos se instalar pelo resto do dia e por sua vida como um todo.

Tudo mudou quando ela descobriu **O PODER DOS 5 SEGUNDOS** e colocou essa ferramenta em prática — ela foi a sua própria cobaia. Tudo depende de 5 segundos. Com o pontapé inicial que faltava, Mel descobriu a fórmula para colocar sua vida nos eixos, parar de procurar desculpas para tudo e conquistar sonhos impensáveis!

Tenha coragem e transforme a sua vida, o seu trabalho e a sua autoconfiança!

5 – 4 – 3 – 2 – 1... Vamos lá!

MEL ROBBINS

0 PODER DOS

5 SEGUNDOS

MEL ROBBINS

SAIA DO PILOTO AUTOMÁTICO.

O PODER DOS

TRANSFORME SUA VIDA, SEU TRABALHO

5 SEGUNDOS

E SUA AUTOCONFIANÇA AGORA!

TRADUÇÃO
Ivar Panazzolo Junior



Copyright © 2017, Mel Robbins
Título original: The 5 Second Rule
Publicado originalmente em Língua Inglesa por Savio Republic Book.
Tradução para a Língua Portuguesa © 2019, Ivar Panazzolo Junior
Todos os direitos reservados à Astral Cultural e protegidos pela Lei 9.610,
de 19.2.1998. É proibida a reprodução total ou parcial sem a expressa
anuência da editora.
Este livro foi revisado segundo o Novo Acordo Ortográfico da Língua
Portuguesa.

Editora responsável Tainã Bispo
Produção editorial Bárbara Gatti, Fernanda Costa, Fernanda Villas Bôas,
José Cleto, Luiza Marcondes e Natália Ortega
Capa Aline Santos
Foto da autora Andrew Toth/GettyImages
Imagens de miolo cedidas pela autora.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

R545p Robbins, Mel
O poder dos 5 segundos / Mel Robbins; tradução de Ivar
Panazzolo Junior. — Bauru, SP : Astral Cultural, 2019.
272 p.

ISBN: 978-85-8246-713-8
Título original: The 5 second rule

1. Autoajuda 2. Autorrealização 3. Mudança de hábitos 4. Sucesso
5. Motivação I. Título II. Panazzolo Junior, Ivar

18-2120

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Técnicas de autoajuda



ASTRAL CULTURAL É A DIVISÃO LIVROS
DO GRUPO ALTO ASTRAL.

BAURU	SÃO PAULO
Rua Gustavo Maciel, 19-26	Alameda Vicente Pinzon, 173
CEP 17012-110	4º andar, Vila Olímpia
Telefone: (14) 3235-3878	CEP 04547-130
Fax: (14) 3235-3879	Telefone: (11) 5694-4545

E-mail: contato@astralcultural.com.br

ESTA É A VERDADEIRA HISTÓRIA DO PODER DOS CINCO SEGUNDOS

O QUE É, POR QUE FUNCIONA E COMO as pessoas ao redor do mundo estão usando a regra para mudarem as suas vidas em apenas cinco segundos.

- Os eventos descritos neste livro são reais.
- Nenhum nome foi trocado.
- As imagens retiradas de mídias sociais que aparecem no decorrer deste livro são reproduções das postagens.

Estou ansiosa para compartilhar este livro com você, e para vê-lo ativar o poder que tem dentro de si.

5-4-3-2-1-Vamos lá!

Um grande abraço,
Mel

O Poder dos 5 segundos

PARTE 1 - O PODER DOS 5 SEGUNDOS

Cinco segundos para mudar a sua vida
Como descobri o poder dos 5 segundos
O que você pode esperar ao usar a regra
Por que a regra funciona?

PARTE 2 - O PODER DA CORAGEM

A coragem no dia a dia
O que você está esperando?
Você nunca vai sentir que é a hora certa
Como começar a usar a regra

PARTE 3 - A CORAGEM MUDA A SUA ATITUDE

Melhore a sua saúde
Aumente a produtividade
Acabe com a procrastinação

PARTE 4 - A CORAGEM MUDA A SUA MENTE

Pare de se preocupar
Dê um fim À ansiedade
Vença o medo

PARTE 5 - A CORAGEM MUDA TUDO

Construindo a verdadeira autoconfiança
Buscando a paixão
Enriqueça os seus relacionamentos

O poder que vem de dentro

A coragem do dia a dia

CORAGEM É A CAPACIDADE DE FAZER COISAS que nos parecem difíceis, assustadoras ou incertas.

Não é algo que está reservado apenas para uns poucos escolhidos.

A coragem é um direito inato do ser humano. Está dentro de todos nós. E está esperando que você a descubra.

Um momento de coragem pode mudar o seu dia. Um dia pode mudar a sua vida. E uma vida pode mudar o mundo.

Esse é o verdadeiro poder da coragem, ela revela quem você é.

A maior e melhor versão de você.

Descubra a sua coragem e você será capaz de experimentar e conquistar qualquer coisa que esteja nos seus sonhos.

Sim, até mesmo mudar o mundo.

PARTE

1

**0 PODER
DOS 5
SEGUNDOS**

1

CINCO SEGUNDOS PARA MUDAR A SUA VIDA

*Se você estiver procurando por aquela pessoa
que irá mudar a sua vida, olhe no espelho.*

VOCÊ ESTÁ PRESTES A APRENDER ALGO INCRÍVEL — bastam apenas cinco segundos para mudar a sua vida. Parece difícil, certo? Mas não é. É ciência. E eu vou provar para você. Você muda a sua vida tomando uma decisão em cinco segundos. Na verdade, esta é a única forma pela qual uma pessoa muda.

Esta é a verdadeira história da regra dos cinco segundos: o **que** ela é, **por que** ela funciona e **como** ela transformou as vidas das pessoas ao redor de todo o mundo. A regra é fácil de aprender e seu impacto é profundo. É o segredo para mudar qualquer coisa. Uma vez que você aprende a regra, pode começar a usá-la imediatamente. A regra vai ajudar você a viver, amar, trabalhar e falar com muito mais convicção e coragem todos os dias. Use-a uma vez e ela vai estar à sua disposição sempre que precisar dela.

Eu criei a regra dos cinco segundos em uma época da minha vida em que tudo estava desmoronando. E, quando eu digo tudo, refiro-me realmente a tudo: casamento, finanças, carreira e autoestima, tudo estava na sarjeta. Meus

problemas pareciam tão grandes que era um desafio enorme levantar da cama a cada manhã. E foi exatamente assim que a regra começou: eu a inventei para me ajudar a quebrar o hábito de apertar o botão “soneca”.

Quando usei a regra pela primeira vez, pensei que ela era uma coisa boba. Eu mal sabia que havia inventado uma poderosa técnica de metacognição que iria mudar absolutamente tudo na minha vida, no meu trabalho e na minha noção de quem eu era.

O que aconteceu comigo desde que descobri a regra dos cinco segundos e o poder das decisões rápidas é inacreditável. Eu não acordei, simplesmente; sacudi a minha vida inteira. Usei essa ferramenta simples para tomar o controle e melhorar tudo, desde a minha autoconfiança até o meu fluxo de caixa, passando pelo meu casamento, minha carreira, minha produtividade e o meu relacionamento com os meus filhos. Parei de ver o banco devolver meus cheques sem fundo, que chegavam aos sete dígitos, e de brigar com o meu marido para celebrarmos os vinte anos de casamento. Curei a minha ansiedade, construí e vendi duas pequenas empresas, fui recrutada para fazer parte das equipes da CNN e da revista SUCCESS, e agora sou uma das palestrantes mais requisitadas do mundo. Jamais havia sentido que estava tão firme no comando da minha própria vida. Nunca me senti tão feliz e tão livre. Não conseguiria ter feito nada disso sem a regra.

A regra dos cinco segundos mudou tudo... porque me ensinou uma única coisa: COMO mudar.

Usando a regra, eu substituí a minha tendência de pensar excessivamente sobre cada detalhe por um viés focado na ação. Usei-a para dominar o automonitoramento e me tornar mais presente e produtiva. A regra me ensinou a parar de duvidar e começar a acreditar em mim mesma, nas minhas ideias e na minha capacidade. E, acima de tudo, ela me deu força interna para me tornar uma pessoa melhor e muito mais feliz. Não pelos outros, mas por mim mesma.

A regra pode fazer o mesmo por você. E é por isso que fico tão empolgada em poder dividi-la com as pessoas. Nos próximos capítulos, você vai aprender a história que existe por trás da regra, o que ela é, por que ela funciona e a ciência sólida que a defende. Você vai descobrir como decisões tomadas em cinco segundos e atos de coragem mudam a sua vida. Finalmente, você vai aprender a usar a #regrados5segundos combinada com as estratégias mais recentes baseadas em princípios científicos para se tornar

mais saudável, mais feliz, mais produtivo e mais eficiente no trabalho. Você também vai aprender a usá-la para dar fim à preocupação, administrar a ansiedade, encontrar sentido em sua vida e vencer qualquer medo.

E isso não é tudo. Você vai ver as provas. Muitas provas. Este livro está cheio de imagens de postagens feitas em mídias sociais e relatos em primeira mão de pessoas espalhadas por todo o mundo que estão usando a regra para fazer coisas incríveis acontecerem. Sim, ela vai ajudar você a acordar na hora certa, mas o que a regra realmente faz é algo muito mais notável; ela **desperta a sua genialidade interior: o líder, o astro do rock, o atleta, o artista e o agente de mudança que existem dentro de você.**

Logo que aprender a regra, você provavelmente vai começar a usá-la para alcançar os objetivos que definiu para si mesmo. Você pode até mesmo **usar a regra para se animar** e ir para a academia, assim como Margaret faz quando não está “se sentindo a fim”.



Ou você pode **usar a regra para se tornar uma pessoa mais confiante no trabalho.** Foi assim que Malzakhmeh usou a regra pela primeira vez: para fazer uma reunião com o seu chefe e discutir seus objetivos de carreira (algo que muitos de nós temem fazer). Graças à regra, isso não somente aconteceu,

mas os resultados foram ótimos:

malzakmeh @melrobbins, hoje eu dei um grande passo e conversei com o meu chefe sobre o meu próximo objetivo e ele me apoiou totalmente! #regrados5segundos! Obrigado, @melrobbins 😊😊

Este é outro aspecto marcante da regra — pode ser que eu a tenha criado, mas a minha história não é a única a ser contada. No decorrer deste livro, você vai conhecer pessoas do mundo inteiro e com várias trajetórias que estão usando a regra em diferentes aspectos da vida, para assumir o controle da própria história. Suas experiências diversas vão ajudar você a compreender que a regra tem aplicações infinitas e quais são os seus verdadeiros benefícios.

Você pode usá-la para se tornar mais produtivo. Antes da regra dos cinco segundos, Laura costumava elaborar enormes listas de coisas a fazer e simplesmente ficava sentada, inventando desculpas e sabotando a si mesma. Agora não há mais espaço na vida de Laura para inventar desculpas — somente para a ação. Ela aumentou o seu fluxo de caixa em 4 mil dólares por mês, terminou a faculdade e escalou montanhas de mais de 1.200 metros de altura. O próximo desafio é correr uma maratona.



Laura

Ouvi uma palestra sua no inverno do ano passado e você me disse para eu parar de ser canalha comigo mesma. E foi isso o que aconteceu!!! Obrigada por me motivar a arrancar a canalhice de dentro de mim.



2015

Terminar a faculdade

Aumentar o rendimento mensal em 4 mil

Escalar montanhas de 1.200 metros

Correr uma maratona

Encontrar outra pessoa para dividir o apartamento

Você pode usar a regra para sair da sua zona de conforto e ter mais sucesso ao fazer *networking*. Ken usou a regra dos cinco segundos no mesmo dia em que a aprendeu na reunião de influenciadores da Conferência Nacional do Instituto Nacional dos Administradores de Condomínios. Já Matthew recorreu a ela para entrar em contato com altos executivos de grandes corporações, e Alan a usou para conhecer “várias pessoas que eu não teria conhecido de outra maneira” em um torneio de golfe profissional.



Ken Riches @Buckoclow1

@melrobbins Adorei a sua palestra no PMI NA LIM no sábado. Já usei a regra dos 5 segundos três vezes desde o evento!

← ↻ 1 ❤️ 7 ⋮



Mel Robbins @melrobbins

@Buckoclow1 @Buckoclow1 como você a usou?!

← ↻ ❤️ ⋮



Ken Riches

@Buckoclow1

@melrobbins duas vezes para me apresentar a pessoas influentes e uma vez esta manhã para me levantar e encarar uma carga enorme de trabalho.



Matthew Smith

@melrobbins mandei e-mails para altos executivos de grandes empresas em nome de um amigo para conseguir entrevistas com foco em informação. E ELES RESPONDERAM e tudo mais. A regra dos 5 segundos é maravilhosa!



Alan

@TheIdOfAlan

@melrobbins belo trabalho no torneio PGA TOUR! Já usei a regra dos cinco segundos para conhecer várias pessoas que eu não teria conhecido de outra maneira! #coisaboa

Você também pode usar a regra para automonitorar e controlar suas

emoções. Jenna, que é mãe, a utiliza para praticar a “paciência, em vez de gritar” com seus filhos. Ela também está usando a regra como uma ferramenta de vendas em seu novo negócio de vendas diretas, que a ajuda a parar de pensar sobre o quanto vendas são “intimidantes” e lhe dá a coragem para simplesmente começar a vender.



Jenna

Oi, Mel! Bem, na verdade, eu comecei a colocar a regra dos 5 segundos em ação há pouco tempo. Duas áreas da minha vida onde eu comecei realmente a praticar o uso dela foram com os meus filhos para ter paciência em vez de gritar com eles. Tenho a sensação de que ela me deu os 5 segundos que eu precisava para esfriar a cabeça antes de partir para o ataque. Além disso, estou começando a vender os produtos da Yoli. Eu paro por 5 segundos e simplesmente pergunto, converso com alguém e menciono o meu negócio. Como você disse, falar sobre a resposta, em vez de pensar em fazer as coisas, pode intimidar muito as pessoas nesse tipo de negócio. Só tenho que usar os 5 segundos e fazer em vez de pensar! Eu amei ouvir você pessoalmente! Foi ótimo! Obrigada! Eu quero continuar usando a regra em muitos aspectos da minha vida que quero trabalhar! Espero que você tenha um ótimo dia!



Executivos de algumas das marcas mais respeitadas do mundo estão usando a regra para ajudarem seus gerentes a mudar, a aumentar as vendas, a motivar as equipes e a inovar. Veja o caso de Crystal, que trabalha no grupo de seguros USAA. Toda a sua equipe de vendas está usando a regra dos cinco segundos e os resultados vêm sendo fantásticos; eles saltaram para a “primeira posição em nossa região”.



Crystal

Toda a minha equipe na USAA está usando a regra dos 5 segundos. Até o momento, nós saltamos para a primeira posição em nossa região. Nosso objetivo é ser a melhor equipe em toda a empresa! Aqui está um dos formulários que você me mandou. Vou enviar outros logo mais.

A #regrados5segundos é tão fácil de aprender e tão importante para o desenvolvimento da autoconfiança que nós vemos até mesmo gerentes, como Muz, ensinando-a para suas equipes espalhadas por todo o mundo.



Muz
@muze63

Toda a equipe grudada em uma ótima #TEDtalks com @melrobbins na manhã de hoje #motivação #regrados5segundos. Obrigado, Mel! :)



Você também vai se sentir inspirado pelas histórias de pessoas que estão encontrando a coragem para parar de pensar e começar a colocar suas ideias em ação. Mark, que depois de passar décadas pensando em começar a organizar uma liga de hóquei no gelo sem fins lucrativos para crianças de regiões carentes, usou a regra para finalmente “tirar a ideia de dentro da cabeça” e colocá-la “em ação”. Ele agora tem parcerias com ex-atletas olímpicos e antigos astros da HNL (LNH — Liga Nacional de Hóquei, em tradução livre) para criar instituições de treinamento, clínicas e ligas.



Mark

Ver Perfil

Eu trabalhei com a Liga Nacional de Hóquei durante a maior parte das décadas de 1980 e 1990. Sempre achei que era uma pena o fato de que as crianças de áreas carentes tivessem pouco acesso ao esporte, que tende a ser caro e pouco prático para muitas famílias.

Sempre tive uma ideia de que as lendas do hóquei pudessem levar o esporte para as áreas carentes por meio do hóquei de rua. Infelizmente, eu sempre acionava o “freio de emergência” a cada vez que pensava na questão e nunca levava a ideia adiante.

Foi então que, em 2013, assisti à palestra TED de Mel Robbins, e no 19º minuto de uma palestra de 21 minutos, ela apresentou a “regra dos 5 segundos”.

Bingo!

Eu imediatamente tirei o programa de hóquei para áreas carentes da minha cabeça e o coloquei em ação. Não demorou muito até unir forças com o ex-astro olímpico do hóquei David A. Jensen e a associação de ex-jogadores do Boston Bruins para criar o programa “Hóquei nas ruas”, que atualmente coordena centros de treinamento, clínicas e ligas em várias áreas urbanas espalhadas pela região da Nova Inglaterra.

Conforme o programa se expande, milhares de crianças dessas regiões carentes terão a chance de experimentar o jogo incrível que é o hóquei. Mas isso não poderia ter acontecido se eu continuasse com o “freio de emergência” acionado!<http://www.dajhockey.com/summer-2016-urban-street-hockey-program.html>

Summer 2016 Urban Street Hockey Program

The Massachusetts Department of

A regra também é uma ferramenta poderosa nas batalhas contra os vícios e contra a depressão. Bill soube da #regrados5segundos em um tópico do Reddit e aquela foi “A mensagem certa. O lugar certo. O momento certo”. Ele começou a usar o “truque da contagem regressiva” da regra para parar de beber e está funcionando “maravilhosamente bem!”. E acabou de celebrar o seu quadragésimo aniversário completamente sóbrio.



E ela pode até mesmo salvar a sua vida. Um dos meus colegas de trabalho recentemente entrou em contato e compartilhou uma história comovente da #regrados5segundos comigo. Depois que ele e a esposa se separaram, meu colega caiu em uma depressão profunda. As coisas ficaram tão ruins que ele chegou a “pensar em suicídio”. Quando estava no fundo do poço, ele usou a regra para “clarear a cabeça e pedir ajuda”. Encontrar a coragem de tirar o pensamento da cabeça e contar 5-4-3-2-1 para, em

seguida, telefonar em busca de ajuda salvou a sua vida.

Mel, espero que esteja tudo bem com você. Já faz algum tempo que quero lhe escrever. Como você sabe, assisti às suas palestras algumas vezes, nós saímos ocasionalmente para conversar e eu acompanho os seus “posts”. Saiba que o que você faz é importante. Minha esposa e eu nos separamos há mais de um ano e as coisas têm sido difíceis. Tão difíceis que eu cheguei a pensar em suicídio. Entretanto, quando estava no fundo do poço, eu disse a mim mesmo: “5-4-3-2-1, deixe disso e ligue para pedir ajuda”. Estou muito melhor agora, a vida é boa e eu redescobri o meu propósito. Nunca duvide do bem que você está proporcionando e da diferença que você está fazendo. 5-4-3-2-1, saia e tenha um ótimo dia. Um abraço!

Como venho usando a regra há alguns anos e tenho ouvido comentários de pessoas espalhadas por todo o mundo, percebi que a cada dia nós temos de enfrentar momentos que são difíceis, assustadores e cheios de incertezas. Sua vida requer coragem. E isso é exatamente o que a regra vai ajudar você a descobrir — a coragem para se tornar a melhor pessoa que você pode ser.

Como uma ferramenta tão simples pode funcionar de tantas maneiras?

É uma ótima pergunta. A #regrados5segundos funciona sempre em uma única coisa: VOCÊ. Você tem a grandiosidade dentro de si. Mesmo quando você está no fundo do poço, a grandiosidade está lá. A regra vai lhe dar tanto a clareza para sentir isso quanto a coragem para agir com ela.

Usando a regra, eu descobri a coragem para fazer coisas que havia passado anos pensando a respeito e inventando justificativas para não fazer. Somente através da ação, eu consegui ativar o poder que havia dentro de mim para me tornar a pessoa que sempre quis ser. E a autoconfiança que eu demonstro na TV, nas interações on-line e no palco é o que eu chamo de “verdadeira autoconfiança”.

Eu construí a verdadeira autoconfiança quando aprendi a honrar meus instintos com a ação para que eles ganhem vida no mundo real. Eu uso a palavra “honrar” com um propósito. Isso é o que você faz quando usa a regra: honra a si mesmo. Demonstra fé nas próprias ideias. E cada vez que a usa, você dá um passo na direção da pessoa que realmente está destinada a ser. Eu deixei de ser uma pessoa que simplesmente tem ideias, para ser aquela que

tem a autoconfiança de compartilhar, interessar-se por elas e colocá-las em ação. Se você usar a regra consistentemente e honrar seus instintos com a ação, essa transformação irá acontecer com você.

Marlowe descobriu o quanto é fácil usar a regra para se transformar. Ela a usou para parar de apenas pensar em se matricular em cursos e foi realmente fazer isso, algo que ela “já vinha querendo fazer há muito tempo, mas sempre inventava alguma desculpa”.

Mel! Eu fazia parte do time dos Realizadores quando a conheci em uma palestra arrasadora, capaz de mudar a minha vida, na nossa conferência da ACE, em Toronto, em 14 de setembro. Comecei a ler o seu livro há pouco tempo e não consegui largá-lo. Na verdade, antes mesmo de chegar à metade dele, estava lendo na cama uma noite e literalmente fechei o livro, levantei e fui até a Universidade Iorque e me matriculei em alguns cursos — algo que eu já vinha querendo fazer há muito tempo, mas sempre inventava alguma desculpa para postergar. É absolutamente incrível e inspirador o quanto as coisas ficam mais fáceis quando você consegue encontrar sua própria capacidade de se MOTIVAR. Adorei você, adorei o seu livro! Sua sabedoria precisa ser compartilhada com o resto do mundo! Você teve um impacto profundo na minha vida em um período muito curto de tempo, e não consigo nem mesmo começar a descrever o quanto é maravilhoso sentir que estou no controle. Eu realmente espero que você publique outro livro em breve. Sinceramente, sua fã grata.





Marlowe

As pessoas precisam entender exatamente o quanto a regra é FÁCIL quando você tenta usá-la. Foi por isso que senti a necessidade de entrar em contato. Estou embaçada, de verdade. Sei que você deve ouvir essas histórias todos os dias, com certeza, mas eu vinha procrastinando a ideia de me matricular nesses últimos dois cursos há anos — de verdade. E, no meio do seu livro, eu parei e pensei: o que estou esperando? Tudo o que tenho que fazer é entrar no meu carro e dirigir por trinta minutos para me matricular e simplesmente começar a estudar. Foi o que fiz. E, no momento, estou matriculada para o semestre que pega o outono e o inverno, sinto-me desafiada e é uma sensação maravilhosa! Sei que, quando concluir isso tudo, já vou buscar a próxima montanha para escalar, e finalmente sinto que estou fazendo algo que vai me trazer benefícios, e o que é melhor, eu tive a MOTIVAÇÃO para fazer tudo por conta própria. É uma sensação ótima! Foi um privilégio poder assistir à sua palestra! Você é uma fonte de inspiração.



Como Marlowe disse, “é absolutamente incrível e inspirador o quanto as coisas ficam mais fáceis quando você consegue encontrar sua própria capacidade de se MOTIVAR”.

Ela tem razão. Quando você começar a usar a regra para se motivar a sair do campo das ideias e agir, vai ficar embaçado com a facilidade de tomar uma decisão em cinco segundos que pode mudar tudo.

Conforme eu usava a regra com mais e mais frequência na minha vida, percebi que estava tomando pequenas decisões no decorrer de todo o dia que me deixavam estagnada. Eu decidia ficar imóvel, esperar e não arriscar nada. Eu tinha o instinto de entrar em ação, mas em cinco segundos a minha mente o esmagava com dúvidas, desculpas, preocupação ou medo. **O problema era comigo, pois em cinco segundos eu seria capaz de motivar a mim mesma**

e me tornar a solução. O segredo para a mudança estava bem debaixo do meu nariz, o tempo todo — e eram decisões de cinco segundos.

Você já viu aquele discurso famoso feito por David Foster Wallace no Kenyon College em 2005? Se não viu ou não leu o discurso, você pode encontrá-lo no YouTube. São vinte minutos de apresentação que realmente valem a pena ser assistidos.

No discurso, Wallace sobe ao palco e começa com essa piada: “havia dois peixes jovens nadando juntos, e eles esbarraram em um peixe mais velho que vinha nadando em sentido contrário. Ele os cumprimentou com um aceno de cabeça e disse: ‘Bom dia, rapazes. Como está a água?.’ Os outros dois peixes jovens continuaram nadando por mais algum tempo, até que um se virou para o outro e disse: ‘Que diabos é água?’”.

É possível ouvir a plateia rindo no vídeo, e em seguida Wallace explica que a lição da história dos peixes é que “as realidades mais importantes e óbvias frequentemente são aquelas que são mais difíceis de enxergar e de se conversar a respeito”.

Para mim, a coisa mais difícil de enxergar e conversar a respeito era a própria natureza da mudança. Eu sempre me perguntava por que diabos era tão difícil forçar a mim mesma a fazer as coisas que eu sabia que deveria fazer para poder expandir a minha carreira, enriquecer meus relacionamentos, ser uma pessoa mais saudável e melhorar a minha vida. Descobrir a #regrados5segundos me deu a resposta que vale um milhão de dólares: a mudança se resume à coragem que você precisa, dia após dia, para tomar decisões de cinco segundos.

VOCÊ ESTÁ A UMA DECISÃO DE DISTÂNCIA DE TER UMA VIDA COMPLETAMENTE DIFERENTE.

Dentro deste livro, eu vou compartilhar tudo o que aprendi sobre a mudança e o poder da coragem do dia a dia. Você vai adorar o que está prestes a aprender. A melhor parte será quando você começar a usar a regra e perceber os resultados com os próprios olhos. Você não vai simplesmente acordar e notar apenas o quanto está limitando o próprio sucesso. Também vai despertar o poder que existe dentro de você desde sempre.

Conforme você ler as histórias deste livro, poderá até mesmo perceber que já usou a #regrados5segundos antes. Se olhar para o passado e refletir sobre alguns dos momentos mais importantes da sua vida, garanto que já tomou

alguma decisão capaz de alterar o seu futuro baseada puramente no instinto. Em cinco segundos, você tomou o que eu chamo de uma “decisão de coração”. **Ignorou seus medos e deixou sua coragem e autoconfiança falarem por você. Cinco segundos de coragem fazem toda a diferença.**

É só perguntar a Catherine. Logo que conheceu a #regrados5segundos em um treinamento de liderança da sua empresa, ela percebeu que havia usado a regra para tomar uma das decisões mais importantes da sua vida — ela simplesmente não tinha noção disso na época. Em 1990, sua irmã Tracy foi morta e Catherine voltou para a casa da família para ajudar. Foi quando uma “decisão de cinco segundos” mudou não somente a sua vida, “mas muitas outras também”. Ela decidiu criar os dois filhos da sua irmã que foram “deixados para trás” quando Tracy morreu.



Catherine

Oi, Mel.

Mal consigo esperar pelo seu novo livro. Ele faz com que eu sinta gratidão por todas as grandes coisas que acontecem quando confiamos nos nossos instintos. Minha irmã Tracy foi morta pelo marido em 1990. Seus dois pequenos foram deixados para trás: Dan, de 4 anos, e Trudy, de 18 meses. Eu voltei para a casa de nossa família para ajudar com as crianças... ainda me lembro de chegar naquele dia, sem nunca ter conhecido meus sobrinhos, e Trudy veio até mim e me abraçou. Uma decisão tomada em 5 segundos me levou a assumir a criação deles, adotá-los, me casar, ter um terceiro filho, e agora ser a avó dos três filhos de Trudy. 5 segundos não somente mudam a sua vida, mas muitas outras também. Eu finalmente entendo o que significa algo sobre o qual você não precisa “nem pensar” para fazer. Seu coração fala e você simplesmente escuta.

Obrigada por sua inspiração. Agora eu também tenho uma história para contar.

Sua eterna fã,
Catherine ❤️



Eu adorei o jeito que ela descreve a decisão como algo que você não precisa “nem pensar” — porque, quando você age com coragem, o cérebro não está envolvido. Seu coração fala e você simplesmente escuta. A regra o ensina como fazer.

Vai ser necessário um certo esforço da sua parte para descobrir o poder que existe dentro de si? Sim, com certeza. Mas, como Marlowe disse há algumas páginas, “é absolutamente incrível e inspirador o quanto as coisas ficam mais

fáceis” quando você descobre a própria força.

Trabalhar para melhorar a própria vida é simples, você é capaz de fazê-lo e é algo que você vai querer fazer — porque é o objetivo mais importante que existe. Você irá aprender a amar e confiar em si mesmo o bastante para parar de esperar e começar a aproveitar toda a magia, as oportunidades e as alegrias que a sua vida, o trabalho e os relacionamentos têm a oferecer.

Estou muito animada para ouvir o que vai acontecer quando você começar a usar a #regrados5segundos. Mas acho que estou me adiantando aqui. Antes de podermos conversar sobre todas as maneiras empolgantes pelas quais você vai poder utilizar a regra, preciso levar você de volta a 2009 e explicar como tudo começou.

CORAGEM

– CO-RA-GEM; SUBSTANTIVO

- CAPACIDADE DE FAZER ALGO QUE SEJA DIFÍCIL OU ASSUSTADOR.
- SAIR DA ZONA DE CONFORTO.
- COMPARTILHAR SUAS IDEIAS, FALAR DIANTE DE OUTRAS PESSOAS OU COMPARECER AOS LOCAIS DESEJADOS.
- PERMANECER FIRME, DE ACORDO COM SUAS CRENÇAS E VALORES.
- E, EM ALGUNS DIAS... LEVANTAR DA CAMA.

COMO DESCOBRI O PODER DOS 5 SEGUNDOS

“A coragem é encontrada em lugares improváveis.”
— J. R. R. Tolkien

TUDO COMEÇOU EM 2009. Eu tinha 41 anos e estava com problemas enormes em relação a dinheiro, a trabalho e também no meu casamento. Assim que acordava, a cada manhã, tudo o que eu sentia era pavor.

Você já se sentiu assim? É péssimo. O despertador toca e você simplesmente não sente vontade de se levantar e encarar o dia. Ou então, você fica deitado na cama, sem conseguir dormir, com a cabeça girando enquanto pensa em todos os seus problemas.

Essa era eu. Durante vários meses, me senti tão sufocada pelos problemas que tinha dias em que mal conseguia sair da cama. Quando o despertador tocava às seis horas da manhã, eu ficava deitada e pensava no dia que teria pela frente, no financiamento da minha casa, na conta bancária que estava no vermelho, na minha carreira fracassada, no ressentimento que tinha em relação ao meu marido... e apertava o botão de “soneca”. Não somente uma, mas várias e várias vezes.

No começo, isso não era um grande problema, mas como ocorre com

qualquer mau hábito, conforme o tempo foi passando, o efeito “bola de neve” aconteceu e o problema se transformou em algo muito maior, que impactava todo o meu dia. Quando finalmente conseguia me levantar, meus filhos já haviam perdido o ônibus da escola e eu sentia que estava arruinando a vida inteira. Passava a maior parte dos meus dias cansada, atrasada para tudo e sentindo-me totalmente esmagada.

Não sei como foi que isso começou. Eu apenas me lembro de sentir que estava derrotada o tempo todo. Minha vida profissional estava na sarjeta. Nos últimos doze anos, eu havia mudado de carreira tantas vezes que cheguei até a desenvolver múltiplas personalidades. Depois que me formei em direito, comecei minha carreira como defensora pública para a Sociedade de Aconselhamento Jurídico e Defesa Criminal na cidade de Nova York. Em seguida, conheci meu marido Chris, nós nos casamos e mudamos para Boston para que ele pudesse se dedicar ao seu MBA. Em Boston, eu trabalhava em horários malucos para um enorme escritório de advocacia e me sentia mal o tempo inteiro.

Quando nossa filha nasceu, usei a licença-maternidade para procurar um novo emprego e acabei na área de *startups* de Boston. Trabalhei em várias *startups* de tecnologia durante esses anos. Foi divertido e aprendi muita coisa, mas nunca senti que a área de tecnologia fosse a carreira certa para mim.

Contratei um profissional de *coaching* para me ajudar a descobrir “o que fazer com a minha vida”. Trabalhar com um *coach* fez com que eu quisesse seguir essa carreira. Assim como muitas pessoas, eu trabalhava durante o dia, cuidava das crianças quando chegava em casa e à noite estudava para conseguir a certificação de que precisava. Depois de algum tempo, abri uma empresa de *coaching*. Adorava fazer aquilo e provavelmente ainda estaria nessa área se a mídia não tivesse me convocado.

A minha carreira na mídia começou com um tropeço: a revista Inc. publicou um artigo no qual mencionava a minha empresa de *coaching* e um executivo da rede CNBC viu o texto e me ligou. Aquela ligação resultou em muitas reuniões. Depois de vários meses de tentativas, consegui um “contrato de desenvolvimento” com a rede ABC e um programa de rádio no qual os ouvintes telefonam para os locutores na subsidiária Sirius.

Parece uma coisa chique, mas não era. Fiquei surpresa ao saber que a maioria dos contratos de desenvolvimento pagam muito pouco, e emissoras de rádio pagam menos ainda. Na realidade, eu era uma mãe de três filhos que

tinha que dirigir de Boston a Nova York e voltar em seguida, dormir no sofá da casa de algum amigo na cidade, continuar fazendo coaching com alguns clientes para conseguir pagar as contas, sempre pedindo para que meus amigos e familiares cuidassem das crianças enquanto não estava por perto, e fazendo o que podia para que tudo funcionasse direito.

Depois de vários anos lutando para me estabelecer na mídia, consegui a minha grande oportunidade. Fui escalada para apresentar um reality show na FOX. Sonhava com a ideia de que iria resolver magicamente todos os problemas financeiros da minha família simplesmente me tornando uma estrela da TV. Que piada. Gravamos alguns episódios de um programa chamado *Someone's Gotta Go*, e logo depois a emissora cancelou o programa. Então, a minha carreira na mídia chegou a um beco sem saída. Eu só seria remunerada se estivéssemos gravando. De repente, percebi que estava desempregada e presa em um contrato de dez meses que me impedia de procurar outra oportunidade na área.

A essa altura, Chris já tinha terminado o seu MBA e aberto uma pizzaria especializada em massa fina na região de Boston. No começo, as coisas estavam indo bem. A primeira loja foi um tiro certo, a empresa ganhou o prêmio “Os melhores de Boston”, diversos prêmios regionais e a pizza era fantástica. Eles abriram um segundo restaurante e, estimulados por uma grande cadeia de supermercados, encabeçaram uma operação focada em vendas no atacado. Por fora, parecia que os negócios eram um sucesso. Mas, nos balanços financeiros, as rodas estavam começando a sair dos eixos. Eles haviam expandido rápido demais. O segundo restaurante naufragou e a empresa atacadista precisava de mais dinheiro para crescer. As coisas ficaram desesperadoras bem rápido.

Como muitos donos de pequenas empresas, havíamos refinanciado a nossa casa e usado esse dinheiro, junto com nossas reservas financeiras, para investir no ramo de restaurantes, e naquele momento tudo estava desaparecendo bem diante dos nossos olhos. Não nos restava nenhum dinheiro do nosso fundo de reserva e a renda do refinanciamento da casa havia sido utilizada. Semanas se passaram sem que Chris recebesse o dinheiro. A falta de pagamento começou a atingir a nossa casa.

Como eu estava sem trabalho e a empresa de Chris passava por dificuldades, a pressão financeira cresceu; cartas ameaçadoras enviadas por advogados chegavam todos os dias, e os cheques eram constantemente

devolvidos pelo banco. As ligações de cobrança eram tão insistentes que nós desconectamos o telefone. Quando meu pai nos mandou dinheiro para pagar a hipoteca, senti uma mistura de gratidão e constrangimento.

Em público, nós tentávamos manter as aparências, porque muitos amigos e familiares haviam investido no restaurante, o que só servia para aumentar a pressão. Chris e seu sócio estavam trabalhando sem parar para salvá-lo. Eu tentava manter um semblante otimista, mas por dentro me sentia esmagada, constrangida e amedrontada. Nossos problemas financeiros estavam acabando conosco. Eu culpava os restaurantes e ele me culpava por insistir em uma carreira na mídia. Na verdade, nós dois éramos culpados.

Não importa o quanto a sua vida esteja ruim, você sempre pode deixá-la pior. Foi o que eu fiz ao beber demais. Muito, mesmo. Sentia inveja de amigas que não precisavam trabalhar. Era ranzinza e mal-humorada. Nossos problemas pareciam ser tão grandes que convenci a mim mesma de que não havia nada a fazer. Enquanto isso, em público, fingia que tudo estava bem.

Em retrospecto, consigo perceber que era simplesmente mais fácil sentir pena de mim mesma e responsabilizar Chris e a sua empresa que passava por dificuldades, do que dar uma boa olhada no espelho e tomar alguma atitude. A melhor maneira de descrever como me sentia era “imobilizada”. Sentia que estava imobilizada pela minha vida e pelas decisões que havia tomado. Sentia-me imobilizada pelos nossos problemas com dinheiro. E estava imobilizada em uma luta frustrante comigo mesma.

Eu sabia o que deveria ou poderia fazer para melhorar as coisas, mas não conseguia realmente me forçar a agir. Eram coisas pequenas: levantar da cama no horário certo, ser mais gentil com Chris, conseguir o apoio de amigos, beber menos e cuidar melhor de mim mesma. Mas saber o que você precisa fazer não basta para criar uma mudança.

Pensava em me exercitar, mas não fazia isso. Considerava a possibilidade de ligar para algum amigo e conversar, mas não ligava. Sabia que, se tentasse encontrar um emprego fora da indústria da mídia, isso seria de grande ajuda, mas não era capaz de motivar a mim mesma para procurar algo assim. Não me sentia confortável em voltar a trabalhar com *coaching* porque acreditava que eu mesma era um fracasso.

Sabia o que precisava fazer, mas não conseguia me forçar a entrar em ação. E é isso o que faz com que seja tão difícil mudar. Mudar exige que você faça coisas que parecem difíceis e assustadoras. Mudar exige coragem e

autoconfiança — e eu estava com essas duas características esgotadas.

O que eu realmente fazia era passar muito tempo pensando. Pensar acabava piorando tudo. Quanto mais eu pensava na nossa situação, mais assustada ficava. É isso o que a sua mente faz quando você se concentra nos problemas: ela os expande. Quanto mais me preocupava, maiores eram a minha incerteza e a sensação de sufocamento. Quanto mais eu pensava, mais paralisada eu me sentia.

Toda noite eu bebia alguns drinques para aliviar a pressão. Deitava na cama bêbada ou alterada, fechava os olhos e sonhava com uma vida diferente — uma vida na qual não tinha que trabalhar e onde todos os nossos problemas haviam desaparecido magicamente. No momento em que eu acordava, tinha que encarar a realidade: a minha vida era um pesadelo. Eu estava com 41 anos, desempregada, financeiramente arruinada, desenvolvendo sinais de alcoolismo e não tinha nenhuma confiança na minha capacidade nem na do meu marido de resolver os nossos problemas.

Era aí que entrava o botão de soneca. Eu o apertava... duas, três ou quatro vezes a cada manhã. Quando apertava aquele botão, esse era o único momento do dia em que realmente sentia que estava no controle. Era um ato de rebeldia. Era como se estivesse dizendo:

“Ah, sério? Tome isso, vida! F***-se! Não vou levantar da cama agora. Vou voltar a dormir. E pronto!”.

Quando finalmente me levantava, Chris já havia saído de casa para cuidar dos restaurantes, meus filhos não estavam vestidos e o ônibus da escola já havia passado há muito tempo. Dizer que as manhãs eram caóticas é uma maneira suave de descrever aquela época. Era um verdadeiro desastre. Estávamos sempre atrasados. Eu esquecia dos lanches, das mochilas, das bolsas com o material de educação física e dos bilhetes para as professoras quando saíamos correndo pela porta. Sentia vergonha de tantas bolas fora que eu dava todos os dias, sem exceção, e isso me deixava em um estado ainda pior.

E aqui está o problema: sabia o que precisava fazer para começar bem o meu dia. Precisava acordar na hora, fazer o café da manhã e colocar as crianças no ônibus da escola. Em seguida, precisava procurar um emprego. Não era algo comparado a escalar o Monte Everest. Entretanto, o fato de que aquilo eram coisas simples só servia para piorar tudo. Eu não tinha uma justificativa plausível para explicar a razão pela qual não era capaz de fazer

aquilo.

Minha autoconfiança estava em queda livre. Se eu não era capaz nem mesmo de levantar da cama na hora certa, como poderia ter fé em mim mesma para consertar os problemas maiores nas finanças e no casamento que Chris e eu estávamos enfrentando? Quando penso naquela época, percebo que estava perdendo a esperança.

Você já percebeu que até mesmo as pequenas coisas, às vezes, parecem ser difíceis demais? Como ouvi vários relatos de vocês, sei que não estou sozinha nesta situação. A lista de coisas difíceis é surpreendentemente universal:

- Falar em uma reunião
- Manter a positividade
- Tomar uma decisão
- Encontrar tempo para si mesmo
- Pedir *feedback*
- Levantar a mão
- Pedir um aumento de salário
- Vencer as dúvidas em relação a si mesmo
- Atualizar o currículo
- Apertar o botão de “enviar” após escrever um e-mail
- Manter-se fiel aos próprios planos
- Sair de casa
- Oferecer-se para ir primeiro
- Comparecer em uma reunião de amigos
- Bloquear um(a) ex nas redes sociais
- Conversar com alguém que você acha atraente
- Entrar em uma pista de dança
- Publicar seus trabalhos
- Ir à academia
- Comer moderadamente
- Dizer “não”
- Pedir ajuda
- Baixar a guarda
- Admitir que você está errado
- Escutar com atenção

No meu caso, o problema era acordar na hora certa. Quando me deitava na cama, noite após noite, fazia promessas a mim mesma e dizia que o dia seguinte seria diferente.

Amanhã, vou mudar. Amanhã, vou acordar mais cedo. Amanhã, vou ter uma postura mais positiva e me esforçar mais. Vou para a academia. Vou ser gentil com o meu marido. Vou comer coisas saudáveis. Não vou beber tanto. Amanhã, vou ser minha futura “eu”!

E, com aquela visão dentro de mim e um coração cheio de esperança, programava o despertador para às seis horas da manhã e fechava os olhos. E o ciclo recomeçava exatamente na manhã seguinte. Assim que o despertador tocava, não sentia que era a minha “futura eu”. Sentia que era a minha “antiga eu”, e a “antiga eu” queria continuar ali na cama, dormindo.

Sim, eu pensava em me levantar. Em seguida, hesitava, virava para o despertador e apertava o botão de soneca. Cinco segundos era o tempo necessário para me convencer a não fazer nada do que havia planejado naquele dia.

O motivo pelo qual eu não me levantava da cama era claro: simplesmente não tinha vontade. Algum tempo depois, percebi que estava presa em algo que os pesquisadores chamam de “*loop* do hábito”. Havia apertado o botão de soneca por tantas manhãs seguidas que o comportamento agora havia se enraizado em um *loop* repetitivo dentro do meu cérebro.

Até que, certa noite, tudo mudou.

Eu estava prestes a desligar a televisão e ir para a cama quando um comercial chamou a minha atenção. Ali na tela, estava a imagem de um foguete sendo lançado. Eu ouvi a famosa contagem regressiva dos cinco segundos finais, “5-4-3-2-1”: fogo e fumaça encheram a tela, e o ônibus espacial decolou.

Pensei comigo mesma: “É isso. Vou me lançar para fora da cama amanhã... como um foguete. Vou me mover tão rapidamente que não terei tempo de me convencer a continuar na cama”. Era somente um instinto. Algo que eu poderia facilmente ter ignorado. Por sorte, não o fiz. Agi de acordo com ele.

O fato era o seguinte: queria resolver os nossos problemas. Não queria destruir o meu casamento ou continuar a sentir que era a pior mãe do mundo. Queria me sentir financeiramente segura. Queria ser feliz e nutrir orgulho por mim mesma outra vez.

E EU QUERIA DESESPERADAMENTE MUDAR. SÓ NÃO SABIA COMO.

E este é um ponto importante na minha história. Esse instinto de saltar da cama era a minha sabedoria interior falando. Dar ouvidos a ela foi o momento da virada. Seguir por esse caminho mudou a minha vida. O seu cérebro e o seu corpo mandam sinais para acordar e prestar atenção. Essa ideia de me jogar para fora da cama é um exemplo disso. Seu instinto pode parecer idiota no momento, mas, quando você o honra com uma ação consciente, ele pode mudar a sua vida.

Há outros aspectos envolvidos em agir de acordo com os seus instintos além de simplesmente confiar cegamente neles. Pesquisas recentes da Universidade do Arizona, em parceria com as universidades Cornell e Duke, mostram que existe uma poderosa conexão entre o seu cérebro e o instinto de agir. Quando você define uma meta, o seu cérebro abre uma lista de tarefas. Sempre que você está perto de coisas que podem ajudá-lo a alcançar essas metas, o cérebro ativa os instintos para darem sinais que vão fazer com que você cumpra o objetivo. Por exemplo, digamos que você tenha como objetivo ficar mais saudável. Se você entrar em uma sala de estar, nada acontece. Se você passar diante de uma academia de ginástica, entretanto, o seu córtex pré-frontal é ativado, porque você está perto de algo que está relacionado a ser mais saudável. Quando você passa pela academia, sente que deveria se exercitar. Isso é um instinto que o faz lembrar do seu objetivo. Essa é a sua sabedoria interior, e é importante prestar atenção nela, independentemente desse instinto parecer muito pequeno ou tolo.

Inconscientemente, o meu cérebro estava mandando um sinal para que eu prestasse atenção naquele foguete que estava sendo lançado na TV. Naquele momento que durou cinco segundos, o meu cérebro estava me mandando um conjunto muito claro de instruções:

“Preste atenção naquele lançamento de foguete, Mel. Agarre essa ideia. Acredite nela. E coloque-a em ação. Não pare para pensar. Não diga a si mesma para não fazer aquilo. Lance a si mesma para fora da cama amanhã, Mel”.

Essa é uma das coisas que aprendi usando a #regrados5segundos. Quando se trata de objetivos, de sonhos e de mudar a própria vida, a sabedoria interior é genial. Seus impulsos relacionados a objetivos, desejos e instintos estão ali para guiá-lo. Você precisa aprender a apostar neles. Porque, como a história comprova, você nunca vai saber quando a sua maior inspiração vai surgir

nem para onde essa descoberta irá levá-lo se você confiar o bastante em si mesmo para agir.

Foi assim que muitas das invenções mais utilizadas em todo o mundo foram criadas. Em 1826, John Walker criou o palito de fósforo enquanto usava um graveto para mexer um pote com substâncias químicas e, quando tentou raspar a substância pegajosa que estava grudada na ponta, o graveto pegou fogo. Ele seguiu seu instinto de tentar recriar aquele efeito, e foi assim que ele inventou o palito de fósforo. Em 1941, George de Mestral inventou o velcro depois de perceber a facilidade com a qual os carrapichos se prendiam ao pelo do seu cachorro. Em 1974, Art Fry teve a ideia por trás dos bilhetes adesivos *post-it* porque precisava de um marcador de páginas que aderisse em uma folha do seu livro de hinos até o culto religioso do próximo domingo, mas que não danificasse o papel quando ele o removesse.

Até mesmo o frappuccino nasceu dessa forma. Em 1992, um assistente de gerência de uma cafeteria Starbucks da cidade de Santa Mônica percebeu que as vendas caíam sempre que o tempo estava quente. Ele teve o instinto de criar uma bebida gelada e o seguiu, pedindo que um liquidificador fosse comprado, testando receitas e dando uma amostra para um dos vice-presidentes da empresa. O primeiro frappuccino foi vendido em sua loja um ano depois.

Quando o assunto engloba mudanças, objetivos e sonhos, você tem que apostar em si mesmo. Essa aposta começa quando você escuta o instinto de mudar e honra esse instinto com ações. Eu me sinto muito grata por ter dado ouvidos à minha ideia estúpida de pular da cama como um foguete, porque a minha vida inteira mudou como resultado disso.

Na manhã seguinte, o despertador tocou às seis horas e a primeira coisa que eu senti foi pavor. Estava escuro. Estava frio. Era inverno em Boston e eu não queria acordar. Lembrei do lançamento do foguete e imediatamente senti que aquilo era uma estupidez. Em seguida, fiz algo que nunca havia feito antes: **eu ignorei o que estava sentindo. Não pensei. Fiz o que precisava ser feito.**

Em vez de apertar o botão de soneca, eu comecei a contar.

De trás para frente.

5-4-3-2-1

E, em seguida, eu me levantei.

Aquele foi o momento exato em que eu descobri a #regrados5segundos.

A REGRA DOS 5 SEGUNDOS

NO MOMENTO EM QUE VOCÊ TEM
O INSTINTO DE AGIR PARA
ALCANÇAR
UM OBJETIVO, VOCÊ DEVE
CONTAR:

5-4-3-2-1

E MOVER-SE FISICAMENTE,
OU O SEU CÉREBRO VAI FAZER
VOCÊ PARAR.

O QUE VOCÊ PODE ESPERAR AO USAR A REGRA

*“Não importa o que uma pessoa é quando nasce, e
sim quem ela se torna ao crescer.”*

— J. K. Rowling

QUANDO USEI A REGRA NAQUELA MANHÃ, pela primeira vez, fiquei tão surpresa quanto você pode estar ao perceber que algo tão estúpido funcionou. Fazer uma contagem regressiva? 5-4-3-2-1... é sério isso? Eu não sabia o motivo pelo qual aquilo havia funcionado. Sabia apenas que tinha dado certo. Havia passado meses lutando para acordar na hora e subitamente a #regrados5segundos fez com que fosse fácil mudar o meu comportamento.

Algum tempo depois, aprendi que, ao contar de trás para frente, você ajusta mentalmente as engrenagens da sua cabeça. Você interrompe o seu modo habitual de pensar e faz o que os psicólogos chamam de “reivindicar o controle”. A contagem serve para distrair você das desculpas e faz com que a mente fique focada em seguir uma direção diferente. Quando você se move fisicamente em vez de parar para pensar, sua fisiologia muda e a sua mente se ajusta à nova condição. Quando estava pesquisando para escrever este livro, descobri que a regra é (na linguagem das pesquisas sobre hábitos) um “ritual

de inicialização” que ativa o córtex pré-frontal, ajudando a mudar o seu comportamento.

O córtex pré-frontal é a parte do cérebro que você usa quando se concentra, muda ou executa ações deliberadas. Eu sabia o que era o córtex pré-frontal, e não demorei para aprender com minhas pesquisas as características dos gânglios basais, *loops* de hábitos, energia de ativação, flexibilidade comportamental, vieses cognitivos, plasticidade neural, o princípio do progresso e o locus de controle. Certamente, não percebi que havia acabado de descobrir uma técnica singular que impacta todos eles.

Usei a regra na manhã seguinte e ela funcionou outra vez. E, então, uma coisa engraçada aconteceu: comecei a ver momentos de cinco segundos durante o dia inteiro, assim como a minha luta para acordar na hora certa. Se parasse para pensar no que sabia que precisava fazer, o plano ia por água abaixo. Era preciso menos de cinco segundos para que as desculpas inundassem a minha mente e para que o meu próprio cérebro me sabotasse.

Conforme usar a regra, você vai perceber a mesma coisa: existe uma janela entre o seu instinto inicial de agir e o momento em que o seu cérebro faz você parar. Perceber essa janela de cinco segundos mudou tudo para mim. O problema estava muito claro: era eu mesma que estava me sabotando, cinco segundos de cada vez.

Assim, fiz uma promessa simples para mim mesma: se soubesse que deveria fazer algo que poderia causar uma mudança para melhor em mim, então usaria a regra para me forçar a fazer aquilo, independentemente de como estivesse me sentindo. Comecei a usar a regra para me forçar não somente a acordar cedo, mas também para ir à academia, procurar um emprego, beber menos, e ser uma mãe e uma esposa melhor.

Se começasse a me sentir cansada demais para me exercitar, contava 5-4-3-2-1 e me obrigava a sair pela porta para correr.

Se começasse a preparar um drinque que não devia, contava 5-4-3-2-1, guardava a garrafa de *bourbon* e me afastava.

Se sentisse que estava sendo muito ranzinza com Chris, contava 5-4-3-2-1, corrigia o meu tom de voz e me forçava a ser mais gentil.

Se me apanhasse procrastinando, contava 5-4-3-2-1, sentava em uma cadeira e começava a atualizar o meu currículo.

Então, descobri algo poderoso: obrigar-se a executar ações simples cria uma reação em cadeia em sua autoconfiança e na sua produtividade. Quando

você se força a dar pequenos passos para estimular a sua vida, ganha impulso e experimenta uma sensação de liberdade e poder que é difícil de descrever com exatidão. Rachel descobriu que o pequeno passo de se levantar na hora certa “deu início a uma cadeia de eventos” que a levou a perder “treze quilos, a comprar minha primeira casa e a revigorar o meu casamento”.

De: Rachel

Corpo da mensagem:

Você me ajudou a mudar a minha vida, e nós nunca nem chegamos a nos conhecer. Desde que assisti à sua palestra do TED Talks há alguns meses, eu perdi treze quilos, comprei a minha primeira casa e revigorei o meu casamento. Não sei se você vai chegar a ler isso (imagino que você receba muitos e-mails), mas eu precisava agradecê-la pelo desafio simples de levantar trinta minutos mais cedo. Esse pequeno passo deu início a uma cadeia de eventos que fez toda a diferença para mim.

Rachel usou a palavra “revigorar”, e isso é exatamente o que a regra faz. Rebecca teve a mesma experiência. Ao usar a regra para contar 5-4-3-2-1 e forçar-se a avançar um passo de cada vez, ela está se libertando de uma prisão mental. Não estando mais presa pela paralisia causada por pensar em excesso sobre as coisas, Rebecca sentiu-se “LIVRE pela primeira vez em quarenta e sete anos!”.



Rebecca



Eu finalmente me sinto LIVRE pela 1ª vez em quarenta e sete anos!!!!



Pela 1ª vez eu ACREDITO EM MIM...
Pela 1ª vez eu ME AMO!

Há um conceito importante na psicologia descrito por Julian Rotter em 1954. Chama-se “locus de controle”. Quanto mais você acredita que tem o controle da sua vida, das suas ações e do seu futuro, mais feliz e bem-sucedido você será. Há uma coisa que certamente aumenta a sua sensação de controle sobre a própria vida: um viés focado na ação.

Esqueça a motivação; isso é um mito. Não sei quando foi que todos nós começamos a acreditar na ideia de que, para poder mudar, você tem que “sentir” vontade ou “se sentir” motivado a agir. Isso é besteira. No momento em que assumir o controle de si mesmo, você não vai se sentir motivado. Na verdade, você não vai sentir vontade de fazer absolutamente nada. Se quiser melhorar a sua vida, você vai ter que levantar da cadeira e dar um chute no próprio traseiro. No meu mundo, chamo isso de “o poder de um empurrão”.

Uma das razões pelas quais a #regrados5segundos é tão empoderadora deve-se ao fato de que ela transforma você no tipo de pessoa que funciona com um viés focado na ação. Se você tende a pensar excessivamente em cada uma das suas ações, vai descobrir a energia e a autoconfiança para parar de pensar e realmente agir. Usar a regra reforça a crença de que você tem a capacidade de controlar o próprio destino — porque você está provando isso para si mesmo, com um empurrão de cada vez.

Jenney finalmente está assumindo o controle sobre a sua saúde. Ela percebeu que, quando comia “ravióli enlatado, um saco de salgadinhos e um refrigerante... e, em seguida, reclamava por estar acima do peso”, estava sabotando os esforços que fazia para perder peso. Quando se comprometeu a

dizer “5-4-3-2-1-SAUDÁVEL”, Jenny foi capaz de usar a regra para dar a si mesma o “chute no traseiro” de que precisava.

Já comecei hoje pela manhã! Meu despertador tocou esta manhã e eu apertei o botão de soneca, e LOGO DEPOIS eu disse “5-4-3-2-1-VAMOS LÁ!” e levantei da cama.

Tive que parar no supermercado para comer quando estava a caminho do trabalho. Eu normalmente comprava ravióli enlatado, um saco de salgadinhos e um refrigerante... e em seguida reclamava por estar acima do peso. Logo antes de entrar no supermercado, eu disse “5-4-3-2-1-SAUDÁVEL!” e peguei um sanduíche e uma garrafa de água. Preciso perder entre quarenta e quarenta e cinco quilos, e, começando HOJE, vou fazer isso! Não vou esperar até... o primeiro dia do mês, o último dia do mês, a segunda-feira, a sexta-feira ou qualquer data futura que eu diga a mim mesma que vai funcionar. Estou começando HOJE e quero agradecer a VOCÊ por ser a minha motivação e o chute no traseiro de que eu precisava!

Quando Donna aprendeu a regra em uma conferência do Instituto Aveda, ela pensou: “Certo, certo, vou usá-la, mas não é algo que vai mudar a minha vida...”. Foi isso que eu senti em relação à regra também — que eu a usaria somente como um truque para vencer o hábito de apertar o botão de soneca do despertador. Cara, como eu estava enganada! E o mesmo aconteceu com Donna; a regra mudou praticamente tudo em sua vida e em sua empresa. Ela descobriu que “somente nós podemos nos deter. É incrível perceber a maneira horrível pela qual me tornei refém de mim mesma por causa do medo, e onde eu estou atualmente. E, mais importante, onde me vejo daqui a alguns anos”.



Donna

Quando ainda era estudante no Instituto Aveda de Tallahassee, sacrifiquei muitas coisas para conseguir comprar uma passagem e viajar para o seminário Serious Business em Nova Orleans. Essa escolha e a determinação mudaram a minha vida de uma maneira dramática.

No “Serious Business”, eu vi palestrantes incríveis que me inspiraram bem no ponto de transição da minha carreira. Mel falou sobre a regra dos 5 segundos e, na época, pensei; certo, certo, vou usar, mas não é algo que vai mudar a minha vida. Lentamente, comecei a usá-la em pequenas tarefas do dia a dia. “Quero ficar na cama... Argh! Ok, 5-4-3-2-1” e me levantava para começar o dia. Depois, inconscientemente, isso virou um hábito. Ela construiu em mim uma autoconfiança que eu não sabia que tinha.

Meu chefe/mentor pediu que eu assumisse a função de “mentoria” em um salão de beleza. Eu era uma das funcionárias com menos tempo de casa no salão, mas recebi a oportunidade de fazer coaching de novos produtos com os membros da nossa equipe. 5-4-3-2-1-vamos lá! Coaching com autoconfiança.

Quero ser uma educadora da Aveda e, em vez de esperar pela oportunidade de assistir às aulas, transformei essa oportunidade em realidade. Pedi ao meu chefe para marcarmos uma reunião para discutir essa possibilidade e agora estou no caminho para assistir às aulas e tornar meu sonho realidade. 5-4-3-2-1-vamos lá! Não tenha medo de pedir ao universo aquilo que você quer para a sua vida.

Na conferência “Ouse sonhar” da Aveda, enquanto estava sentada na plateia, usei a mão para proteger os olhos dos holofotes do palco, mas os apresentadores pensaram que eu estava me oferecendo para falar diante de todo aquele público. Quando me trouxeram o microfone, entrei em pânico por um momento. 5-4-3-2-1-vamos lá! Tenha coragem. Não diga “não” às oportunidades, mesmo que você tenha dado de cara com elas por acidente.

5-4-3-2-1-vamos lá! Seja lá o que tiver que enfrentar — simplesmente vá em frente. Minha carreira melhorou muito quando me forcei a saltar da borda do precipício corajosamente. Mesmo que no começo eu me sentisse como se tivesse tropeçado na beirada e rezasse para que alguém ajudasse a me puxar de volta. Percebi que, quanto mais vezes eu avanço corajosamente e não recuso as oportunidades, mais a minha autoconfiança ganha força e mais fácil é dizer “sim” ao meu futuro. Somente nós podemos nos deter. É incrível perceber a maneira horrível pela qual eu era refém de mim mesma por causa do medo e onde estou atualmente. E, mais importante, onde me vejo daqui a alguns anos. Vá em frente! Faça! Diga sim em... 5-4-3-2-1.

“Se você vai duvidar de alguma coisa, duvide dos seus limites”

– Mel Robbins.

Conforme for usando a regra com mais e mais frequência, você vai começar a sentir coragem, confiança, orgulho e uma sensação de controle. A regra tem esse efeito. Frequentemente digo às pessoas que “a regra vai assombrar você”, e isso sempre acontece. Basta perguntar a Darryl.



Darryl

@melrobbins Minha vida está progredindo por causa da #regrados5segundos. Você me assombra todos os dias, de uma maneira ótima!

Isso acontece porque você percebe que vem vivendo como um sonâmbulo há muito tempo. Algo tão simples, tão fácil e tão eficaz é contagioso também. Crystal já começou a usá-la com o seu filho.



Crystal

Eu realmente adorei a sua apresentação no Get Real 2016! Muita energia e vibração. Já estou ensinando o “5-4-3-2-1-vamos lá” para o meu filho de oito anos. Ansiosa para ver a minha vida mudar... para melhor.

A primeira pessoa a quem contei sobre a regra foi o meu marido. Chris já havia percebido mudanças em mim: estava ficando menos ranzinza e mais proativa. Não foi preciso insistir muito para convencê-lo de que eu estava recorrendo a uma “arma secreta”, e que ele estava vivendo sem ela.

Ele adotou a regra e a usou para promover algumas mudanças bem importantes. Chris parou de beber, começou a meditar diariamente e a se exercitar todas as manhãs. A regra não facilita as coisas; em vez disso, faz com que elas aconteçam. É por isso que a descrevo como uma ferramenta.

Em vez de evitar as ligações de cobrança e as cartas sobre falência, nós contamos 5-4-3-2-1 para encarar tudo. Usei a regra para me obrigar a contatar antigos clientes de *coaching* para conseguir referências e indicações. Usei para criar forças e conseguir entrevistas para trabalhar como apresentadora de programa de rádio, apesar das questões contratuais com a FOX. Juntos, nós usamos o 5-4-3-2-1 para nos forçar a consultar contadores e conselheiros financeiros para reestruturar a nossa dívida, fazer a difícil tarefa de enfrentar o buraco que havíamos cavado e criar a disciplina para lentamente sairmos

dele.

Chris levou a regra até a sua empresa para conseguir se motivar em meio ao medo, à culpa e à incerteza. Ele e seu sócio se reuniram com dezenas de consultores, calcularam projeções financeiras, trabalharam dia e noite até fecharem a empresa atacadista e fizeram suas unidades de varejo crescer, o que tornou possível vender algumas delas e pagar tantos investidores e credores quanto possível. O que Chris e Jonathan fizeram foi notável. Esforço, trabalho e comprometimento. Eles empurraram, empurraram e empurraram um pouco mais.

Até hoje, quando Chris reflete sobre a época dos restaurantes, a sua mente, às vezes, tende a cair em um sentimento de fracasso. Quando percebe que está com esses pensamentos negativos, ele usa o 5-4-3-2-1 para redirecionar a sua mente para pensar naquilo que eles construíram: sete restaurantes, uma cultura organizacional incrível, milhões de dólares em receita e uma marca notável. A situação terminou da maneira que eles haviam sonhado? Não, nada disso. Mas o que ele aprendeu sobre negócios, parcerias e sobre si mesmo durante o processo vale mais do que tudo o que o dinheiro pode comprar.

Não há nada mais poderoso do que a sensação de autoconfiança e orgulho que você adquire quando continua avançando, encarando os desafios da vida de peito aberto e com confiança em si mesmo para mudar para melhor. Como Chris diz, “a regra me ajudou a processar a experiência de ter sucesso e de fracassar em muitos níveis diferentes. E, principalmente, essa noção me deu o poder e o controle sobre meus pensamentos positivos e negativos”.

Quando começamos a nos reaproximar de nossos amigos, a regra era mencionada com bastante frequência. Você vai perceber isso também. Jennifer aprendeu a regra e falou sobre ela para a sua enfermeira. E sabe qual foi a resposta da enfermeira? “Você não faz ideia de quantas vezes vou precisar usá-la por dia.”



Jennifer

Estava conversando com a minha enfermeira sobre a maravilhosa viagem que fiz a Nashville e estava lhe falando sobre a regra do 5-4-3-2-1, de Mel Robbins. Ela ficou maravilhada e disse que começaria a fazer o mesmo. Ela disse: “Você não faz ideia de quantas vezes vou precisar usá-la por dia”. #54321
#façaagoramesmo #sejaamotivaçãodealguém #inspire
#conquisteseustemores

A regra ativa algo poderoso em todas as pessoas que a experimentam. Um de nossos amigos teve a coragem de pedir o divórcio e outro se demitiu do seu emprego em uma empresa de consultoria para conseguir outro que não exigisse que ele viajasse. Um colega de trabalho emagreceu 33 quilos; o meu tio parou de falar que ia parar de fumar e finalmente largou o cigarro. Um amigo de Chris mudou-se de volta para o estado do Maine e usou a regra para negociar um emprego incrível que pudesse ser executado remotamente.

A #regrados5segundos deu a todos eles a mesma coisa que havia dado a mim: o alicerce, a coragem e o método para descobrir a maneira pela qual eu me forçaria a mudar.

A primeira vez em que falei sobre a regra em público foi em 2011, em uma palestra para o TEDx Talks intitulada “Como parar de se autossabotar”. O mais engraçado é que a palestra tratava predominantemente sobre o meu sonho (naquela época) de me tornar uma excelente apresentadora de programa de entrevistas no rádio e como ajudar as pessoas a viverem a vida que elas realmente querem. Só mencionei a #regrados5segundos bem no final da palestra, e não cheguei nem a explicá-la direito. O que aconteceu a seguir foi uma loucura. A palestra viralizou. Milhões de pessoas a assistiram pela internet. E isso não é tudo. Elas começaram a escrever.

A cada dia, recebo mensagens de pessoas de todos os lugares do mundo que estão usando a regra, assim como Mark. Ele está usando a regra para fazer algumas mudanças incríveis em apenas seis meses:

fujfocus

Só para que você saiba, com a ajuda da regra dos 5 segundos e a sua inspiração, venho fazendo muitas coisas nos últimos meses, como criar um ritmo para dobrar o meu negócio em dois anos, escrever um livro sobre vendas empresariais e outro sobre como viver cem dias fora da minha zona de conforto, além de encontrar e estar com a mulher que é muito mais do que eu sonhava, @amyazzarito, estar mais próximo dos meus filhos do que jamais estive e fazer planos para explorar o mundo.

Mais de cem mil pessoas, em mais de oitenta países, até hoje, já me escreveram para relatar suas experiências com a regra. Conforme mais e mais pessoas começaram a escrever com perguntas e pedidos de mais informações, comecei a pesquisar a regra em profundidade para que pudesse explicar melhor todas as maneiras pelas quais você pode usá-la e provar a razão pela qual ela funciona. Sou advogada de formação e, por isso, realmente me joguei de cabeça nas pesquisas. Procurei por precedentes, comprovações e orientações, como se tivesse que provar a minha argumentação sobre a #regrados5segundos para um júri popular.

Levei quase três anos para fazer isso. Li tudo aquilo que consegui encontrar sobre assuntos como mudança, felicidade, hábitos, motivação e comportamento humano. Li experimentos de ciências sociais, pesquisas sobre a felicidade, livros que falavam sobre o cérebro. Não limitei as minhas pesquisas aos especialistas; enviei questionários para pessoas comuns, gente como você e eu, que estavam usando a regra. Depois, usei o telefone, o Skype e o Google Chat para explorar as experiências que uma pessoa vive no momento em que decide mudar.

Conforme desconstruía o momento de mudança, descobri algo fundamental sobre como cada um de nós funciona. Logo antes de estarmos prestes a fazer algo que parece difícil, assustador ou incerto, nós hesitamos. A hesitação é o beijo da morte. Você pode hesitar por apenas um nanossegundo, mas é o suficiente. Essa pequena hesitação coloca em ação um sistema mental que foi criado para fazer você parar. E tudo acontece em menos de — você já deve ter adivinhado — cinco segundos.

Já percebeu a velocidade com que o medo e as dúvidas em relação a nós

mesmos dominam a sua cabeça e você começa a criar desculpas sobre por que você deveria dizer ou fazer alguma coisa? Nós nos sabotamos nos menores e mais mundanos momentos todos os dias, e isso acaba impactando tudo. Se conseguir romper esse hábito de hesitar e encontrar a coragem de “tomar uma atitude”, você vai ficar espantado com a rapidez com a qual a sua vida muda. Foi isso que Keith descobriu depois de aprender a regra em uma convenção da RE/MAX. Agora, ele é capaz de “fazer coisas extraordinárias”.



Keith Pike Mel, ouvi falar de você pela primeira vez em 2015.

Depois, tive o prazer de assisti-la ao vivo na convenção da RE/MAX em Las Vegas, em fevereiro de 2016. Você me inspirou a fazer coisas extraordinárias. Tive somente que parar de me sabotar e entrar em ação. Em 18 meses, conquistei um sucesso inacreditável, abrindo três escritórios e recrutando mais de cinquenta agentes no bom e velho Arkansas. Nada mais de hesitação, nada mais de procrastinação. Eu executo uma pequena ação e isso ajuda a me projetar rumo ao meu objetivo. Uma tarefa grande subitamente se torna mais administrável. A parte mais difícil é começar. Obrigado por compartilhar a sua história e por nos estimular a sermos as melhores versões de nós mesmos.

Veja, não são as grandes jogadas que definem as nossas vidas; são as menores. Depois de parar para pensar por cinco segundos, você terá decidido não executar nenhuma ação em relação àquelas pequenas coisas. Com o tempo, essas decisões vão se acumulando. E aqui está a chave do mistério: nós repetimos tanto esse padrão de hesitação, de preocupação e de dúvida sobre nós mesmos, que tais ações agora são hábitos.

Hesitar, sabotar-se e pensar excessivamente nas coisas são hábitos, e isso é uma boa notícia. Há uma maneira simples e comprovada de romper ou substituir maus hábitos, e a #regrados5segundos é a maneira mais fácil de conseguir fazer isso. Quando ler sobre *loops* de hábitos, rituais de inicialização, energia de ativação e do papel que os sentimentos desempenham ao agirem como gatilho das suas decisões, você vai admirar a eficácia da #regrados5segundos. Conforme usar a regra, você vai ver como a mudança é algo que se apoia em decisões de cinco segundos e o quanto é fácil recuperar o controle.

A regra vai funcionar todas as vezes em que você a usar. Mas você tem de usá-la. Ela é uma ferramenta. Se parar de usá-la, o medo e a incerteza vão voltar a ganhar vida e tomar o controle da sua decisão. Se isso acontecer, basta começar a usar a regra novamente.

Conforme for usando, você vai sentir uma mudança muito mais profunda dentro de si, uma transformação que impacta a sua autoconfiança e a força interior. Vai ficar cara a cara com as desculpas, os hábitos, os sentimentos, as inseguranças e os medos que assombram você há anos. Vai ver as besteiras que se força a engolir dia após dia e quanto tempo precioso você desperdiça esperando por mudanças.

Usando a regra, essa espera vai chegar ao fim. Você vai ficar absolutamente espantado por toda alegria e liberdade que irá sentir ao tomar decisões em cinco segundos. Liberdade é exatamente como Robin descreveu o que consegue quando usa a regra.



Robin

@melrobbins obg pela #regrados5segundos que mudou a minha vida, pela liberdade de quando entro em ação.



Robin

@melrobbins minha paixão e visão para fazer a diferença são enormes, mas minha autoconfiança nem tanto. Quando tenho dúvidas, uso a #regrados5segundos #BizPridePiper.

E foi isso o que eu conquistei também: a liberdade que mudou a minha vida. A pessoa que eu era antes desapareceu. E isso é bom. Cada fase da sua vida e da sua carreira vai exigir uma versão diferente de você. Usando a regra, você vai se tornar a pessoa que precisa ser na próxima fase da sua vida.

Então, que tal explorarmos os fundamentos da regra para que você possa começar a usá-la?

POR QUE A REGRA FUNCIONA?

*“Você pode escolher a coragem ou o conforto.
Mas não pode ter os dois.”*

— Brené Brown

NO DECORRER DOS ANOS, recebi diversas perguntas sobre a #regrados5segundos. Queria começar a introdução ao uso da regra respondendo algumas das perguntas mais frequentes que recebi sobre essa incrível ferramenta.

O QUE EXATAMENTE É A #REGRADOS5SEGUNDOS?

A regra é uma ferramenta de metacognição simples e baseada em pesquisas científicas que cria mudanças comportamentais imediatas e duradouras. Metacognição, já que toquei no assunto, é apenas uma palavra elegante para qualquer técnica que o ajude a domar o próprio cérebro e, assim, alcançar objetivos maiores.

COMO EU USO A REGRA?

Usar a regra é simples. Sempre que você sentir o instinto de agir para

alcançar um objetivo ou cumprir um compromisso, ou no momento em que sentir que está hesitando para fazer algo que você sabe que deveria fazer, use a regra.

Comece contando de trás para frente: 5-4-3-2-1. A contagem vai ajudar você a se concentrar na meta ou no compromisso assumido e a distrair você das preocupações, pensamentos e medos que existem em sua mente. Assim que você chegar no “1”, mova-se. É apenas isso. É muito simples, mas permita-me martelar isso mais uma vez. Sempre que houver algo que você sabe que deve fazer, mas sentir incerteza, medo ou sensação de sufocamento, simplesmente tome o controle da situação contando de trás para frente, 5-4-3-2-1. Isso vai acalmar a sua mente. Em seguida, mova-se quando a contagem chegar ao “1”.

Contar e mover-se são ações. Ao ensinar-se a entrar em ação quando você normalmente iria ficar paralisado pelos próprios pensamentos, é possível criar mudanças incríveis. Contar de trás para frente faz com que pontos importantes aconteçam simultaneamente: serve para distraí-lo das suas preocupações, concentra a sua atenção naquilo que precisa fazer, prepara você para agir e interrompe os hábitos de hesitar, pensar excessivamente e sabotar a si mesmo.

Se estiver imaginando se a regra funciona caso conte na ordem progressiva, 1-2-3-4-5, em vez da ordem regressiva, 5-4-3-2-1, a resposta é: não; ela não funciona se for executada dessa maneira. Basta perguntar a Trent.



Trent Kruessel

Mel,

Em relação à regra dos 5 segundos, também descobri que ela não funciona se eu contar de 1 até 5. Se eu fizer isso, sinto a tentação de dizer “6” e a ação perde o impulso. Tenho que fazer a contagem no sentido inverso, de 5 até 1, porque a próxima palavra na minha mente é “LANÇAR”. E essa é, definitivamente, uma palavra de ação.

Apenas a minha opinião.

Como Trent descobriu, se você contar progressivamente, vai continuar contando. Quando conta de trás para frente, 5-4-3-2-1... não resta nenhum número depois que você chega ao “1”, e isso se torna um convite à ação.

POR QUE ELA SE CHAMA #REGRADOS5SEGUNDOS?

Esta é uma pergunta que ouço com bastante frequência. E eu adoraria ter uma resposta melhor. A chamei de #regrados5segundos porque essa foi a primeira coisa que surgiu na minha mente naquela manhã em que a usei pela primeira vez, e o nome acabou pegando. Lembre-se, eu havia visto o lançamento de um foguete na noite anterior e pensei: “vou simplesmente me lançar para fora da cama — como se fosse um foguete!”. Na manhã seguinte, fiz uma contagem regressiva, 5-4-3-2-1 — porque é isso que a NASA faz quando lança uma nave rumo ao espaço. Decidi começar pelo número 5, sem nenhuma razão em particular além do fato de que parecia ser a quantidade certa de tempo que eu devia dar a mim mesma.

Eu soube depois que existem muitas outras “regras de 5 segundos” no mundo, como aquela sobre comer alguma coisa que caiu no chão, o cronômetro de cinco segundos que marca o fim da posse de bola de um time de basquete, o jogo que Ellen DeGeneres tem em seu programa de entrevistas e o teste de cinco segundos que você pode fazer para verificar se a superfície da calçada está quente demais para que o seu cachorro ande sobre ela.

Se eu soubesse que a minha regra iria se espalhar pelo mundo, talvez pudesse ter criado um nome mais original. Entretanto, em retrospecto, todas essas #regrados5segundos têm algo em comum. Elas exigem que você se mova fisicamente em um intervalo de cinco segundos.

O movimento físico é a parte mais importante da minha regra porque, quando você se move, a sua fisiologia muda e a sua mente segue. Talvez o nome possa não parecer apropriado, mas, na realidade, é perfeito, porque estabelece referência com outras janelas de cinco segundos da vida, e isso faz com que a regra pareça muito mais familiar, universal e verdadeira.

A REGRA SE PARECE COM AQUELE SLOGAN DA NIKE, “JUST DO IT”...

A diferença entre “*Just do it*” e a #regrados5segundos é simples. “*Just do it*” é um conceito — é o que você precisa fazer. A #regrados5segundos é uma ferramenta — é como você se força a fazer as coisas.

Há uma razão pela qual o “*Just do it*” é o slogan mais famoso do mundo e consegue ressoar por todas as culturas. Você sabe o que faz com que esse slogan seja tão poderoso? A palavra “JUST”. Em português, pode-se traduzir essa palavra como “APENAS” ou “SIMPLESMENTE”.

A palavra “JUST” (“APENAS” ou “SIMPLESMENTE”) está ali porque a

Nike reconhece algo sobre o qual nós falamos bastante neste livro: logo antes de agir, nosso primeiro impulso é parar e pensar. “Simplesmente faça” reconhece que todos nós estamos nos esforçando para conseguirmos ser melhores e agir melhor. Todos nós hesitamos e entramos em conflito com nossos sentimentos antes de entrar em ação. A palavra “JUST” nos diz que não estamos sozinhos. Cada um de nós tem essas pequenas hesitações.

É o momento logo antes de você pedir para entrar no jogo de futebol que já está em andamento, o momento em que você pensa se deve fazer um terceiro conjunto de repetições do exercício na academia, ou quando você começa a questionar se deve sair para fazer uma corrida debaixo de um temporal.

O slogan reconhece que você tem desculpas e medos, e a Nike estimula você a ser maior do que eles. Vamos lá... não pense nessas coisas... SIMPLEMENTE FAÇA. Eu sei que você está cansado... SIMPLEMENTE FAÇA. Eu sei que você está com medo... SIMPLEMENTE FAÇA.

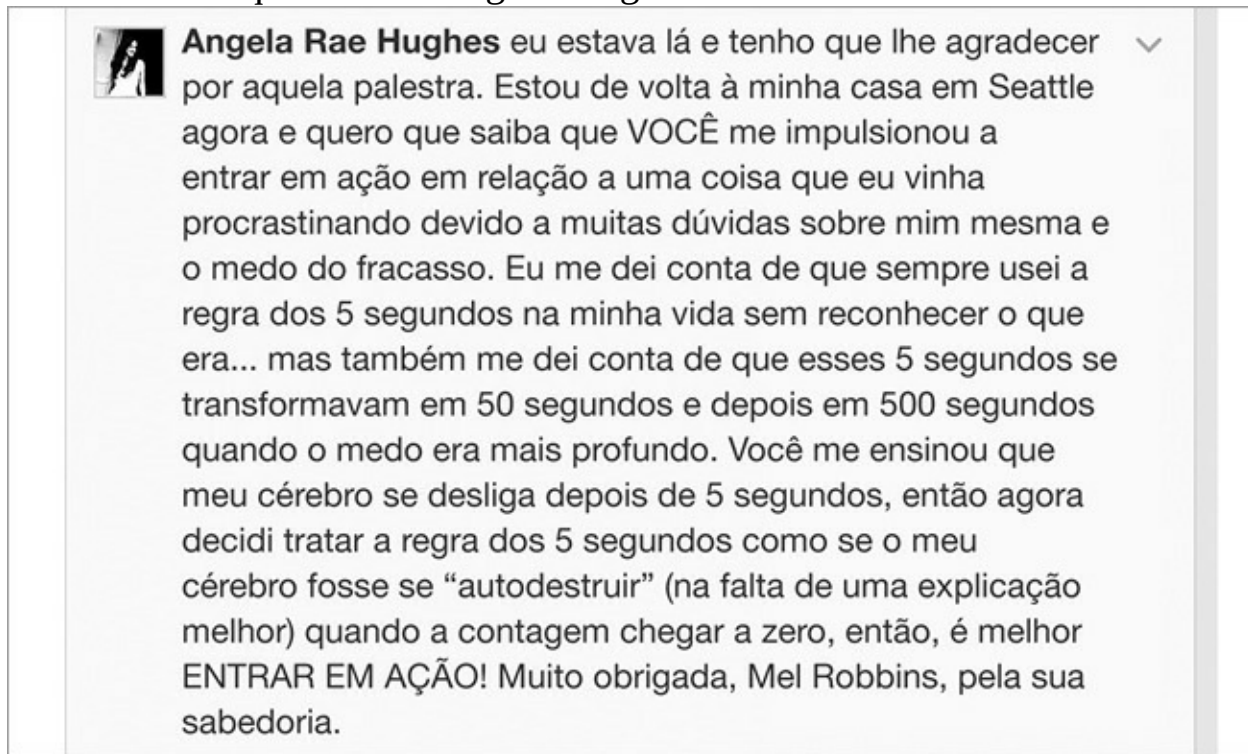
O slogan da Nike impele você a deixar essa dúvida para trás e a entrar no jogo. A Nike sabe que existe uma grandiosidade dentro de você, e que ela está do outro lado dos seus pretextos. Tudo isso ressoa profundamente porque cada um de nós, até mesmo um atleta olímpico, precisa de um EMPURRÃO. E é aí que entra a #regrados5segundos; a regra é como você dá um empurrão em si mesmo quando não há um técnico, um competidor, um pai, um fã histérico ou um parceiro do time para fazer isso por você. Com a regra, você simplesmente conta 5-4-3-2-1 e empurra a si mesmo.

EXISTE UMA JANELA DE OPORTUNIDADE DE CINCO SEGUNDOS PARA TODO MUNDO?

Sim. Há uma janela para todo mundo entre o momento em que você tem o instinto de mudar e aquele em que a sua mente destrói esse instinto. Enquanto a sua mente começa a trabalhar contra você em alguns nanossegundos, a barragem de pensamentos e desculpas parece não ganhar força total para detê-lo até que se passem alguns segundos. Essa janela de cinco segundos parece funcionar para todo mundo.

Dito isso, fique à vontade para testar e descobrir como fazer a regra funcionar para você. Pessoalmente, percebo que, quanto mais espero entre meu impulso inicial para agir e me mover fisicamente, as desculpas vão ficando mais altas e é mais difícil me forçar a fazer algum movimento. Como Ângela descobriu, aquelas decisões de cinco segundos “se transformavam em

50 segundos e depois em 500 segundos quando o medo era mais profundo”. Hoje em dia, ela trata a #regrados5segundos como se seu cérebro fosse se “autodestruir” quando a contagem chegar a zero:



Se você preferir alongar ou encurtar o intervalo, personalize a regra para fazer com que ela trabalhe para você.

Matt, um bom amigo meu e também do meu marido, estava treinando para a sua primeira corrida Tough Mudder. Ele mora em Nova Jersey e mandou essa mensagem de texto para o meu marido durante a parte mais fria do inverno. Ele reduziu a janela para três segundos porque percebeu a velocidade com que sua mente trabalhava para detê-lo.

“Diga à Mel que a regra dos 5 segundos está dando certo por aqui. Eu a reduzi para três. Por que contemplar as complexidades da vida quando você pode começar a se mover em apenas três segundos? Em cinco segundos, consigo criar pelo menos duas desculpas na minha mente. Em três, a minha mente já apertou o primeiro botão do meu celular para tocar a bola para frente. Quando acordei na manhã de hoje, cometi o erro de olhar o termômetro (isso levou dois segundos, mas no terceiro segundo comecei a calçar o tênis no pé direito).”

Esse é o sistema no qual o seu cérebro funciona — quanto mais você pensa em alguma coisa, menor fica o seu impulso para agir. Temos um talento

enorme para enganar a nós mesmos e ficarmos exatamente onde estamos. Assim que esse impulso para agir é ativado, você começa a racionalizar maneiras de afastá-lo. É por isso que você tem que se mover mais rápido: para poder se libertar das próprias desculpas antes que a sua mente o deixe paralisado.

PARA QUE EU POSSO USÁ-LA?

No decorrer dos anos, nós ouvimos milhares de exemplos de como as pessoas estão usando a regra dos cinco segundos para melhorar suas vidas, relacionamentos, felicidade e trabalho. Mas todos os exemplos caem em uma das três categorias distintas sobre como você pode aplicá-la no seu dia a dia.

- **Para mudar o seu comportamento.** Você pode usar a regra para dar um empurrão em si mesmo e criar novos hábitos, afastar-se de práticas destrutivas e dominar as habilidades de automonitoramento e autocontrole para que possa ser mais deliberado e eficaz em seu relacionamento consigo mesmo e com os outros.

- **Para agir com coragem no dia a dia.** Você pode usar a regra para descobrir a coragem de que precisa para fazer coisas que são novas, assustadoras ou incertas. A regra vai aquietar as dúvidas que você tem em relação a si mesmo e solidificar a autoconfiança conforme você consegue impulso para se dedicar às suas paixões, compartilhar suas ideias no trabalho, oferecer-se como voluntário para projetos, criar a sua arte e tornar-se um líder melhor.

- **Para controlar a própria mente.** Você pode usar a regra para conter os pensamentos negativos e as preocupações infundáveis que tiram o seu ímpeto. Também pode romper o hábito da ansiedade e superar qualquer medo. Ao tomar o controle da própria mente, vai conseguir pensar em coisas que lhe trazem alegria em vez de se concentrar naquilo que é negativo. E essa, na minha opinião, é a maneira mais poderosa de utilizar a regra.

POR QUE ALGO TÃO SIMPLES FUNCIONA?

A regra funciona porque é muito simples. Há várias maneiras astuciosas que o seu cérebro usa para matar seu impulso de agir. Alguns dos meus pesquisadores, professores e pensadores favoritos escreveram best-sellers e fizeram palestras épicas no TED Talks, detalhando como as nossas próprias

mentes nos traem com uma lista aparentemente infindável de truques, incluindo vieses cognitivos, o paradoxo da escolha, o sistema imune psicológico e o efeito holofote. O que todos esses grandes pesquisadores me ensinaram é que, no momento em que você quer mudar, libertar-se de um hábito ou fazer algo difícil ou assustador, o seu cérebro começa a trabalhar para detê-lo.

Basicamente, a sua mente o engana fazendo com que você raciocine. E no momento em que você se deixa enganar e faz isso, acaba sendo imobilizado por seus próprios pensamentos. Sua mente tem um milhão de maneiras de convencê-lo a não agir. Essa é a razão neurológica pela qual é tão difícil mudar. Como mencionei no primeiro capítulo, mudar exige que você tome atitudes incertas, assustadoras ou novas. Seu cérebro, por definição, não vai deixar que você as tome. Seu cérebro tem medo de coisas com as quais não está acostumado; portanto, ele fará tudo o que for necessário para convencê-lo a não realizar coisas novas. Isso é parte da sua programação neurológica natural, e essa hesitação acontece bem rápido. É por isso que você tem que agir ainda mais rápido para vencê-la.

A regra serve para alavancar e é um exemplo de alguns princípios poderosos e comprovados da psicologia moderna: um viés focado na ação, o locus interno de controle, flexibilidade comportamental, o princípio do progresso, rituais de inicialização, a regra de ouro dos hábitos, orgulho autêntico, ação deliberada, “planejamento se/então” e energia de ativação. No decorrer deste livro, você vai aprender mais sobre esses princípios conforme exploramos os detalhes de como você pode usar a regra em áreas específicas da sua vida.

COMO UMA ÚNICA REGRA PODE FUNCIONAR EM TANTAS ÁREAS DA MINHA VIDA?

A #regrados5segundos, na realidade, funciona em uma única coisa: você. Você se impede de mudar sempre da mesma maneira: você hesita, começa a pensar exageradamente, e acaba por se trancar em sua jaula mental.

Esse momento de hesitação é matador. A hesitação envia um sinal de estresse para o seu cérebro. É uma bandeira vermelha que avisa que algo está errado, e o seu cérebro entra em modo de proteção. É assim que estamos programados para fracassar. Pense nisso por um minuto.

Você não hesita o tempo todo. Por exemplo, você não hesita quando

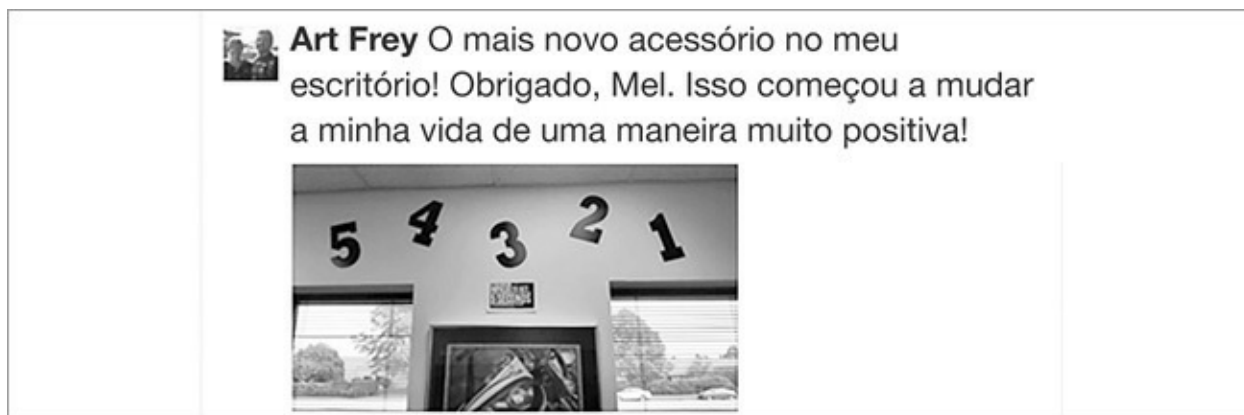
prepara uma xícara de café pela manhã. Você não hesita quando veste seu jeans. Você não hesita quando liga a televisão. Você não hesita em telefonar para o seu melhor amigo. Você não chega nem a pensar. Simplesmente tem o instinto de ligar para ele, pega o telefone e liga. Mas, quando você hesita logo antes de fazer uma ligação de trabalho ou responder a uma mensagem de texto, isso faz com que seu cérebro pense que alguma coisa deve estar errada. Quanto mais você pensar a respeito daquela ligação de trabalho, menor é a probabilidade de que você irá efetuá-la.

A maioria de nós não chega nem mesmo a perceber a frequência com a qual hesitamos, pois fazemos isso com tanta regularidade que se tornou um hábito. Eis aqui como Tim descreveu a situação depois de usar a regra:

“Honestamente, creio que a regra é poderosa simplesmente porque mantê-la bem perto dos seus pensamentos o ajuda a processar e começar a executar atividades que você normalmente deixaria para depois e ignoraria. Eu também sempre digo: ‘Que diabos, eu acredito nisso’. Assim, ela é poderosa porque ajuda a quebrar os padrões arraigados de pensamento sobre fazer as coisas e permite (pelo menos para mim) que eu ‘vá com tudo’ de maneira segura. Falando sério: por que eu tinha medo de fazer algumas das coisas que estou fazendo agora? Nenhuma das coisas que eu fazia ou deixava de fazer iriam causar o fim do mundo.”

Mas o que você logo vai aprender é que esse momento de hesitação também pode ser usado a seu favor. Toda vez que você se apanhar hesitando, esse é o momento para um empurrão! A janela de cinco segundos está aberta e é hora de contar 5-4-3-2-1 e tomar impulso para ir adiante e ser maior do que as suas desculpas.

Ver a contagem regressiva 5-4-3-2-1 pode servir como um lembrete vívido da regra e da sua importância. Art pendurou os números na parede do seu escritório para se manter motivado e progredir durante o dia inteiro em seu trabalho:



A REGRA É CAPAZ DE CRIAR MUDANÇAS DURADOURAS NO COMPORTAMENTO?

Ela vai forçar o sistema operacional do cérebro para que ele ajude você a vencer a batalha contra a resistência no momento. Mas sabe o que mais vai acontecer? Com o passar do tempo, conforme você repeti-la, vai destruir esse sistema como um todo. A maioria de nós não percebe que padrões de pensamento como preocupar-se, duvidar de si mesmo e o medo são simplesmente hábitos — e você repete esses padrões sem ao menos se dar conta deles. Se tudo o que você faz para sabotar a sua felicidade é um hábito, isso significa que você pode utilizar as pesquisas mais recentes para romper hábitos como:

- Esperar
- Duvidar
- Sabotar-se
- Ficar em silêncio
- Sentir insegurança
- Evitar desafios
- Preocupar-se
- Pensar excessivamente sobre as coisas

Existe uma “regra de ouro dos hábitos” e ela é muito simples: para conseguir mudar qualquer mau hábito, você deve substituir o padrão de comportamento que vive repetindo. Vou explicar isso com detalhes na parte 4 do livro. Vou ensinar você a colocar um fim nos hábitos mentais da preocupação, da ansiedade, do pânico e do medo usando a #regrados5segundos combinada com todas as pesquisas mais recentes sobre o

assunto.

Por enquanto, o que você precisa fazer é isto: a #regrados5segundos e o seu truque da contagem regressiva, “5-4-3-2-1-VAMOS LÁ” vai se tornar o seu novo padrão de comportamento. Em vez de se conter, você vai usar o 5-4-3-2-1 para se forçar a ir em frente. A contagem regressiva também é algo que os pesquisadores chamam de “ritual de inicialização”. Rituais de inicialização interrompem os seus padrões enraizados ruins e ativam padrões novos e positivos.

Se você conseguir dominar a regra, vai poder reprogramar a sua mente. Vai ensinar a si mesmo novos padrões de comportamento. Em vez de reagir automaticamente com a preocupação, hesitação e medo, você vai notar que está agindo automaticamente com coragem. Com o tempo, conforme você dá mais e mais passos à frente, vai descobrir outra coisa — autoconfiança e orgulho reais em relação a si mesmo. O tipo de sentimento que surge quando você honra suas metas e conquista pequenas vitórias que são importantes para você.

Tudo o que você pensa que está talhado e inscrito em pedra, incluindo seus hábitos, sua forma de pensar e sua personalidade, são flexíveis. As implicações desse fato para a sua vida são absolutamente inebriantes. Você pode mudar os seus ajustes mentais “originais de fábrica” e seus hábitos, com uma decisão de cinco segundos de cada vez. Essas pequenas decisões vão se acumulando e se tornam mudanças importantes na pessoa que você é, no que você sente e em como você vive.

Mude as suas decisões e você vai mudar a sua vida. E o que vai mudar as suas decisões, mais do que qualquer outra coisa? A coragem.

SE VOCÊ TEM CORAGEM
PARA COMEÇAR, VOCÊ
TEM CORAGEM PARA
ALCANÇAR O SUCESSO.

PARTE **2** **O PODER DA
CORAGEM**

A CORAGEM NO DIA A DIA

“Eu aprendi, com o passar dos anos, que quando alguém toma uma decisão, isso diminui o medo; saber o que deve ser feito afasta o medo.”

— Rosa Parks

ANTES DE TER CRIADO A #REGRADOS5SEGUNDOS, se você me pedisse para citar exemplos de coragem, eu faria uma lista de grandes figuras da história. Nunca diria que a coragem é o que se precisa ter em certos dias para sair da cama, para falar com o seu chefe, para atender ao telefone ou subir em uma balança. Eu teria dito que coragem é uma palavra usada para descrever atos de imensa bravura.

Pessoas corajosas, pela minha perspectiva, eram vencedores do Prêmio Nobel como Malala Yousafzai, Leymah Gbowee, Dalai Lama, Aung San Suu Kyi, Nelson Mandela e Elie Wiesel. Eu pensaria em Winston Churchill e na Grã-Bretanha se unindo para lutar contra a Alemanha nazista, Rosa Parks defendendo seus direitos para continuar em seu assento no ônibus, e Muhammad Ali mantendo-se firme em relação às próprias crenças religiosas e recusando-se a ir lutar na guerra do Vietnã. Eu me lembraria de Helen

Keller, que triunfou sobre a própria deficiência em prol dos direitos de outras pessoas; de Sir Ernest Shackleton, que superou dificuldades gigantescas para resgatar a tripulação do Endurance na expedição à Antártida; ou de Galileu, que desafiou a Igreja Católica pensando no progresso da ciência.

Entretanto, depois de usar a regra durante anos e ouvir relatos de tantas pessoas espalhadas ao redor do mundo, aprendi algo muito importante: a vida do dia a dia está cheia de momentos que são assustadores, incertos e difíceis. Encarar esses momentos e destravar as oportunidades, a magia e a alegria na sua vida é algo que requer uma coragem tremenda.

Coragem é precisamente o que a #regrados5segundos dá a você. Ela deu a Jose a coragem de acreditar em seu valor e pedir um aumento de salário.



ibeliveinJose Eu fiz uma escolha em 5 segundos ou menos: conversar com o meu chefe sobre o meu aumento, que era merecido. Estava determinado a mostrar a ele o quanto eu valho. Consegui um aumento de dois dólares por hora de trabalho.

Quando ele pediu o aumento, recebeu uma surpresa em seu próximo holerite: um aumento ainda maior.

Meus chefes me surpreenderam uma semana depois. Quando olhei para o meu pagamento, vi que eles haviam acrescentado um dólar. Fazendo com que o aumento total fosse de três dólares por hora! Fiquei surpreso. Pensei no que ele disse durante a nossa conversa: “Você é valioso demais”, e, sem hesitação, ele concordou com o aumento de dois dólares/hora que eu havia pedido. A leitura e a filosofia me deram coragem e equilíbrio. Novamente, meu muito obrigado. E boa sorte! Estou aqui se você precisar de mim algum dia. Seu amigo, Jose.



A regra deu a Bryce a coragem de investir dois anos de sua vida para escrever um livro de culinária. E ele não parou por aí; conseguiu um acordo com uma livraria da rede Barnes & Noble para uma noite de autógrafos. Como o próprio Bryce diz, “você pode conquistar qualquer coisa pela qual tenha paixão e esteja disposto a trabalhar”.

Sabe o que é ainda mais incrível? Bryce tinha somente quinze anos na época!



brycepalmyra

Depois de dois anos de dedicação e esforço, publiquei o meu primeiro livro de receitas: Things To Bring My Family When I Die, em tradução livre: “Coisas para trazer para a minha família quando eu morrer”; mas eu queria me impulsionar a ir um pouco mais longe. Queria contar à especialista em coaching, motivadora e especialista em análises jurídicas da CNN, Mel Robbins, a respeito do livro. Segundos depois, comecei a escrever um e-mail que iria mudar a minha vida. Você é incrível, Mel. O mundo precisa de mais pessoas como você para nos ensinar a alcançar as estrelas. #regrados5segundos.

A regra ajudou Martin a superar nove anos de “uma desculpa atrás da outra” para voltar à escola e se dedicar a um segundo mestrado que vai lhe proporcionar uma carreira mais gratificante.

TED: como parar de se autossabotar

Oi, Mel.

Eu assisti à sua apresentação no TED Talks essa noite e achei bastante engraçada, reveladora e, acima de tudo, me deu vários motivos para refletir.

Por sofrer com problemas relacionados à depressão e à ansiedade desde que me formei na universidade, já depois dos trinta anos, eu vinha pisando com força no freio durante os últimos nove anos, inventando uma desculpa atrás da outra para não voltar a estudar e me dedicar a um mestrado e, desde então, fiquei preso em atividades administrativas básicas.

Segui seus conselhos, peguei os meus velhos livros didáticos para poder relembrar alguns conteúdos dos meus estudos anteriores e comecei a procurar na internet por um mestrado adequado.

Obrigado por me dar o chute no traseiro que eu precisava levar. Sei que ainda estou na parte mais baixa da montanha e começando a dar os meus primeiros passos, e também sei que vou tropeçar. Mas agora tenho certeza de que há pessoas como você, que são uma inspiração e a quem posso recorrer para conseguir voltar a progredir.

Muito obrigado.

Juanita aprendeu a escutar e confiar em sua sabedoria interior. Em vez de “pensar” em procurar um emprego em uma empresa que sua amiga recomendou, ela pegou o telefone e ligou “na mesma hora” — e sabe o que ela conseguiu? Exatamente o que ela se motivou a buscar e conseguir: o emprego dos sonhos.



Juanita

Ver Perfil

História com a regra dos 5 segundos — eu vinha refletindo muito sobre mim mesma, procurando um novo emprego, me perguntando o que eu queria — parei de dizer a mim mesma que estava bem no emprego atual. Não conseguia mais negar o fato de que queria, precisava e merecia mais. Minha amiga mencionou pela terceira vez uma empresa para mim. Eu assisti à sua palestra no TED Talks e disse a ela que iria desligar o telefone e ligar para aquela empresa na mesma hora. E LIGUEI!! O resultado foi que agora eu tenho um novo emprego e estou trabalhando nessa empresa. É melhor do que qualquer outro emprego para o qual eu já havia sido entrevistada!



Comecei a trabalhar na semana passada!
A regra dos 5 segundos é DEMAIS! Obrigada!
Juanita



Aprender sobre a #regrados5segundos foi um ponto de virada para Gabe. Depois de perceber que “era responsável por tudo o que acontecia na minha vida”, Gabe usou a regra para mudar a sua história e abriu sua própria empresa de realidade virtual. Atualmente, ele está criando a carreira dos seus sonhos.



Gabe

Consultor de marketing e marcas | Desenvolvedor de realidade virtual

Deixei de ser gerente de marketing em período integral, cargo em que estava “indo bem” e me tornei um proprietário conectado, dedicado e em crescimento da minha própria empresa de realidade virtual a caminho de realizar o meu sonho de carreira.

Eu não me importava de estar “indo bem”, mas esqueci que eu era responsável por tudo o que acontecia na minha vida.

A vida de Kristin mudou para sempre porque o seu namorado agora encontrou uma maneira de lutar contra a sua dependência de drogas. Sempre que sente o desejo de “voltar”, ele usa a #regrados5segundos para lutar contra o vício e retrainar a mente. Ele faz a contagem regressiva 5-4-3-2-1 para ativar um novo comportamento e “sua mentalidade muda, então, consegue enfrentar o dia de forma mais tranquila”.

Olá,

Vi a sua palestra no Encontro da Família Scentsy no verão passado. Meu namorado e eu estávamos na plateia. Essa história é mais sobre o meu namorado do que sobre mim. Você mudou as nossas vidas para sempre com a regra do 5-4-3-2-1. Ele é um ex-viciado em drogas que está em recuperação e isso é algo que a maioria das pessoas não sabe. Bem, ele finalmente parou de usar vários tipos diferentes de drogas logo antes de partirmos em nossa viagem para Nashville, onde vimos a sua palestra. Desde aquele dia, ele usa a sua regra do 5-4-3-2-1 toda vez que sente o desejo de se drogar. Ele faz a contagem para si mesmo e sua mentalidade muda, então, consegue enfrentar o dia de forma mais tranquila. Obrigada, do fundo do meu coração, obrigada por compartilhar a sua história.

Coragem, de fato, era o que eu precisava para sair da cama. Era assustador ter de me levantar porque isso significava que eu tinha que encarar os meus problemas. Era difícil me olhar no espelho e aceitar o fato de que eu tinha quarenta e um anos e que a minha vida e a minha carreira estavam em uma situação bem ruim. Era sufocante considerar que talvez eu não conseguiria

resolver a situação em que meu marido e eu nos encontrávamos.

Coragem é o que a minha filha precisa para deixar a caneta sobre a mesa em sua aula de história no ensino médio e levantar a mão para perguntar ou responder algo. É o que a sua equipe precisa para discutir os problemas com você e é o que os seus filhos precisam para lhe dizer realmente o que há de errado. Criar o seu perfil em um site de namoro ou bloquear o seu ex no celular pode parecer um ato de bravura. Assim como adotar uma nova tecnologia para a sua empresa ou entrar pela porta de casa e enfrentar os problemas no lugar de servir-se um copo de bebida e desligar-se do mundo diante da TV.

Quando comecei a escrever este livro e passei a colecionar histórias de pessoas espalhadas por todo o mundo que estão usando a regra, ficou claro que dentro de cada decisão existem cinco segundos de coragem que podem mudar tudo nas nossas vidas.

Quanto mais a palavra “coragem” aparecia, mais comecei a me perguntar se havia alguma coisa do tipo em um dos momentos mais importantes da história que pudesse me ajudar a compreender melhor a própria natureza da coragem. A primeira pessoa que surgiu na minha mente foi Rosa Parks. Você provavelmente conhece a história de como Rosa Parks deu início ao Movimento Americano pelos direitos civis dos negros nos EUA em uma noite fria de dezembro, em 1955, quando recusou-se, sem fazer qualquer alarde, a levantar-se de seu assento em um ônibus e cedê-lo a um passageiro branco.

Seu momento de coragem nos ensina que não são somente as grandes ações que fazem tudo mudar — mas, sim, as menores, as ações que acontecem diariamente. Ela não havia planejado fazer o que fez naquela noite. A sra. Parks descrevia a si mesma como o tipo de pessoa que tentava “tomar o máximo de cuidado para não se envolver em problemas”. A única coisa que ela havia planejado fazer naquela noite era voltar para casa após um longo dia de trabalho e jantar com o marido. Era somente uma noite como qualquer outra — até que uma decisão mudou tudo.

Curiosa, mergulhei de cabeça e pesquisei tudo o que podia encontrar sobre a sra. Parks, passando pelo Acervo Nacional, biografias, entrevistas de rádio e artigos de jornal. O que descobri é incrível. Poucas semanas depois da sua prisão, ela concedeu uma entrevista a Sidney Rogers, da Pacifica Radio, e o website do Acervo Nacional disponibiliza a gravação. É desta maneira que

ela descreve aquele momento histórico, com suas próprias palavras:

Quando o ônibus saiu da cidade, após a terceira parada, os passageiros brancos haviam enchido a parte da frente do ônibus. Quando eu embarquei, a parte de trás estava cheia com passageiros de cor, e eles estavam começando a se levantar. O assento que ocupei era o primeiro assento onde os passageiros negros, ah, que eles pegam quando... nessa linha. O motorista anunciou que a parte da frente do ônibus estava cheia de passageiros brancos, e que dois ou três teriam que ficar em pé.

Ele olhou para trás e... exigiu os assentos que estávamos ocupando. Os outros passageiros, com muita relutância, cederam seus assentos. Mas eu me recusei a fazer o mesmo... o motorista disse que, se eu me recusasse a sair do assento, teria que chamar a polícia. E disse a ele: “Então, chame a polícia”.

Em seguida, o entrevistador fez a pergunta de um milhão de dólares:

Qual foi o motivo que fez com que você decidisse ser a pessoa que, depois de todos aqueles anos das leis de Jim Crow e segregação... o que fez com que você decidisse, naquele momento específico, que iria ficar naquele assento?

Ela respondeu de maneira bem simples:

Senti que não estava sendo tratada da maneira certa e que tinha o direito de ficar com o assento que havia ocupado como passageira daquele ônibus.

Ele a pressionou novamente com uma pergunta, enfatizando que ela já havia sido maltratada durante anos, e quis saber o que fez Rosa Parks decidir naquele momento. E, na entrevista, ela ficou em silêncio por um segundo e disse:

Chegou um momento em que percebi que havia sido forçada ao máximo em que aguentava ser forçada, eu suponho.

O entrevistador perguntou se ela havia planejado fazer aquilo. E ela disse:

“Não.”

Ele perguntou se aquilo simplesmente aconteceu. Ela concordou, dizendo que “de certa forma, simplesmente aconteceu”.

Este é um detalhe crítico: Rosa Parks não hesitou e nem pensou nas consequências. Aconteceu tão rápido que ela simplesmente escutou seus instintos: “Eu não estava sendo tratada da maneira certa”, e forçou-se a seguir o que esses instintos diziam.

Como ela não hesitou, não houve tempo para que ela se convencesse a não prosseguir.

Coincidentemente, quatro dias depois, naquela mesma cidade de

Montgomery, no estado do Alabama, em 5 de dezembro de 1955, ocorreu outra decisão tomada em cinco segundos que mudou a história. A Associação para o Melhoramento de Montgomery foi formada em resposta à prisão da sra. Parks, e um pastor negro de vinte e seis anos de idade foi eleito por seus correligionários para liderar os trezentos e oitenta e um dias de boicote aos ônibus que se seguiram.

Sobre ser nomeado para liderar o boicote naquela noite, o jovem pastor escreveu posteriormente:

“Tudo aconteceu tão rápido que eu não tive tempo de pensar nas consequências. É provável que, se eu tivesse feito isso, teria recusado a nomeação.”

Ainda bem que ele não pensou nas consequências. Esse jovem pastor viria a se tornar um dos maiores líderes na defesa pelos direitos civis de todos os tempos. Seu nome era Martin Luther King Jr.

Luther King foi empurrado para diante dos holofotes pelos seus correligionários. Rosa empurrou a si mesma. Os dois sentiram o poder de um empurrão. É um momento em que os instintos, os valores e os objetivos se alinham, e você se move tão rapidamente que não tem tempo nem razão válida para deter a si mesmo.

Seu coração fala e você nem pensa; você escuta o que o coração o manda fazer. A grandiosidade não é uma característica da personalidade. Ela existe dentro de todos nós e, às vezes, temos dificuldade de enxergar. A sra. Parks era descrita por todos que a conheciam como uma pessoa pacata e tímida, e as batalhas que Luther King travava com as dúvidas que tinha em relação a si mesmo e o medo no início dos dias do movimento pelos direitos civis são famosas.

No rádio, ao refletir sobre aquela noite em 1956, a sra. Parks disse: “Eu não havia pensado que seria a pessoa que faria isso, não havia me ocorrido”. Provavelmente também não ocorreu a você quais coisas grandiosas você pode ser capaz de alcançar no trabalho e na vida. O exemplo dessa mulher mostra que nós somos mais do que capazes de encontrar a coragem de “agir fora do esperado” nos momentos importantes.

É verdade, como Rosa Parks explicou no ar naquela entrevista de 1956, que ela foi forçada “até o máximo em que eu aguentava ser forçada” por um sistema de discriminação racial. Mas, naquele momento singular, ela foi empurrada para frente por algo que tinha muito mais poder: ela mesma.

É isso o que a coragem é: um empurrão. O tipo de empurrão que damos em nós mesmos quando nos levantamos, falamos diante de outras pessoas, comparecemos a encontros sociais, somos os primeiros a ir, levantamos a mão para falar ou fazemos qualquer coisa que seja difícil, assustadora ou incerta. Não olhe para os nossos heróis na história, nos negócios, na arte e na música e presuma que, de algum modo, eles são diferentes de você. Isso não é verdade.

A coragem é um direito inato do ser humano. Ela está dentro de cada um de nós. Você nasceu com esse direito e pode se valer dele a qualquer momento. Não é uma questão de autoconfiança, educação, status, personalidade ou profissão. É simplesmente uma questão de saber como encontrá-lo quando precisar dele. E, quando precisar dele, você provavelmente vai estar sozinho.

Vai ser só você, sentado em uma reunião no trabalho, ou em pé na cozinha de casa, ou andando de metrô, olhando para o seu telefone, encarando o computador ou pensando em alguma coisa — e, subitamente, vai acontecer. Algo vai se encaixar e seus instintos vão ganhar vida. Você vai sentir a necessidade de agir. Seus valores e seus instintos vão lhe dizer o que você deveria fazer. E os seus sentimentos imediatamente vão gritar “NÃO”. Esse é o momento do empurrão. Você não precisa ter todas as respostas. Você só tem que tomar uma decisão nos próximos cinco segundos.

Dan está sozinho diante do seu computador, pensando em se matricular nos cursos de verão. Ele quer conquistar o seu diploma universitário, mas, aos quarenta e quatro anos, a ideia de começar como calouro é totalmente aterrorizante.

Coragem é o que Christine precisa enquanto está participando de uma reunião sobre marketing, na cidade de Plano, no Texas. Ela tem uma ideia maravilhosa para compartilhar, mas pensa: *será que isso vai parecer uma coisa estúpida?*

Tom está em um bar em Chicago. No momento em que vê aquela mulher, ele não consegue desviar os olhos. Ele pode voltar a dar atenção aos amigos e fingir que se importa com o jogo de futebol americano que estão discutindo ou encontrar coragem para começar a andar em direção à moça.

Toda a organização de vendas de uma empresa especializada em *softwares* de controle financeiro está se sentindo desanimada em Nashville. Eles alcançaram suas metas durante três anos seguidos, e as cotas acabaram de ser aumentadas outra vez.

Alice, na Inglaterra, precisa dar um empurrão em si mesma para sair pela porta de casa para correr alguns quilômetros. Ela está inspirada por uma amiga do Facebook, mas sente-se desestimulada pelo tempo em que está sem se exercitar.

Do outro lado do mundo, Patel não consegue parar de pensar em um amigo, que tinha um filho que acabou de morrer em um acidente de carro. Ele não sabe o que dizer, e a ideia de perder o próprio filho o deixa em pânico. Ele diz a si mesmo: *vai ser mais fácil se eu esperar alguns dias*, mas o ímpeto de pegar o telefone, de ir até a casa do amigo, de fazer algo por ele persiste.

Na China, Sy acabou de ser contratada como distribuidora de uma nova linha de produtos de cuidados para a pele. Ela conhece pelo menos uma dúzia de pessoas para quem quer ligar. Ela olha para o telefone e hesita — *e se acharem que eu estou querendo empurrar esses produtos para eles?*, ela pensa.

Em Queensland, na Austrália, Todd sabe exatamente o que quer fazer com a própria vida, e não é estudar direito; prefere educação física. Mas, antes que Todd consiga tomar o controle sobre o próprio futuro, ele precisa encarar a decepção dos seus pais.

E Mark está deitado na cama em Auckland, na Nova Zelândia, onde já são dez e meia da noite. Ele se vira e olha para a esposa, que está lendo um livro. Ele quer fazer amor com ela, mas presume que ela não esteja a fim; ele deseja se aproximar e beijá-la no ombro, mas teme a rejeição. Ele precisa de coragem para se aproximar dela depois de tantos meses sentindo que não é nada além de um colega de quarto.

Essas histórias são reais e são somente a ponta do iceberg. Elas enfatizam a luta que existe entre o nosso desejo de mudar nossas vidas e o medo que sentimos disso. Elas também revelam o poder que a coragem diária tem de transformar tudo.

Seth Godin escreveu que “uma parte diferente dos nossos cérebros é ativada quando pensamos naquilo que é possível em vez daquilo que é exigido”. Eu acredito que a mesma coisa acontece quando pensamos em sermos corajosos em vez de focarmos nos medos que nos paralisam. É a diferença entre focar na solução no lugar do problema, e esse pequeno interruptor mental é libertador.

Há algo muito poderoso no ato de estruturar a minha luta para levantar da cama, a luta de Patel para ligar para o amigo, a luta de uma organização de

vendas para abraçar uma meta mais ambiciosa, e a luta de Alice para se exercitar na forma de atos de coragem do dia a dia.

Afinal de contas, a coragem é somente um empurrão.

Quando você dá um empurrão em si mesmo, talvez não chegue a mudar o mundo, as leis ou a dar início a um movimento de direitos civis, mas eu garanto que você vai mudar algo que é igualmente importante: vai mudar a si mesmo.

SÓ EXISTE UMA ÚNICA
VERSÃO DE VOCÊ.

E NUNCA
HAVERÁ OUTRA.

ESSE É O
SEU PODER.

O QUE VOCÊ ESTÁ ESPERANDO?

“Sempre é a hora certa de fazer aquilo que é certo.”
— Martin Luther King Jr.

TOM ESTÁ CELEBRANDO A CONCLUSÃO DE UM NOVO NEGÓCIO com seus colegas de trabalho na Stetson’s Steakhouse dentro do hotel Hyatt Regency, no centro de Chicago. Ele está a caminho de bater a meta de vendas do ano e a conquista de hoje vai colocar o território que ele administra na dianteira da lista de equipes de sua empresa. **Há** quatro meses, ele se jogou de cabeça no emprego em uma companhia de tecnologia financeira depois que a sua esposa o deixou. Vem sendo uma distração bem-vinda enquanto ele tenta juntar os pedaços de sua vida pessoal. Ele se vira para o barman para pedir outra rodada, e é nesse momento que ele a vê.

Ela está em pé do outro lado do balcão, rindo com as amigas. Há algo de especial nela. Tom não consegue saber o que é. Ele pensa em ir até lá e conversar com ela, mas hesita. Começa a se perguntar se é cedo demais para começar a buscar outras pessoas. Começa a sentir a incerteza: será que uma mulher tão atraente aceitaria sair com um cara que tem dois filhos?

Tom tem uma decisão a tomar, e vai tomá-la nos próximos cinco segundos.

No decorrer do tempo necessário para começar a atravessar um bar, Tom poderia começar a reconstruir a sua vida. No decorrer do tempo necessário para erguer a mão em uma reunião, você pode mudar a forma como as pessoas o percebem no trabalho. No decorrer do tempo necessário para abrir a boca e elogiar alguém, você pode iluminar o dia de uma pessoa. E, se não o fizer, o momento vai passar, como aconteceu com Blake. E agora ela sente vontade de dar “um chute em si mesma”.



Blake
@blakie_g

Pensei demais sobre o assunto e o momento passou, e não disse àquela mulher o quanto eu a achava fabulosa. Ela me fez ganhar o dia e eu não a agradei.



Blake
@blakie_g

Mas eu não disse nada. Abri a boca e não saiu nenhuma palavra. Lembrei da regra dos 5 segundos de @melrobbins e senti vontade de dar um chute em mim mesma.

Qualquer que seja a razão que você use para se impedir de conseguir o que quer, você está totalmente errado. Não é mais seguro ficar em silêncio. Não é melhor manter a paz. Não é fútil fazer uma tentativa. Não é arriscado. Você está errado. Todas as suas desculpas e razões estão erradas. Não existe uma “hora certa” para melhorar a sua vida. No momento em que você entrar em ação, é aí que vai descobrir a própria força. Essa é a maneira de levar a versão REAL de você para a mesa: empurrar a versão REAL de si para fora da sua cabeça e dali para o mundo. E a melhor hora para fazer isso é agora, quando o seu coração lhe diz que é hora de se mover.

Nós desperdiçamos uma parte enorme das nossas vidas esperando pelo momento certo de ter aquela conversa, pedir aquele aumento, tocar em algum assunto ou começar a fazer as coisas. Isso me faz lembrar daquela frase célebre de Wayne Gretzky, o astro do hóquei no gelo: “Você erra 100% das tacadas que não dá”. E aqui está o mais importante: você nunca se arrepende

das tacadas que dá, mas sempre se arrepende de não dá-las. Anthony percebeu isso da maneira mais difícil.



Anthony

Hoje eu tive a oportunidade de dar o meu número de telefone para alguém e não o fiz, e vou me arrepender disso para o resto da minha vida. POR QUE A VIDA É TÃO DIFÍCIL? 💔

A vida já é difícil, e nós a tornamos ainda mais complicada quando ouvimos nossos medos, convencemo-nos a esperar e sabotamos nosso eu mais grandioso. Todos nós fazemos isso. E não somente em bares. Nós nos sabotamos no trabalho, em casa e em nossos relacionamentos.

A questão é: por que fazemos isso? A resposta é brutal. Você pode chamar isso de medo de rejeição, medo do fracasso ou medo de se expor. A realidade é que nós nos escondemos porque temos medo até mesmo de tentar.

Eu tive uma conversa há alguns meses com a minha filha Kendall que ilustra exatamente o quanto esse jogo de espera pode ser letal para os seus sonhos. Para contextualizar a situação, Kendall tem quinze anos e é uma cantora muito talentosa. Desde o momento em que acorda até a hora em que vai dormir, ela está cantando.

Recentemente, um de seus mentores a recomendou para um teste com os diretores de um musical em Nova York. Ele encaixou garotos e garotas em turnês de espetáculos como *Os Miseráveis*, *Mary Poppins* e *Matilda*. E achava que Kendall tinha uma boa chance de conseguir um papel.

No instante em que o assunto surgiu, ela disse que “queria fazer o teste”, mas não chegou a enviar uma resposta para o seu mentor. Eu perguntei a ela por que estava esperando. Foi fascinante e entristecedor ouvir como os seus pensamentos e emoções a aprisionaram. Era engraçado perceber que ela não estava com medo do teste em si. Pelo menos, não quando pensava no assunto. Era por causa de tudo o que poderia acontecer depois do teste.

Ela disse que não queria participar do teste porque: “E se eu não for aprovada, mãe? E se eu não for tão boa quanto penso que sou? Se eu não fizer o teste, pelo menos posso dizer a mim mesma que sou ótima; eu

simplesmente sou preguiçosa demais para conseguir aquilo que quero”.

Agora estávamos chegando a algum lugar: o medo da incompetência, de não ser suficientemente boa, ou de sentir o sabor da derrota — nenhum de nós quer encarar essa realidade. Por isso, nós a evitamos como se fosse a própria peste. É o que eu faço em relação aos exercícios. Posso fingir que estou razoavelmente em forma desde que os evite. No momento em que eu chego à academia, tenho que encarar a realidade. E a realidade é que, depois de correr dois minutos em uma esteira, eu tenho que ir ao banheiro e já estou sem fôlego. Estou longe de estar em boa forma. Tenho muito trabalho a fazer. É por isso que nos esquivamos de desafios — para proteger os nossos egos, mesmo que isso signifique eliminar a possibilidade de conseguir o que queremos.

Eu escutei Kendall falar sobre seu medo de não ser boa o bastante, e depois fiz uma pergunta simples: **“E se você estiver errada?”**.

É uma pergunta poderosa, e nós não chegamos nem perto de fazê-la uma quantidade suficiente de vezes. E se você estiver errado? E se você fizer o teste e descobrir que realmente é tão bom quanto todos dizem? E se a sua ideia realmente se tornar a próxima empresa com faturamento milionário? E se você não somente alcançar a sua meta de vendas para este ano, mas ultrapassá-la? E se ser solteiro não for algo tão assustador quanto você pensa? E se a sua verdadeira alma gêmea estiver a poucos dias de esbarrar com você? Você realmente vai deixar que suas preocupações o impeçam de fazer o trabalho, de ter uma vida amorosa, e de ser o melhor que você pode? Espero realmente que não.

E, mesmo se você realmente for considerado ruim no que faz, existe uma outra coisa que pode dizer a si mesmo: **E daí?**

O que importa se você é realmente ruim? Pelo menos você tentou. Pela minha perspectiva, conseguir o papel é algo irrelevante. Assim como a mulher que Tom viu no bar é irrelevante. A única coisa relevante é você. O poder está dentro de você. A única maneira que você tem de acessar aquele poder é dar um empurrão em si mesmo para tentar. A versão mais grandiosa de você aparece para fazer o teste, vai até a garota ou o rapaz que está no bar, e ergue a mão e também a voz no trabalho.

Você nunca vai conseguir se impedir de começar a se preocupar com alguma coisa. Mas você pode parar de permitir que essas preocupações o arrastem para um aglomerado ainda maior de preocupações que tomam o

controle da sua mente. Você pode se afirmar e empurrar a si mesmo para pensar em algo que seja empoderador. Você dá um passo atrás, rumo ao momento presente, e vai atrás daquilo que quer. E você é capaz de fazer isso em cinco segundos.

Todos nós somos culpados por pensar em nos envolver, mas, na hora H, não fazemos isso. Todos nós estamos esperando “pelo momento certo”. Isso é uma estupidez completa. Em uma pesquisa recente, 85% dos funcionários de empresas prestadoras de serviços admitiram que não davam *feedback* crítico para os seus chefes. Por quê? Você já sabe a resposta — eles estão esperando pelo “momento certo”. O mesmo acontece com seus filhos, com seu marido ou sua esposa, com seus amigos, com seus colegas de trabalho.

Todos os seres humanos são naturalmente programados para agir dessa maneira. Um dos aspectos mais perspicazes e ilustrativos do incrível livro *Originais: Como os inconformistas mudam o mundo*, de Adam Grant, é quando ele descreve como alguns dos nossos maiores heróis são exatamente como nós nesse simples aspecto: eles hesitaram, duvidaram de si mesmos e quase perderam as maiores oportunidades de suas vidas porque não se sentiam preparados. Eu acho reconfortante saber que as pessoas que nós mais admiramos precisaram ser empurradas para deixar para trás os seus medos, desculpas e sentimentos, assim como você e eu.

Você conhece Michelangelo, o artista que pintou a Capela Sistina em Roma? Há uma história preliminar que talvez você não conheça. De acordo com Grant, quando o Papa pediu a Michelangelo que pintasse a Capela Sistina em 1506, Michelangelo sentiu-se tão pressionado pelas dúvidas que tinha em relação a si mesmo que não quis simplesmente esperar; ele chegou até mesmo a fugir para Florença e se escondeu. O Papa teve que ir atrás de Michelangelo e importuná-lo por dois anos para fazer com que o artista concordasse em pintar a capela.

Quer ouvir outra? Que tal uma história sobre a Apple? Em 1977, quando um investidor ofereceu dinheiro a Steve Jobs e Steve Wozniak para que fundassem a Apple, Wozniak sentiu tanto medo e incerteza que quis “esperar um pouco” antes de pedir demissão do seu emprego. Não se sentia pronto. Ele foi empurrado por “Jobs, por vários amigos e por seus próprios pais” para dar o salto adiante.

Lembra-se das histórias no capítulo anterior sobre Martin Luther King admitir que teria recusado a indicação para liderar a associação para o

melhoramento de Montgomery se “tivesse tempo de pensar nas consequências”? Ou a admissão de Rosa Parks, que nunca pensou que “seria a pessoa que iria fazer isso”? No momento, nenhum deles parou para pensar. Não esperaram até que se sentissem prontos. Isso é tudo o que precisamos fazer. Somos capazes de coisas grandiosas. Eu acredito nisso. São os nossos sentimentos e medos que nos convencem que agora não é o momento certo e nos impedem de alcançar a excelência.

Grant continua nessa linha em seu livro, que fez com que eu sentisse um peso no coração: “Mal podemos imaginar quantos Wozniaks, Michelangelos e Kings nunca se dedicaram, publicaram ou promoveram suas ideias originais porque não foram arrastados ou lançados para diante dos holofotes”. A pergunta que você deve fazer a si mesmo é a seguinte:

O QUE ESTOU ESPERANDO?

Você está esperando que alguém lhe peça, arraste, pegue ou o lance para diante dos holofotes ou está disposto a encontrar coragem para dar um empurrão em si mesmo? Está esperando até que se sinta pronto? Esperando pelo momento certo. Esperando para ganhar autoconfiança. Esperando para ter vontade. Esperando para se sentir digno. Esperando até ter mais experiência.

Às vezes, não existe uma próxima vez, não existe uma segunda chance, não existe tempo para respirar. Pare de esperar. É agora ou nunca. Quando você espera, não está procrastinando. Está fazendo algo mais perigoso. Você está se convencendo deliberadamente que “agora não é o momento”. Você está trabalhando ativamente contra os próprios sonhos.

Paula poderia ter se convencido de que “nunca teria as qualificações necessárias” para uma excelente oportunidade de trabalho. E estaria muito errada se fizesse isso.

“Acabei de me oferecer para um emprego ao qual achava que nunca teria as qualificações necessárias, então, pensei comigo mesma: ‘Por que não simplesmente tentar?’. Eu não me concentrei nas minhas desvantagens, mas enfatizei as minhas qualidades e consegui o emprego. Anteriormente, eu teria me esquecido disso depois de 5 segundos e nem teria tentado fazer nada. ;-)

— Paula.”

Ao “enfatizar suas qualidades” em vez de se concentrar em suas desvantagens, Paula foi capaz de superar seus medos e conseguir o emprego.

Você pode achar que está protegendo a si mesmo de julgamentos, da rejeição ou da irritação de alguém, mas quando cria desculpas e se convence a esperar está, na verdade, limitando a sua capacidade de fazer com que os seus sonhos se tornem realidade. Estou admirada por quanto tempo eu desperdicei na minha vida esperando pelo momento certo, esperando até que tivesse certeza, esperando até achar que meu trabalho estivesse perfeito ou esperando até que sentisse vontade.

Você pode ter medo de descobrir que é ruim em alguma coisa, como aconteceu com a minha filha. Deixe-me lhe dizer o que realmente é ruim: envelhecer e arrepende-se de nunca ter tentado. Ter trinta anos de idade e perceber que você deixou o medo daquilo que os seus amigos poderiam pensar o impedisse de realmente expor seus talentos quando era mais novo. Amigos, diga-se de passagem, com os quais você nunca mais conversa. Ter cinquenta e seis anos de idade e perceber que deveria ter se divorciado há dez anos. Ter quarenta e cinco anos e desejar que tivesse a coragem de assumir um projeto no trabalho que você percebe agora que teria mudado a trajetória da sua carreira. Ou assistir às aulas da faculdade e conquistar um diploma apenas para agradar seus pais, enquanto sabe, no fundo do coração, que gostaria de estar fazendo alguma outra coisa com a própria vida.

Não existe momento certo. Só existe o agora. Você tem somente uma vida. E ela está aqui. E não vai começar de novo. É você quem tem que dar um empurrão em si mesmo para extrair o máximo dela, e a hora de fazer isso é agora.

VOCÊ VALIDA AS SUAS IDEIAS QUANDO SE DEDICA A ELAS

É de partir o coração ouvir tantas pessoas entre vocês falarem sobre uma ideia ou um conceito de produto criativo que estão esperando que outra pessoa valide. É triste porque esperar pela validação representa a morte dos seus sonhos. Se você tem uma ideia para um programa de televisão ou um livro, e está esperando que um executivo de uma emissora ou editora o descubra, você vai perder. É como Tom no bar, esperando que a sua alma gêmea venha em sua direção e o escolha. Ou como eu, esperando até me sentir motivada para acordar e levantar da cama. Esperar até você estar pronto não vai fazer as coisas acontecerem. O mundo não funciona assim.

O mundo recompensa aqueles que são suficientemente corajosos para deixarem de esperar e para começarem a fazer o que desejam. Se você sonha

em estar na televisão, eu posso lhe dizer, por experiência própria, que o executivo da TV, que você espera que o descubra, está navegando pelo YouTube nesse exato momento, procurando por alguém que não esperou. A pessoa que tem a coragem de começar, criar e colocar a si mesmo e suas ideias à prova é aquela que vai vencer.

A única diferença entre aquela ideia para o livro que você quer escrever e a autora britânica E. L. James, que escreveu a trilogia best-seller Cinquenta Tons de Cinza (que foi devorada por praticamente todas as mulheres no planeta e vendeu um milhão de cópias em quatro dias) é o fato de que ela não esperou até ter permissão, até chegar a hora certa ou até sentir que estava pronta. Ela não esperou até ter um contrato de publicação assinado. Na verdade, ela começou escrevendo contos eróticos em um blog para fãs da série Crepúsculo! Ela encontrou a coragem de começar aos poucos, se expôs várias e várias vezes até construir a autoconfiança necessária para escrever um livro. E Cinquenta Tons de Cinza foi este livro. Foi uma publicação independente de uma mãe que trabalhava para sustentar a casa e que a escreveu em seu tempo livre. É isso mesmo.

Já que tocamos no assunto, também foi assim que Ed Sheeran, o músico vencedor do Grammy, foi descoberto. Ele tinha quinze anos de idade e estava tocando músicas em um parque na Inglaterra, sem uma autorização da prefeitura e sem garantias de que alguém iria notá-lo. É assim que se faz. Você empurra a si mesmo para sair da sua zona de conforto e começa. Não existe outra maneira. Você para de esperar pelo “momento certo” e começa. É assim que a série Broad City – A Cidade das Minas foi escolhida para ser produzida pelo canal Comedy Central. Suas criadoras agiram com coragem e começaram a filmar esquetes de três minutos com um iPhone e a postá-los no YouTube.

E todas as estrelas do YouTube como Tyler Oakley, assim como a musa dos tutoriais de maquiagem, Michelle Phan, a apresentadora de My Drunk Kitchen, Hannah Hart, o narrador de Minecraft, “Stampy Cat”, vão lhe dizer que, se houvessem dito a si mesmos para esperar até sentirem-se prontos ou até que encontrassem um patrocinador, ainda estariam vivendo uma vida enfadonha em vez de criar uma vida a partir de seus sonhos e rirem de uma orelha a outra toda vez que vão ao banco.

Esperar, pensar e “quase fazer” não conta. Como Kyra explica, para mudar qualquer coisa, você precisa realmente colocar a mão na massa e fazer.

#QuaseNãoConta.

Kyra

5-4-3-2-1, vamos! Eu quase não fui para a “festa do bloco” que o meu condomínio fez na noite passada porque eu estava exausta após o trabalho. Quase decidi não doar sangue no furgão que estava ali. Quase não me apresentei para a enfermeira gentil que conheci que também estava doando. Quase não corri de volta ao meu apartamento para buscar os meus instrumentos de enfermagem para entregar a ela antes de ir embora. Eu quase não voltei a entrar em contato com ela na manhã de hoje, e quando ela me convidou para ir até lá para conversar com ela e suas amigas sobre aquilo. Eu quase não fui, porque ainda estava vestindo o meu pijama, não tinha nenhum especialista a postos e me sentia despreparada... Mas eu fiz tudo isso, e agora? Vou participar de duas sessões de cuidados paliativos essa noite e duas amanhã, consegui uma licença para praticar enfermagem fora do meu estado natal, em setembro, e agora já estamos no meio de outubro! A moral da história é #quasenãoconta #simplesmentefaçã

A diferença entre as pessoas que fazem seus sonhos virar realidade e aquelas que não o fazem é uma coisa bem simples: a coragem de começar e a disciplina para perseverar.

E isso nos leva de volta a Tom, no bar do hotel Hyatt Regency em Chicago. Ele vai começar a andar na direção da garota que está do outro lado do salão ou decidir esperar? Bem... isso depende. Depende de quem está tomando a decisão por Tom. Será o coração de Tom quem vai tomar a decisão, ou sua cabeça? Será que os sonhos de Tom vão vencer, ou serão seus medos? Rosa Parks oferece alguns conselhos maravilhosos para momentos como esse: Tom precisa fazer o que “deve ser feito”. Tom sabe, no fundo do seu coração, o que deve ser feito. Ele precisa começar a viver novamente.

Esperar não ajuda. Esperar só vai piorar as coisas. Quando você fica sentado com o medo e a incerteza, sua mente faz com que esses sentimentos se expandam; é um fenômeno chamado de “efeito holofote”, que é quando pensamos demais no resultado de nossas ações, e é uma das muitas artimanhas que o seu cérebro usa para tentar fazer com que você não tome uma atitude e fique “seguro”.

O medo que Tom sente é real. A incerteza é assustadora. As dúvidas em

relação a si mesmo podem ter um efeito paralisante. Ninguém quer ser rejeitado ou sentir-se tolo. Ninguém quer descobrir que é “ruim no que faz”.

É por isso que o momento que antecede a sua entrada em uma reunião para *networking*, uma festa, uma entrevista, uma cafeteria, ou que começa a caminhar em direção a alguém que considera atraente, pode parecer um martírio. Nós pensamos no que pode dar errado ou na impressão desajeitada que iremos sentir se ninguém nos acolher, em vez de todas as possibilidades.

Mas segurança não é aquilo que Tom deseja. Ele quer reconstruir a sua vida e encontrar o amor novamente, mas isso exige coragem. Por mais que seja assustador dar aquele primeiro passo rumo ao outro lado do bar, Tom está prestes a descobrir que toda a magia, a fascinação e a alegria da vida acontecem quando ele o faz.

Você pode sentir-se incerto e ainda assim estar preparado. Você pode ter medo e agir assim mesmo. Você pode temer a rejeição e ainda assim buscar o que quer.

CINCO SEGUNDOS DE CORAGEM MUDAM TUDO

Tom começa a contar em voz baixa para si mesmo: 5-4-3-... e quando chega ao 2, começa a atravessar o salão. Não faz a menor ideia do que irá dizer para ela. Seu coração bate acelerado e, pela primeira vez em muito tempo, ele não se sente entorpecido; sente-se vivo. Quanto mais próximo dela ele chega, mais o seu coração acelera. Ela se vira assim que ele a alcança. O que acontece a seguir é... irrelevante.

Não importa o que acontece, porque ou ela vai se tornar sua alma gêmea ou não vai. O fim da história é irrelevante; a única coisa que importa é o começo da história, onde Tom fez a escolha de começar a viver novamente. É assim que você escuta o que o seu coração diz. Independentemente de estar começando a namorar de novo, abrindo uma empresa ou iniciando um canal no YouTube, você precisa encontrar coragem para começar.

Perceba o quanto nós queremos desesperadamente ter a certeza de que Tom “conquistou a garota”. É um desfecho ótimo para um filme, mas “conquistar a garota” não é o que importa. A vida não é um livro de Nicholas Sparks. A vida é dura e inclemente, e subitamente ela torna-se brilhante e maravilhosa. Além disso, a garota podia estar noiva de outra pessoa. Ela podia ser gay. Podia ser uma pessoa intratável. Mesmo que ela seja maravilhosa e os dois acabem tendo uma noite de sexo quente, ou o relacionamento prossiga e os

dois acabem se casando, “a garota” não é a fonte de poder na história. Tom é a fonte.

O tesouro da sua vida está enterrado dentro de você. Não está dentro de outra pessoa. Tom é a fonte de poder na vida dele e você é a fonte de poder na sua. Você liberta esse poder quando escuta seus instintos, conta 5-4-3-2-1 e dá um empurrão em si mesmo para honrá-los. Quando você descobre o seu “verdadeiro eu interior”, essa é a “dádiva mais importante de todas”.



Melody Fowler Eu usei a regra dos 5 segundos todos os dias (várias vezes) desde Dallas! Ela me ajudou a afastar pensamentos negativos, ajudou a me aproximar de pessoas e começar diálogos que talvez eu não começasse de outra maneira, fez o meu verdadeiro eu interior brotar em voz alta! E, para mim, isso vem sendo a dádiva mais importante de todas, poder ser eu mesma e mostrar à minha filha como fazer o mesmo!
Obrigada, Mel!

Jean-Baptiste também viu isso. Ele escreveu dizendo ter percebido que “ninguém viria até aqui para me fazer viver a vida que eu quero viver e que entrar em ação é a única maneira de criar o meu próprio espaço no mundo”.



Jean-Baptiste

Olá! Eu só queria dizer que admiro o seu trabalho e as ideias que você compartilha com o mundo. Tenho dezenove anos e assisti à sua palestra e algumas outras no TED Talks, e elas fizeram com que eu percebesse que ninguém viria até aqui para me fazer viver a vida que eu quero viver, e que entrar em ação é a única maneira de criar o meu próprio espaço no mundo. Eu acredito que todas as pessoas podem trazer algo de novo e original ao mundo em que vivemos. Falando sério, você me ajudou muito. Obrigado por tudo. Continue mudando o mundo, uma lanterna de cada vez.



Com amor, JB.

Assim como disse Jean-Baptiste, eu também “acredito que todas as pessoas podem trazer algo de novo e original ao mundo em que vivemos”. O potencial para uma grandiosidade gigantesca existe dentro de cada um de nós.

A maneira pela qual você ativa o poder que tem é encontrar a coragem que precisa a cada dia para se empurrar para ir em frente. Quando você escuta o que seus instintos dizem (“levante-se e enfrente o dia, Mel”, “engula o orgulho e comece a andar, Tom”, “cuide dos seus sobrinhos, Catherine”, “não abra mão do seu assento, Rosa”), fica claro o que você precisa fazer.

Não existe debate quando você segue o que está dentro do seu coração. A única coisa que vai aquietar as vozes na sua cabeça é a decisão de se mover. Como eu disse no começo do livro, existe somente uma decisão que separa você de uma vida completamente diferente.

Nós temos tanto medo da incerteza que queremos uma garantia antes

mesmo de tentar algo diferente. Queremos provas de que, se assumirmos um risco, vamos “conquistar a garota”, também. Mesmo que Tom conquiste a garota, isso não garante que você irá fazer o mesmo. “Conquistar a garota” ou “o rapaz”, em outras palavras, é um jogo no qual o que importa é a perseverança. Para jogar qualquer jogo, você tem que começar. Para vencer, você precisa continuar jogando. Se quiser fazer com que seus sonhos virem realidade, prepare-se para um jogo bem longo.

A vida não é algo em que uma ideia é o suficiente para garantir o sucesso. Você tem que trabalhar pelo que quer. Você conhece o jogo Angry Birds? Rovio, a marca que criou o jogo, lançou cinquenta e um jogos que não fizeram sucesso antes de desenvolver o Angry Birds. E que tal o astro Mark Ruffalo, da franquia Os Vingadores? Sabe quantos testes ele fez antes de conseguir o seu primeiro papel? Quase seiscentos! Até mesmo a lenda do beisebol, Babe Ruth, foi eliminado mil trezentos e trinta vezes. Meu aspirador de pó favorito é um Dyson. E o fato de ele não falhar ao aspirar a poeira é admirável. James Dyson criou cinco mil cento e vinte e sete protótipos! O quê? E essa última informação vai fazer a sua cabeça explodir. Picasso criou quase cem obras-primas em toda a sua vida. Mas o que a maioria das pessoas não sabe é que ele criou um total de mais de cinquenta mil obras de arte.

Você viu o último número? Cinquenta mil. São duas obras de arte por dia. O sucesso é um jogo em que o que vale é a quantidade. E você não vai vencer se continuar dizendo a si mesmo para esperar. Quanto maior for a frequência com que você escolher a coragem, maior será a probabilidade de ter sucesso.

Quando conta 5-4-3-2-1 e dá um empurrão em si mesmo para ir adiante, você descobre a magia em sua vida e se abre para o mundo, para as oportunidades e para as possibilidades. Talvez você não ganhe a garota, o papel ou a resposta que queria, mas não é isso o que importa. No fim das contas, você vai conseguir algo muito melhor: vai descobrir o poder que existe dentro de você.

ESPERE UM POUCO.
DEIXE-ME PENSAR A RESPEITO.

VOCÊ NUNCA VAI SENTIR QUE É A HORA CERTA

*“É preciso coragem para crescer e se tornar
a pessoa que você realmente é.”*

— E. E. Cummings

É UMA TARDE QUENTE EM PLANO, no Texas, e uma mulher chamada Christine está participando de uma reunião no trabalho. Seu chefe convocou a reunião para discutir ideias que pudessem ajudar a fechar um contrato enorme de consultoria empresarial. Há duas empresas no páreo e a decisão será tomada na semana que vem. Christine está ouvindo e fazendo anotações quando, subitamente, ela tem uma ideia revolucionária.

E se criarmos um filtro geográfico personalizado do Snapchat e o associarmos ao escritório da empresa em prospecção? Todas as pessoas que estiverem naquele prédio usando o Snapchat vão vê-lo, e isso vai criar bastante interesse pela nossa empresa.

Sua mente começa a funcionar aceleradamente com todos os tipos de coisas legais que podem ser feitas. A conversa entre seus colegas de trabalho está

começando a arrefecer e o vice-presidente de desenvolvimento de novos negócios diz:

— São ótimas sugestões. Mais alguém?

Christine tem uma decisão para tomar, e vai tomá-la nos próximos cinco segundos.

Ela sabe que deveria participar ativamente da conversa, mas acaba parando para pensar. Isso vai parecer uma maluquice? Ninguém mais sugeriu nada que fosse nem mesmo próximo desse tipo de coisa. Ela se agita em sua cadeira. Será que existe alguma razão pela qual ninguém mencionou o Snapchat? Agora ela está questionando a si mesma se deveria compartilhar a ideia.

Nos próximos cinco segundos, Christine vai decidir não dizer nada, um ciclo repetitivo que se tornou um hábito no trabalho; ou vai encontrar a coragem para expressar sua ideia. Além disso, Christine tem uma meta. Ela quer progredir na carreira e está preocupada com a possibilidade de que pode não ser considerada para postos mais altos na hierarquia se não melhorar a sua presença executiva. Ela está passando bastante tempo tentando descobrir o que precisa fazer, e me escreveu porque estava tendo dificuldades com a própria capacidade de se forçar a fazer isso. Sua autoconfiança estava em queda livre.

Ela havia devorado livros fantásticos como *Faça acontecer – Mulheres, trabalho e a vontade de liderar*; *Tribos – Nós precisamos que você nos lidere*; *A coragem de ser imperfeito* e *A arte da autoconfiança*. Participou de conferências para mulheres, escutou atentamente a sua mentora e ensaiou posturas poderosas diante do espelho em sua casa. Graças a toda essa pesquisa e leitura, Christine sabe o que precisa fazer (compartilhar ideias estratégicas, ser proativa, mostrar sua eficiência, ser mais visível e oferecer-se voluntariamente para trabalhar em projetos que a engrandecem), e sabe por que precisa fazer essas coisas.

Você provavelmente está se perguntando por que diabos Christine simplesmente não se pronunciou quando teve a oportunidade. Ótima pergunta.

A resposta é simples: ela está perdendo a batalha que trava contra os seus sentimentos. Está lutando com as dúvidas que tem em relação a si mesma. É claro que Christine sabe como falar em uma reunião. O que ela não sabe é como derrotar os sentimentos que a deixam travada.

Se você já se perguntou por que é tão difícil forçar-se a fazer as coisas que sabe que irão resolver seus problemas e melhorar a sua vida, a resposta é simples: são os seus sentimentos. Nenhum de nós percebe, mas nós tomamos quase todas as decisões baseados não na lógica, não nos nossos corações, não nas nossas metas ou sonhos — e sim nas nossas sensações.

E as nossas sensações no momento quase nunca estão alinhadas com aquilo que é melhor para nós. Veja o exemplo de Christine. Ela sabe o que é melhor para si: verbalizar suas ideias. No momento, entretanto, suas sensações estão fazendo com que ela duvide de si mesma. Vários estudos já comprovaram, repetidamente, que nós optamos por aquilo que nos causa uma sensação melhor ou que parece ser mais fácil em vez de fazer as coisas que sabemos, no fundo do coração, que nos transformarão em pessoas melhores em longo prazo.

No momento em que percebe que as suas sensações são o problema, você ganha a capacidade de vencê-las. Observe a rapidez com a qual os sentimentos de Christine ganharam força naquela reunião em Plano, no Texas. Em menos de cinco segundos, a dúvida sobre sua própria capacidade começou a encher sua mente. O mesmo acontece com todos nós. E, quando entende o papel que os sentimentos têm na tomada de decisão, você será capaz de vencê-los. Aqui está o que você precisa saber.

VOCÊ TOMA DECISÕES BASEADAS EM COMO SE SENTE!

Nós gostamos de pensar que usamos a lógica ou consideramos os nossos objetivos quando tomamos decisões, mas não é assim. De acordo com o neurocientista António Damásio, são as nossas sensações que decidem por nós cerca de 95% das vezes. Você sente antes de pensar. Você sente antes de agir. Como Damásio diz, seres humanos são “máquinas sentimentais que pensam”, e não “máquinas pensantes que sentem”. E isso, em última análise, é como você toma as suas decisões: baseado em como se sente.

Damásio estudou pessoas que sofreram danos no cérebro e não conseguiam sentir mais nenhuma emoção, e descobriu algo fascinante: nenhuma das pessoas que ele pesquisou era capaz de tomar uma decisão. Elas sabiam descrever logicamente o que deveriam fazer e os prós e contras das opções, mas não eram capazes de fazer a escolha propriamente dita. As decisões mais simples como “o que eu quero comer?” eram paralisantes.

O que Damásio descobriu é fundamental para que você compreenda. Toda

vez que temos uma decisão a tomar, nós, inconscientemente, listamos todos os prós e contras das nossas escolhas, e em seguida fazemos uma escolha instintiva, baseada em como nos sentimos. Isso acontece em um nanossegundo. É por isso que nenhum de nós é capaz de perceber.

Por exemplo, quando pergunta a si mesmo “o que eu quero comer?”, você está, na verdade, perguntando “o que eu estou com vontade de comer?”. Da mesma forma, eu não estava me perguntando “será que devo me levantar?” inconscientemente, eu estava me questionando “estou com vontade de me levantar?”. Tom não estava se perguntando “será que quero ir até ela?”, ele estava, inconscientemente, se perguntando, “estou com vontade de ir até ela?”. Christine estava fazendo a mesma coisa no trabalho. Ela não estava se perguntando “será que devo compartilhar a minha ideia?”, inconscientemente, ela estava se perguntando: “estou com vontade de compartilhar a minha ideia?”.

A diferença é gigantesca. E isso explica por que mudar é difícil. Logicamente, nós sabemos o que deveríamos fazer, mas nossos sentimentos em relação a fazer isso tomam a decisão por nós. Seus sentimentos vão tomar a decisão antes mesmo que você perceba o que aconteceu. Como você se sente no momento é algo que quase nunca está alinhado com os seus objetivos e os seus sonhos. Se você agir somente quando estiver com vontade, nunca vai conseguir o que quer.

Você deve aprender a separar o que sente das ações que executa. A [#regrados5segundos](#) é uma ferramenta notável nesse aspecto.

No momento em que você se sente cansado demais, é quando decide não sair para correr. **Mas conte “5-4-3-2-1-VAMOS LÁ” e você vai conseguir fazer a corrida.**

Se você não estiver com ânimo para atacar a lista de coisas a fazer que está na sua mesa, não faça. **Mas conte “5-4-3-2-1-VAMOS LÁ” e vai conseguir se forçar a começar a trabalhar nos itens da lista.**

Se você não sentir que tem valor, vai decidir não dizer a ele o que realmente pensa. **Mas conte “5-4-3-2-1-VAMOS LÁ” e você pode encontrar a coragem para dizer.**

Se você não aprender a separar seus sentimentos das suas ações, nunca vai conseguir liberar o seu verdadeiro potencial.

Eis como os sentimentos o impedem de mudar. Quando você faz uma parada para considerar como se sente, você para de avançar rumo aos seus

objetivos. Quando hesita, você começa a pensar no que precisa fazer, a ponderar os prós e os contras, a considerar como se sente em relação ao que precisa fazer e vai se convencer a não fazer nada.

Eu já disse isso antes e digo novamente porque é algo importante. Você não está lutando contra a sua capacidade de se manter em uma dieta, executar um plano de negócios, consertar um casamento e reconstruir sua vida, alcançar sua meta de vendas ou conquistar o respeito de um gerente ruim; você está batalhando contra os próprios sentimentos em relação a fazer tudo isso. Você é mais do que capaz de fazer o trabalho para mudar qualquer coisa para melhor, independentemente de como se sente.

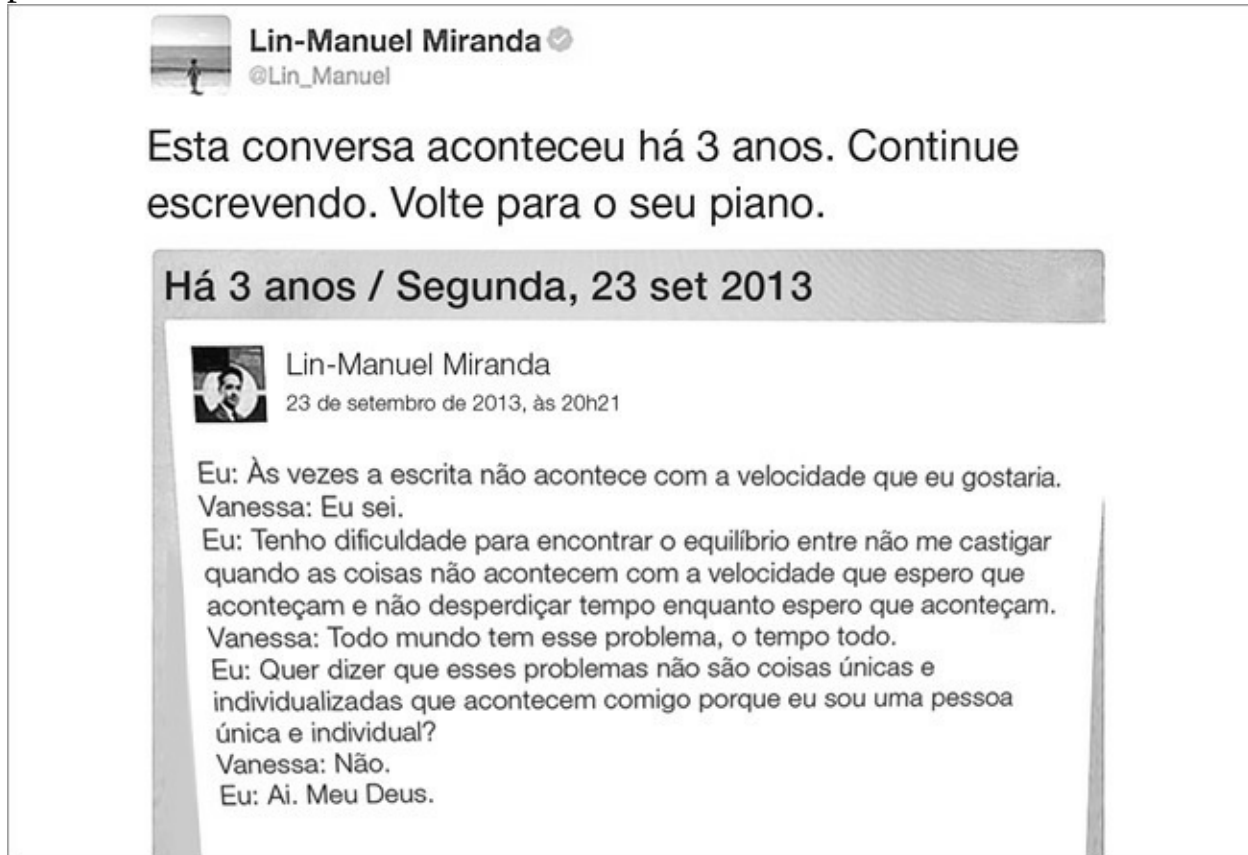
Você não pode controlar como se sente. Mas sempre pode escolher como vai agir. Já se perguntou como os atletas profissionais conseguem conquistar tantas coisas? Parte da resposta envolve talento e prática, mas outro elemento-chave é uma habilidade que você e eu precisamos ter em nossas vidas — a capacidade de nos separar de nossas emoções e de empurrar nossos corpos e bocas para que se movam. Eles podem se sentir cansados conforme o jogo de futebol americano se arrasta rumo ao quarto período, mas não agem como se estivessem cansados. Sensações são meramente sugestões, algo que os maiores atletas e equipes ignoram. Para mudar, você deve fazer o mesmo. Você deve ignorar o que sente, e, como a Nike diria a você: “simplesmente faça”, assim mesmo.

Todo mundo luta contra o sentimento de dúvida em relação a si mesmo. Basta perguntar a Lin-Manuel Miranda, criador do premiadíssimo musical Hamilton, que conquistou onze prêmios Tony em 2016. Ele demorou seis anos para escrever Hamilton. Você pode sonhar em escrever o próximo Hamilton, e talvez até mesmo o faça. Mas não se esqueça de que Miranda levou seis anos para escrever a peça. E ele teve que batalhar contra sua sensação de dúvida sobre as próprias capacidades a cada passo do caminho.

Ele recentemente publicou essa postagem em sua página no Twitter. É uma conversa entre Miranda e sua esposa, Vanessa. Três anos antes de Hamilton estreiar com lotação esgotada e ingressos vendidos a mil dólares cada, Miranda ainda estava escrevendo o musical e lutando contra os sentimentos de dúvida sobre si mesmo.

“Tenho dificuldade para encontrar o equilíbrio entre não me castigar quando as coisas não acontecem com a velocidade que espero que aconteçam e não desperdiçar tempo enquanto espero que aconteçam.”

O que foi que Miranda fez? Deu um empurrão em si mesmo e continuou escrevendo. Foi por isso que ele postou isso em sua página: para lembrar a todos que somos iguais. Todos nós temos o mesmo sentimento de que estamos derrotando a nós mesmos, e a única maneira de sair dessa situação é passar por ela. Assim, 5-4-3-2-1, engula o orgulho e: “Volte para o seu piano”.



Eu adorei o que a esposa dele disse, também: “Todo mundo tem esse problema, o tempo todo”. Ela tem razão. Todos nós duvidamos de nós mesmos. Essa é a verdade. O maior erro que você pode cometer é acreditar nas mentiras que os seus sentimentos lhe contam. Não espere até sentir vontade. 5-4-3-2-1 e volte para o seu piano.

Vamos voltar para aquela reunião em Plano, no Texas, onde Christine tem uma decisão para tomar. No passado, assim que sentisse a incerteza, ela iria simplesmente baixar os olhos na direção do seu bloco de notas, ficaria calada e, em cinco segundos, o momento passaria. Se um de seus colegas houvesse expressado uma ideia similar (como os colegas de trabalho sempre fazem), ela passaria a tarde inteira sentindo raiva de si mesma por não ter falado.

Mas hoje Christina fez algo diferente. Está apavorada pelo que está prestes

a fazer, e pode sentir a janela de cinco segundos se fechando conforme seu próprio cérebro luta contra ela. Seu estômago se retorce conforme ela aplica a regra.

Ela começa a fazer uma contagem regressiva em sua mente para aquietar a dúvida que sente em relação a si mesma e para mudar as marchas do próprio cérebro.

5-4-3-2-1...

A contagem interrompe o seu padrão habitual de comportamento, distrai Christine de seus medos e cria um momento para uma ação deliberada. Ao reivindicar o controle naquele instante, ela ativa o córtex pré-frontal para que possa direcionar seus pensamentos e ações. Em seguida, ela abre a boca e diz:

— Eu tenho uma ideia.

Todos se viram e olham para ela, e Christina tem a sensação de que pode simplesmente morrer bem ali. Ela se força a continuar indo em frente. Endireita-se na cadeira, ganha um pouco mais de espaço afastando os cotovelos sobre a mesa (como as técnicas de posições de poder sugerem que façamos) e começa a falar.

— Eu tive uma ideia... vocês sabem como, estatisticamente, toda a geração Y está usando o Snapchat como uma plataforma para...

Todas as pessoas escutaram sua ideia, fizeram algumas perguntas, e em seguida seu chefe disse: — Obrigado, Christine. Uma sugestão muito interessante. Mais alguém?

Por fora, nada que seja realmente arrasador aconteceu; mas, por dentro, algo capaz de transformar uma pessoa ocorreu. Ela descobriu a coragem de que precisava para se tornar a pessoa que sempre quis ser no trabalho: uma estrela.

O que Christine disse não importa. O fato de ter dito alguma coisa, seja o que for, é o que torna esse momento poderoso. Compartilhar sua ideia para uma campanha de mídia social mudou algo muito mais importante do que a estratégia de marketing de uma empresa. Mudou a própria Christine. Não mudou somente como ela se comportava, mas mudou também como ela encarava a si mesma. Mudou até mesmo a sua forma de pensar. É assim que você constrói a autoconfiança — com uma ação de cinco segundos de cada

vez.

Ela usou a regra para buscar nas profundezas de si e encontrar um pouco de coragem. E, ao falar diante de algumas pessoas naquela sala de reuniões, quando normalmente guardaria a ideia no seu íntimo, ela provou para si mesma que era boa o suficiente e inteligente o suficiente para contribuir com ideias no trabalho.

Foi um passo pequeno, mas essencial. E exigiu coragem. A regra trata de COMO ela assumiu um risco e foi capaz de aplicar os conselhos que todos nós sabemos que funcionam. Foi COMO ela fez acontecer, como diz Sheryl Sandberg; como venceu o duelo contra o cérebro reptiliano, que controla os sentimentos impulsivos — o desejo, a raiva e o medo —, como conta Seth Godin; como agiu como uma pessoa “original”, como prega Grant; e como demonstrou a grande ousadia, que Brené Brown nos encoraja a ter.

Eu disse anteriormente que a regra é uma ferramenta que cria mudanças imediatas no comportamento. E foi exatamente assim que Christine a usou. É assim que você vai usá-la também. Ao agir de maneira deliberada, Christine foi capaz de derrotar os sentimentos que normalmente a deteriam e tornou-se mais assertiva em sua própria carreira. Quanto mais ela usar a regra para expressar suas ideias, mais autoconfiante vai se tornar.

Autoconfiança é uma habilidade que você constrói através da ação. O psicólogo social Timothy Wilson escreveu a respeito de uma intervenção psicológica: “faça o bem, seja bom”, que remonta aos tempos de Aristóteles. Sua premissa se baseia em mudar o comportamento das pessoas primeiro, o que, por sua vez, muda a autopercepção sobre o tipo de pessoas que elas são, tendo como base o tipo de coisas que fazem.

Essa é precisamente a razão pela qual a #regrados5segundos é sua aliada. Ela é uma ferramenta para a ação e para a mudança de comportamento alinhadas com seus objetivos e compromissos. Não é uma ferramenta para pensar. E, no fim do dia, você vai precisar fazer mais do que pensar se quiser mudar a sua vida.

Wilson claramente concorda. Ele disse que “nossas mentes não são estúpidas. Não dá simplesmente para dizer à sua mente para ‘pensar positivo’. Você tem que conduzi-la um pouco mais de perto”. Eu acredito que você precisa fazer mais do que conduzir. Você tem que abrir caminho à força pelos sentimentos que o impedem de progredir e trabalhar para quebrar os hábitos que sabotam o seu sucesso. E, em seguida, precisa substituir cada um

desses hábitos destrutivos por um hábito de coragem.

Na reunião seguinte, Christine vai precisar praticar a coragem do dia a dia. Ela terá algo a dizer e vai se sentir incerta e desconfortável. Ela vai duvidar de si mesma quando estiver prestes a compartilhar suas ideias, e, em seguida, vai hesitar e sentir que está resistindo. Esse é o momento de empurrar. É o momento em que os seus valores e os seus objetivos vão se alinhar, mas seus sentimentos vão lhe dizer “NÃO!”. Christine vai precisar usar a #regrados5segundos e dar um empurrão em si mesma para falar.

Quanto mais ela usar a regra, mais rápido irá quebrar o hábito de ficar em silêncio nas reuniões e substituí-lo por um novo hábito: a coragem. Quanto mais Christine for capaz de expressar seu eu verdadeiro e trazer à tona as ideias que existem dentro de si, mais viva, conectada e empoderada ela vai se tornar.

Nate sabe exatamente o quanto isso é empoderador. Ele está usando a #regrados5segundos “todos os dias, agora” para empurrar a si mesmo e fazer com que a sua empresa de saúde e bem-estar cresça.



Ah, sim... estou usando essa coisa todos os dias, agora. Acabei de usar hoje, para conversar com uma pessoa elegante que estava no hospital em que eu trabalho, e que eu não conhecia. Ela era uma paciente que estava esperando para ser atendida e eu me aproximei, puxei conversa e consegui suas informações de contato, e posteriormente consegui mostrar alguns materiais do meu negócio com ela em outra data.

Carol encontrou coragem para alcançar um dos seus #objetivosdevida, #listadedesejos — fazer uma palestra para seus colegas da área de enfermagem em uma conferência profissional — ao empurrar a si mesma para “sair da zona de conforto”.



Carol

15 outubro, 22h42 – Aberdeen, MD · 🌐

Quero agradecer a você, Mel Robbins, por me ajudar a superar o meu medo de falar em público... Em maio de 2016, ouvi a sua palestra no NTI e você me inspirou a me desafiar para melhorar a mim mesma e também a “sair da minha zona de conforto”. Fiquei muito emocionada com a sua palestra... Como parte do meu primeiro passo, enviei uma requisição para fazer uma apresentação no palco, meu projeto foi aceito e eu falei diante dos meus colegas de enfermagem algumas horas antes da chegada do furacão Matthew... #objetivosdevida #listadedesejos

C631

11h30 – 12h30:

Identificação precoce de sepse: traduzindo um programa de identificação precoce de sepse em um departamento de emergência para um ambiente hospitalar.



Quando Alexandra foi convidada a fazer uma apresentação em sua empresa, sua cabeça se encheu de possíveis desculpas para recusar. Em “uma questão de 5-4-3-2-1” ela agiu em um “momento que mudou tudo” — e isso lhe deu a confiança para lecionar para uma “turma de pós-graduação”!

Quando fui convidada para fazer a minha primeira apresentação (sobre marketing on-line), pensei: “Oh, que legal, mas será que eu vou fazer mesmo isso? Não é 100% a minha área... e a apresentação é em outra cidade... e eu terei que acordar CEDO em um SÁBADO! Além disso, já tenho uma semana supermovimentada e cansativa diante de mim, onde vou encontrar tempo para montar a minha apresentação no Keynote? E mais um pequeno detalhe: será que eles vão gostar? Ou talvez vão rir de mim?”

Em seguida, em uma questão de 5-4-3-2-1, me levantei e pensei comigo mesma: “Mel Robbins diria SIM sem pestanejar!”. E foi o que eu fiz! Tudo se resumiu àquele único momento que mudou tudo! Com a ajuda do meu marido fenomenal, eu montei a apresentação, revisei-a umas mil vezes, usei todo o tempo necessário, pratiquei diante do espelho e tenho muito orgulho em dizer que a palestra sobre Investimentos em marketing on-line foi um sucesso! Depois daquilo, fui convidada a fazer mais e mais apresentações, e cheguei até mesmo a lecionar para uma turma de pós-graduação com a escola!

Obrigada por todos os vídeos, o livro e as postagens em redes sociais, Mel. Realmente transformei meus NÃOs em SIMs!

Mantenha contato!

Beijos

Alex

A razão pela qual é tão libertador usar a #regrados5segundos é que você não está somente aproveitando o momento; você está tomando o controle da própria vida. Você está transformando os seus “NÃOs em SIMs”. Como Jim diz: “nunca subestime o poder que existe dentro de você”; ele usou a regra para vencer a “paralisia causada por pensar demais” e ter “um ano incrível”.



Jim Goldfuss A regra de 5 segundos de Mel Robbins me proporcionou um ano incrível. As coisas que eu fiz e com as quais me envolvi, enquanto exigem atividade e comprometimento da minha parte, usar a regra para prevenir a paralisia causada por pensar demais e duvidar de mim mesmo é fabuloso. Nunca subestime o poder que existe dentro de você, e sempre use as ferramentas que as pessoas de sucesso usam para conquistar seus objetivos! Muito animado pelo jeito que este ano está acontecendo!!!

Como Wilson e Aristóteles disseram: “faça o bem, seja bom”. Mude o seu comportamento primeiro, porque, quando você o fizer, vai mudar a maneira como percebe a si mesmo. Isso é exatamente o que Anna Kate descobriu ao usar a #regrados5segundos. Ela é uma profissional de marketing que costumava ficar em silêncio quando a sala estava observando, preocupada com a possibilidade de que seus colegas pensassem que ela é “tola e inexperiente”, mas aprendeu que, depois que encontrou a coragem para mudar o seu comportamento no trabalho, algo que ela nunca esperava veio a acontecer: sua “criatividade floresceu”.

“Oi, Mel.

Aqui está a minha história com a regra dos 5 segundos:

Embora eu relutantemente me arraste para fora da cama (em cinco segundos) para fazer os meus trinta minutos de exercício antes das sete e meia da manhã (inspirada por você!) e as outras rotinas matinais, a minha carreira teve um grande impacto por causa da regra dos cinco segundos.

Eu trabalho com marketing, então, nós estamos constantemente em estado de alerta em busca de novas ideias. Cada nova ideia pode decolar e se desenvolver até virar uma campanha enorme que traz resultados significativos para os nossos clientes. Sim, mesmo que seja uma ideia pequenininha. Para conseguir manter tudo em ordem, eu tenho uma caderneta na minha bolsa que levo comigo para qualquer lugar, e a uso para anotar tarefas rápidas a fazer, e, principalmente, ideias.

Com a regra dos 5 segundos, eu não penso em todas as consequências ou na vida da minha ideia em longo prazo, e também não a envio aos meus supervisores para aprovação — isso é algo que eu faço depois. Eu preciso colocá-la no papel. Posteriormente, eu reviso as ideias e reservo um tempo para avaliar uma estratégia que seja sólida.

Eu costumava ser muito medrosa quando precisava compartilhar ideias ou até mesmo anotá-las! Era tímida e me preocupava com o que as pessoas poderiam pensar, ou se elas me veriam como alguém tola e inexperiente. Desde que afastei a minha “síndrome do gato assustado”, minha criatividade floresceu. Agora eu mal consigo me lembrar o motivo pelo qual eu ficava tão preocupada.

Obrigada pela regra dos 5 segundos!

P.S.: Além disso, minha equipe adora as minhas ideias!

Anna Kate”

Você pode se sentir como um “gato assustado”, mas conte 5-4-3-2-1 e aja com bravura. Cinco segundos de cada vez e você toma uma decisão de fazer, dizer ou se dedicar ao que é realmente importante para você. É por isso que há uma ligação tão forte entre coragem e autoconfiança. Toda vez que enfrenta a dúvida e conta 5-4-3-2-1 para passar por ela, você prova a si mesmo que é capaz. Toda vez que vence o medo e conta 5-4-3-2-1 para fazer as coisas mesmo assim, você demonstra a sua força interior. Toda vez que destrói suas desculpas e conta 5-4-3-2-1 para se expressar, você honra a grandiosidade que existe dentro de você que quer ser ouvida. É assim que a autoconfiança cresce: com um movimento pequeno e corajoso de cada vez.

~~DEVERIA..~~
~~PODERIA...~~
~~FARIA...~~
FIZ.

COMO COMEÇAR A USAR A REGRA

*“Você pode pensar que é capaz ou que não é capaz;
qualquer que seja a sua escolha, você estará certo.”*

— Henry Ford

A MANEIRA MAIS FÁCIL DE IMPLEMENTAR a #regrados5segundos é começar a usá-la como eu fiz. Aqui está um simples desafio que você pode fazer amanhã de manhã para começar a usar a regra. Basta ajustar o despertador para tocar trinta minutos antes do horário habitual e, no momento em que ele tocar, conte 5-4-3-2-1 e salte da cama.

MUDAR É SIMPLES, NÃO FÁCIL

Há algumas razões pelas quais este desafio é importante.

Primeiro: não existe maneira de se esquivar. O desafio é elementar; são somente você, o despertador e o 5-4-3-2-1. Se você falhar, é porque tomou a decisão de desacatar a #regrados5segundos.

Segundo: se você for capaz de mudar a sua rotina matinal, será capaz de mudar qualquer outra coisa. Mudar exige que você aja de maneira deliberada, independentemente do que sente. Se puder compreender e implementar isso

em uma área da sua vida, você será capaz de fazer o mesmo em qualquer área que estiver tentando aprimorar.

Terceiro: eu quero que você experimente um conceito chamado “energia de ativação” e sinta o quanto é difícil realmente dar um empurrão em si mesmo para fazer coisas simples. Na química, “energia de ativação” é a quantidade mínima de energia necessária para dar início a uma reação química. Os químicos descobriram que essa quantidade inicial de energia é muito maior do que a quantidade média de energia necessária para que a reação continue a ocorrer. O que isso tem a ver com levantar da cama? Muita coisa. A quantidade inicial de energia que você precisa para se empurrar para fora da cama é muito maior do que a energia que você exerce depois que está em pé e se movimentando.

O lendário psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi aplicou esse conceito ao comportamento humano, elencando a energia de ativação como uma das razões responsáveis pelas quais é tão difícil fazer mudanças. Ele define a energia de ativação como “aquele impulso inicial gigantesco de energia que é necessário para mudar” — e isso pode significar fazer com que um carro parado comece a andar para frente ou com que você se levante da cama quente pela manhã.

Jerome, que mora nas Filipinas, escreveu:

“A sensação é desconfortável porque o meu corpo e a minha mente não estão prontos para este tipo de regra. Mas estou disposto a praticá-la”.

Essa primeira descarga de energia de ativação é muito desconfortável, mas eu quero que você sinta essa resistência para que possa entender como fazer para dar um empurrão em si mesmo.

Se você não conseguir esse grande empurrão (como sentia na sua época de criança, quando a sua mãe desligava a TV e dizia: “o dia está bonito, vá lá para fora e arrume alguma coisa para fazer”), o seu cérebro inevitavelmente vai levá-lo de volta à trilha do “não fazer nada”.

Ao contar 5-4-3-2-1, ocorre uma reação em cadeia que não somente faz despertar o córtex pré-frontal, mas também o prepara para dar aquele “gigantesco empurrão inicial” que é necessário para mudar.

Quando você se levanta no momento em que o alarme toca, isso lhe dá poder em nível pessoal. Este pequeno ato de se levantar da cama quando o alarme toca demonstra que você tem a força interior para fazer o que tem que ser feito. Além disso, como Emma descobriu, isso vai lhe dar uma

“perspectiva muito mais positiva para o dia”.



Emma

Oi, Mel. Eu vi o seu vídeo do TED Talks ontem à noite, e acordei hoje de manhã pela primeira vez em... anos... sem apertar o botão de soneca do despertador. Nunca tive uma perspectiva tão positiva para o dia! Estou muito empolgada em experimentar essa abordagem para todos os aspectos da minha vida!

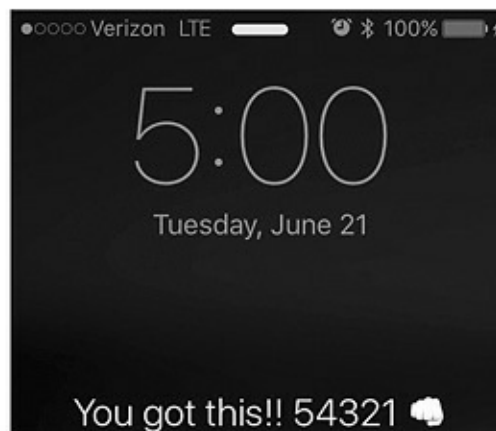
Eu só queria lhe contar que as suas palavras e lições de vida estão alcançando pessoas por todo o mundo!

A experiência de Tracey também foi assim. Ao acordar às cinco da manhã e usar a regra para sair da cama e ir à academia, Tracey conseguiu começar o seu dia de maneira positiva.



tracy

Comecei o dia com uma sessão de exercícios bem cedo... e com uma ajuda da #regrados5segundos. Obrigada, @melrobbins!!



Se você não conseguir se levantar da cama, então nunca vai ser capaz de implementar todas as outras mudanças que quer fazer em sua vida. E, se você der esse passo simples que envolve tomar o controle das suas manhãs, vai catalisar uma cadeia de eventos que leva a mudanças por todos os lados.

COMO SE PREPARAR PARA O SUCESSO

1. Antes de ir para a cama, coloque o despertador em outro cômodo da casa e ajuste-o para trinta minutos antes da hora em que você normalmente acorda. Embora não seja fácil “arrancar este ‘belo’ traseiro da cama”, como descreve Patty, você tem que dar um empurrão em si mesmo para completar o desafio.



Patty

Acabei de assistir você no TED – vou xingar você quando acordar trinta minutos mais cedo amanhã, mas vou arrancar este “belo” traseiro da cama!

Você pode estar se perguntando por que eu quero que você comece esse exercício ajustando o despertador para tocar trinta minutos antes. A razão é: eu quero que você sinta que é difícil, como se você tivesse literalmente que se arrastar para fora da cama, assim como Patty descreveu.

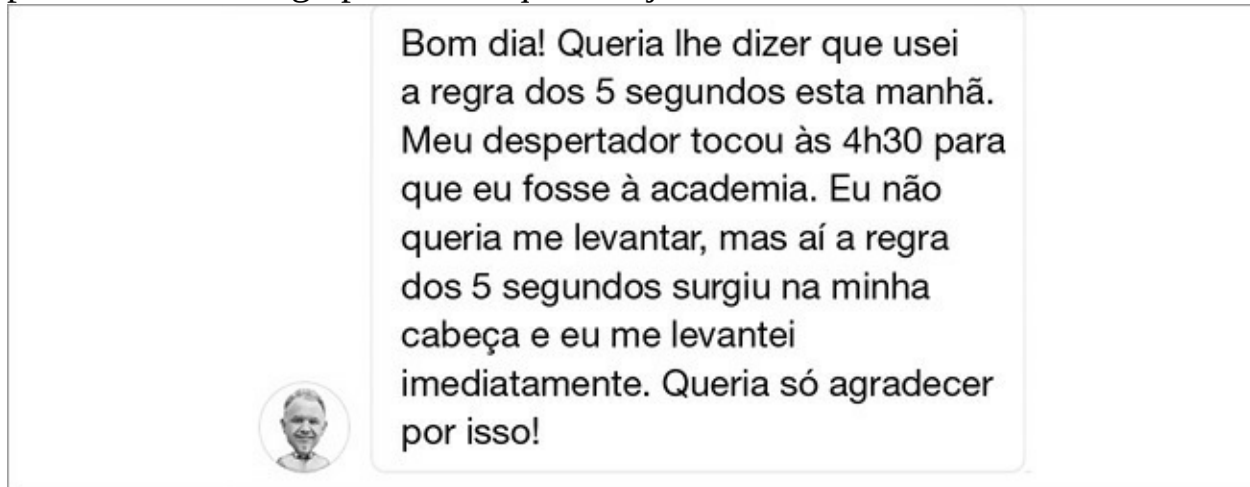
2. Amanhã pela manhã, assim que o alarme tocar, abra os olhos e comece a contar de trás para frente... 5-4-3-2-1. Jogue as cobertas para longe, levante-se e saia do quarto. Comece o seu dia. Nada de atrasos. Nada de cobrir a cabeça com o travesseiro. Nada de ficar à toa, nada de botão de soneca, nada de rastejar de volta para a cama.



O que você pode esperar é o seguinte: assim que o seu despertador tocar, você vai pensar no que está sentindo em relação a se levantar. Você vai pensar: “esse desafio do despertador é idiota”. Você vai se sentir cansado. Vai tentar se convencer a “começar amanhã”.

Assim como aconteceu com Tim, você não vai querer se levantar — mas a

#regrados5segundos vai ajudá-lo a vencer a batalha contra as suas sensações, pois vai lhe dar algo para fazer que irá ajudar a se levantar da cama.



Quando a #regrados5segundos surgiu em sua cabeça, Tim foi capaz de se levantar imediatamente e seguir para a academia. Muitos de nós têm uma atitude do tipo “simplesmente não estou a fim de fazer isso” na vida. Nesses momentos, a regra vai ajudar você a entrar em ação, assim como aconteceu com Jessica:

“Eu descobri que o 5-4-3-2-1-VAMOS LÁ ajuda naqueles dias em que uma atitude do tipo ‘simplesmente não estou a fim’ toma conta de mim, o que acontece todo dia, então, mais uma vez, OBRIGADA!”

Esta atitude do tipo “simplesmente não estou a fim” pode acabar dominando todo o seu dia, e essa é outra razão pela qual este uso da regra é tão importante: vai causar um efeito cascata no resto da sua vida. É só perguntar a Stephen, que me escreveu para falar sobre a noite que antecedeu a sua primeira tentativa de encarar o desafio do despertador.

Eu assisti à sua palestra no TED no YouTube. Incrivelmente inspiradora. Vou acordar às 6h30 amanhã pela manhã e jogar as cobertas longe. Nada de botão de soneca.

— Stephen

Perguntei a ele como foi a experiência. Ele disse que “foi um horror” quando tentou pela primeira vez, mas, com o passar do tempo, a regra “fez uma diferença gigantesca”. Sua “mentalidade literalmente se transformou no espaço de uns poucos minutos” e, desde que começou a fazer o desafio do

despertador, ele conseguiu um novo emprego que lhe permitiu “começar a viver a vida”.

Como foi? Foi um horror. Odeio as manhãs. Eu também detestei quase todos os empregos que já tive. Sempre acabo me acomodando e raramente invisto nas minhas paixões. Sempre disse que estava tudo “bem”.

Eu estava desempregado havia quatro meses quando lhe mandei a mensagem sobre levantar da cama às 6h30. Não vou dizer que não dormi além desse horário desde então, mas a regra fez uma diferença gigantesca. Eu tinha a mentalidade de que não conseguiria encontrar um novo emprego com o qual me importasse e cujo salário fosse suficiente para pagar as nossas contas, economizar para a aposentadoria e viver a vida. Aquela primeira manhã foi terrível, mas somente nos primeiros minutos. Minha mentalidade literalmente se transformou no espaço de uns poucos minutos. Eu estava em pé, pronto para conquistar o mundo. Desde então, tenho um novo emprego e estou trabalhando para uma empresa e vendendo um serviço no qual eu acredito com convicção. E o potencial de renda não somente paga as contas, mas nós também vamos conseguir economizar para a aposentadoria e começar a viver a vida e a nos divertir novamente.

Acho que, se eu fosse resumir tudo para você, seria isso. Eu adoro ajudar os outros e há tempos tenho a visão de fazer isso através do trabalho, ganhando e compartilhando o conhecimento, riqueza e recursos com outras pessoas para permitir que elas se dediquem às suas paixões. Desde o dia 12 de setembro, o botão de soneca está quebrado e o “piloto automático” não existe mais. Cuidado, mundo, estou a caminho e estou trazendo amigos comigo.

Como você acabou de ler, para Stephen, “o botão de soneca está quebrado e o ‘piloto automático’ não existe mais” — e isso fez toda a diferença. Stephen não está simplesmente acordando mais cedo. Ele deixou de ser um cara que costumava “sempre se acomodar e raramente investir nas suas paixões” e se transformou em uma pessoa que passou a controlar a vida com as próprias mãos, com uma decisão de cinco segundos a cada vez. E tudo começou com o ato de acordar bem na hora em que o seu alarme toca.

Se você conseguir acordar na hora, começar o dia poderosamente, planejar-

se para o que está por vir, pensar em seus objetivos e concentrar-se em si mesmo, tudo isso antes de ficar sufocado pela própria rotina diária, então você vai conseguir simplesmente realizar mais. Esse é o primeiro passo para tomar o controle da sua vida.

Lembre-se: embora eu tenha criado a regra para me ajudar a sair da cama, ela representa algo muito maior do que acordar na hora certa. A regra representa o poder que você tem dentro de si mesmo e o ato de usá-lo para dar uma sacudida na sua vida.

Depois de você experimentar o desafio do despertador, diga-me o que descobriu sobre si mesmo ao usar a #regrados5segundos. Você poderá descobrir, como Steven, que ela é “um horror”, mas com o passar do tempo, garanto que essa pequena mudança vai fazer “uma diferença gigantesca”.

Agora que você sabe como começar, em um patamar básico, as próximas três partes do livro vão mergulhar mais profundamente em como você pode usar a regra para alcançar metas específicas, incluindo aumentar a produtividade, derrotar o medo, sentir-se mais feliz e enriquecer os seus relacionamentos.

~~ESTOU CANSADO.~~
~~ESTÁ MUITO FRIO.~~
~~ESTÁ MUITO QUENTE.~~
~~ESTÁ CHOVENDO.~~
~~É TARDE DEMAIS.~~
VAMOS LÁ.

PARTE

3

**A CORAGEM
MUDA A SUA
ATITUDE**

Como se tornar a pessoa mais produtiva que você conhece

EU GOSTO DE DIZER QUE A #REGRADOS5SEGUNDOS é “agnóstica” em relação a mudanças. Ela vai funcionar com qualquer tipo de mudança comportamental que você esteja tentando fazer acontecer. As aplicações da #regrados5segundos são limitadas somente pela sua imaginação. Se você quiser adotar um novo hábito positivo, basta usar a regra para contar 5-4-3-2-1 e dar um empurrão em si mesmo para mudar.

Você também pode usar a regra para se afastar de comportamentos destrutivos como jogar compulsivamente, beber, usar drogas, e de comportamentos impulsivos como administrar cada mínimo detalhe da sua equipe, esbravejar quando está frustrado e passar o tempo inteiro assistindo a programas de TV. Basta contar 5-4-3-2-1 para reivindicar o controle e mudar o foco para longe dos comportamentos destrutivos ou impulsivos. Em seguida, vire as costas e afaste-se deles. Como todas as mudanças, é simples — não fácil; e a regra vai ajudar você a fazer isso.

Há três mudanças comportamentais sobre as quais nós recebemos e-mails constantemente: saúde, produtividade e procrastinação. Eu abordo cada uma delas nesta parte do livro. Você vai aprender, passo a passo, como usar a #regrados5segundos em combinação com algumas estratégias comprovadas cientificamente para melhorar essas três grandes áreas da sua vida.

Primeiro, você vai aprender o segredo para melhorar a saúde. Você não vai gostar, mas ele funciona — e você verá postagens de pessoas espalhadas por todo o planeta que estão usando a #regrados5segundos para fazer algumas coisas bem notáveis

Segundo, você vai aprender a aumentar a sua produtividade usando a

#regrados5segundos, junto com as pesquisas mais recentes sobre foco, produtividade e o seu cérebro. Há um fato particular aqui sobre o botão de soneca e como ele impacta a sua produtividade que vai surpreendê-lo.

Terceiro, você vai mergulhar em um assunto que assola todos nós: a procrastinação. Você vai aprender sobre as duas formas de procrastinação que existem e o método passo a passo para usar a #regrados5segundos em combinação com dezenove anos de pesquisas para vencer a procrastinação de uma vez por todas.

Tudo o que você está prestes a aprender pode ser implementado imediatamente e é respaldado pela ciência. Para alcançar o seu potencial, você tem que empurrar a si mesmo; não existe outra maneira.

OU VOCÊ
PASSA PELO DIA,
OU O DIA
PASSA POR CIMA
DE VOCÊ.

MELHORE A SUA SAÚDE

“Coragem é o compromisso de começar sem qualquer garantia de sucesso.”

— Johann Wolfgang Von Goethe

QUASE METADE DE TODAS AS MENSAGENS que eu recebi são de pessoas que querem melhorar a saúde, exatamente como você e eu. Seja para afinar a silhueta, ganhar músculos, perder peso, baixar o colesterol, livrar-se de doenças, comer de forma mais saudável ou aumentar a força e a flexibilidade — seja lá o que for, você pode usar a #regrados5segundos para conseguir.

O fato é que pensar em ser mais saudável não vai fazer com que você fique mais saudável. Até mesmo a meditação, que é um exercício mental, exige que você a FAÇA. Não há como se esquivar disso. Você tem de agir.

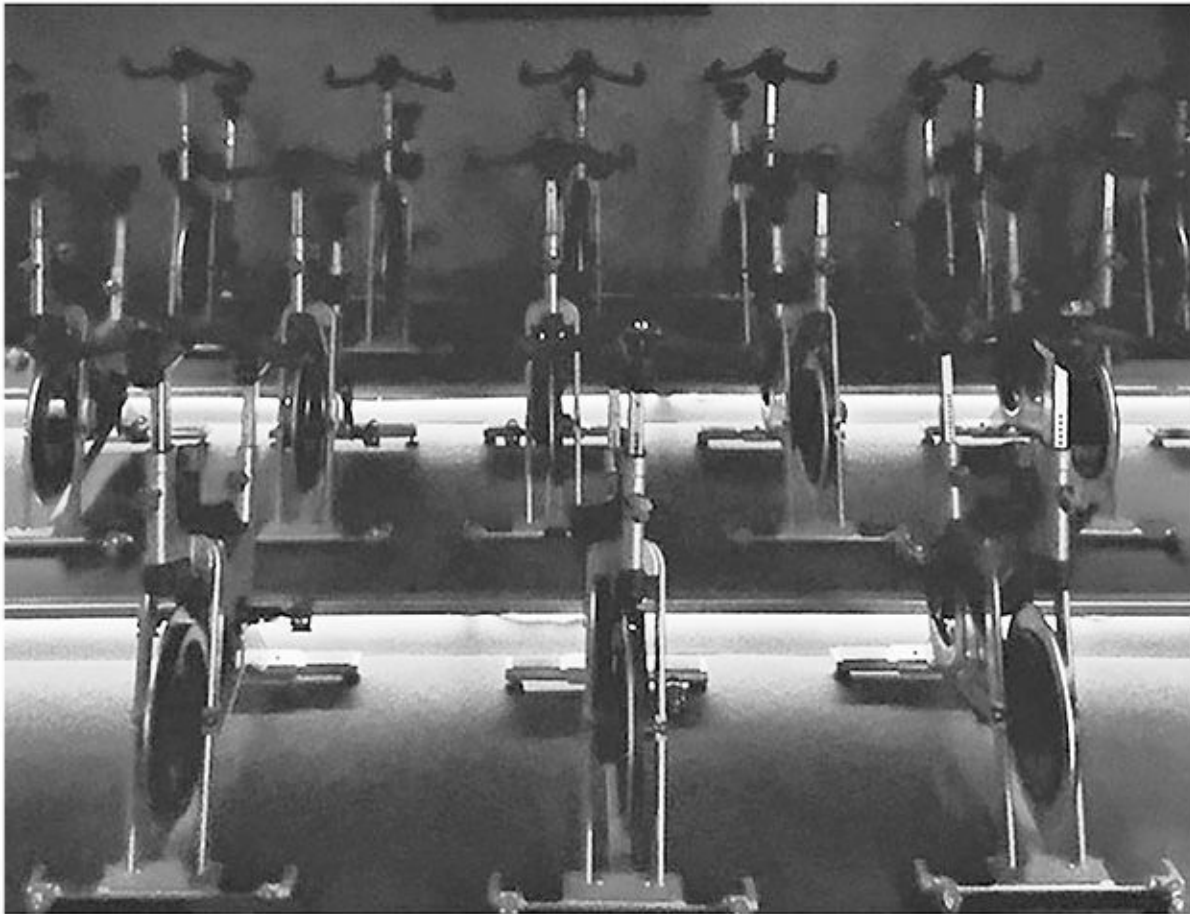
A ironia é que em nenhuma outra área da nossa vida existe tanta informação, apoio, pesquisas, opções ou conteúdo gratuito sobre o assunto do que no campo da saúde e bem-estar. Você pode acessar o Google, digitar “dieta”, abrir os primeiros 20 resultados, imprimi-los, colocá-los em um alvo de dardos e seguir qualquer dieta que o dardo atingir. A dieta, se você realmente segui-la, vai funcionar. O problema nunca é a dieta. O problema são os seus sentimentos em relação a fazê-la. E o mesmo é verdade em

relação a fazer exercícios.

Assim como Ana, nós “nunca sentimos vontade de malhar” e deixamos que esse sentimento interfira no nosso desejo de nos tornarmos mais saudáveis. Usando a #regrados5segundos, Ana impulsionou a si mesma a contar 5-4-3-2-1 e voltou a montar na bicicleta.



almuzel
Kor180 >



♥ 36 curtidas

Almuzel eu nunca “sinto” vontade de malhar. Mas hoje eu tive o prazer de ouvir a palestra de @melrobbinslive no evento do @visitaustintx — sua “regra dos 5 segundos” é uma inspiração. “Todo mundo sabe o que precisa fazer para realizar mudanças, mas os ‘sentimentos’ interferem”. Por isso, 5-4-3-2-1, estou de volta na bicicleta. Peço desculpas à pessoa ao meu lado por ter que me escutar ofegando. Já faz um minuto. 🚲 📷 @kor180

Sim, você pode ofegar enquanto pedala, mas quem se importa? É bem melhor do que ficar inventando desculpas em casa.

Todas as dietas, programas de exercícios, circuitos de academia, treinamentos físicos, programas de fisioterapia, rotinas de *crossfit*, programas de meditação e fluxos de ioga vão melhorar a sua saúde. Mas aqui está o segredo: VOCÊ PRECISA SE DEDICAR. E pode acreditar em mim, eu entendo o que você sente. Eu detesto me exercitar, especialmente se estiver frio ou chovendo. Odeio isso tanto quanto odeio me levantar da cama. Sem a #regrados5segundos, eu jamais faria isso.

Por que é tão difícil ser saudável? Você já sabe a resposta — a culpa é das suas sensações. Se você se sentir privado de pão, não vai seguir a sua dieta livre de glúten. No momento em que você considerar como se sente em relação a comer salada pelos próximos cento e treze dias, vai se convencer a não fazer isso. No momento em que você der uma olhada no treino do dia do *crossfit* e considerar como se sente ao fazer três repetições de quarenta e cinco *burpees* junto com um monte de pessoas, você não vai sentir vontade de ir até lá.

Manter-se fiel a uma dieta vai fazer com que você se sinta feliz? Absolutamente. Ver os seus amigos do *crossfit* e treinar com eles vai deixar você feliz? É melhor acreditar que sim. Basta perguntar a Melanie, que tinha dificuldades em se “levantar daquele maldito sofá” antes de conhecer a regra.

Querida Mel,

Eu só queria dizer obrigada. Obrigada por dizer as coisas numa linguagem com a qual eu consigo me identificar. Por me fazer levantar daquele maldito sofá e me afastar das coisas que tinha na cabeça. Por experimentar o impulso e ser simplesmente uma versão maravilhosa de mim mesma! Alívio. Liberdade e metas alcançadas!



E, quando começou a se mover, Melanie experimentou “liberdade e metas alcançadas”, algo que todos nós queremos. No momento em que se aceita o fato de que nós queremos fazer somente as coisas que sentimos que são

fáceis, você percebe que o segredo para ser saudável é simples: você nunca vai ter vontade de fazer isso. Simplesmente vai ter que contar 5-4-3-2-1 e dizer VAMOS LÁ!

Rejeitar a academia, correr para o *drive-thru* da lanchonete e desperdiçar o tempo no Facebook é muito mais fácil do que ofegar em uma aula de *spinning* ou cortar o açúcar da sua alimentação. Se quiser perder peso, seguir uma dieta e se exercitar regularmente, há somente uma coisa que você deve fazer: pare de pensar em como você se sente. Seus sentimentos não importam. A única coisa que importa é que você FAÇA.

Erika percebeu isso. Mesmo depois de começar a sua jornada rumo à perda de peso, ela viu que estava “perdendo toda a motivação para fazer suas sessões de exercícios” e “sempre tinha uma desculpa” para não ir à academia.

Oi, Mel!

Sou uma superfã sua; vi você na CNN no ano passado e fiquei intrigada. Eu venho seguindo você no Twitter há cerca de um ano e os seus tweets inspiradores me ajudam muito, mas o que realmente me ajudou foi a sua #regrados5segundos.

Eu finalmente consegui arrastar o meu traseiro para fazer exercícios e comecei a perder o peso que havia acumulado durante os últimos dois anos. Já perdi 13 quilos este ano e, apesar disso, percebo que estou perdendo toda a motivação para fazer minhas sessões de exercícios. Eu sempre tinha uma desculpa: trabalhei até tarde, não tinha tempo suficiente, blá-blá-blá.

Assisti ao seu vídeo sobre perder peso em seu blog há algumas semanas e você acertou na mosca sobre tudo o que disse. Eu nunca vou sentir vontade de me exercitar, mas, se quiser ver resultados, preciso me exercitar.

Estou usando a #regrados5segundos e hoje é o sétimo dia consecutivo em que eu pratico exercícios. Há alguns dias em que eu ainda não sinto vontade de malhar, mas eu tenho metas e, se me convenço a fazer aqueles exercícios nos primeiros 5 segundos, eu consigo ir até o fim.

Estou ansiosa para ler o seu livro!
Tudo de bom,
Erika.

Quando percebeu que nunca sentiria vontade de se exercitar, Erika conseguiu encontrar janelas de oportunidades de cinco segundos, e conseqüentemente empurrar a si mesma para agir em função delas. Exercitar-se é uma tarefa 100% mental. Seu corpo não irá aonde sua mente não o empurrar. É por isso que a #regrados5segundos é capaz de virar o jogo para a sua saúde.

Aqui está COMO você a usa:

5-4-3-2-1-VAMOS LÁ e vá para a academia.

5-4-3-2-1-VAMOS LÁ e largue o donut e coma um peito de frango

grelhado.

5-4-3-2-1-VAMOS LÁ e afaste-se da confeitaria, mesmo que o pão e as sobremesas estejam seduzindo você como o canto de uma sereia.

Há pessoas por todo o mundo que são mais gordas, mais preguiçosas e mais fora de forma que você e que usaram a regra para transformar a si mesmas e conquistar corpo, mentalidade e vida totalmente diferentes.

Como Charlie. Na primeira vez que esse cara entrou em contato comigo, ele pesava 173 quilos. A circunferência da sua cintura era de 144 centímetros. Veja as fotos na postagem do Facebook a seguir para ter uma noção do peso dele na ocasião.



Charles

Alimentação saudável e ingerir sucos, dia 529

Peso inicial 173kg, cintura 144cm

Peso atual: 107kg, cintura 94cm

As coisas que motivam fazem a diferença!!!!!!

Minha jornada rumo à redução de peso começou em 15 de janeiro de 2015, mas se não fosse pela regra dos 5 segundos talvez eu nunca tivesse começado a percorrer esse caminho! Em 28 de fevereiro de 2014, eu assisti a um TED Talks, “Como parar de se autossabotar”, com Mel Robbins. Um dos segredos da palestra é a regra dos 5 segundos.

Depois de assistir a palestra, eu transformei a regra em ação. Veja, esse foi o dia em que eu disse pela primeira vez a mim mesmo que queria ajudar e motivar outras pessoas e, naquele momento, fiz algo em cinco segundos, eu disse o que queria fazer em voz alta e anotei aquilo também! “Eu a coloquei em ação.” Pensei que devia mandar um e-mail para Mel e agradecê-la. Normalmente, eu nunca faria algo assim, mas naqueles 5 segundos eu fiz, e adivinhe só: ela respondeu e nós acabamos conversando pelo telefone e isso influenciou a minha vida de uma maneira que eu jamais conseguiria imaginar. Desde aquele dia, em fevereiro de 2014, eu recuperei a minha vida.

Aqui estão algumas das coisas que aconteceram:

1. Emagreci 80 quilos;
2. Estou fazendo coaching, inspirando e ajudando outras pessoas;
3. Conheci Joe Cross (do documentário Gordo, doente e quase morto);
4. Passei 300 dias ingerindo somente sucos naturais;
5. Já fiz 25 palestras (espero fazer um TED Talks no futuro);
6. Sempre tento viver a Regra dos 5 segundos e colocar os meus pensamentos, ideias e impulsos em ação, porque você nunca sabe onde eles vão levá-lo nessa jornada.

Nunca desista, nunca recue! Com muito amor.

Obrigado, Mel Robbins, por me colocar nessa trilha em 5 segundos.



Imagine o quanto ele se sentia horrível. Agora, olhe para a foto ao lado — celebrando a vida. Ele é literalmente um ser humano diferente. Como ele conseguiu fazer isso? Ingerindo bebidas que têm gosto de grama. *Eca*, você pode dizer. Mas isso foi o necessário para que ele alcançasse seu objetivo. Hoje em dia, ele tem uma empresa chamada *Juicing Strong*, que ajuda as pessoas a se tornarem as versões mais saudáveis de si mesmas.

Durante 529 dias, esse cara se empurrou para cumprir a promessa que fez para si mesmo. Por quê? Não porque estivesse com vontade, mas porque disse que o faria. Imagine se Charlie tivesse passado os últimos 529 dias pensando em perder 80 quilos em vez de se dedicar a uma dieta a base de sucos. O que teria acontecido? Nada. Alexandra também encontrou sua trilha rumo a um estilo de vida mais saudável, seguindo a dieta dos sucos:

Olá! Meu nome é Alexandra e eu sou do Brasil.
Sobre a minha experiência com a regra dos 5 segundos:
Todo dia, eu tenho que passar pelo menos uma hora a base de sucos!
Sim, sucos frescos verdes, roxos, laranjas e vermelhos mudaram a minha vida e eu os adoro, mas a vida é bem corrida.
Assim, todos os dias, por volta das 17h30, eu estou diante de uma caixa de e-mails cheia de planos de marketing e relatórios para enviar e quaaaaaase digo “talvez eu deixe os sucos de lado hoje...”, mas, NÃO! DE JEITO NENHUM!
Eu respiro fundo e penso: os e-mails não vão fugir para lugar nenhum, e ninguém vai se machucar se eu atrasar o relatório umas duas horas.
Assim, tudo se resume a 5-4-3-2-1, VAMOS AOS SUCOS! E funciona... todos os dias!

Tanto Charlie quanto Alexandra descobriram que, quando você segue seus instintos para ter um estilo de vida mais saudável com uma ação corajosa, a mudança começa a acontecer em sua vida.

É necessário ter coragem para começar alguma coisa; é necessário ter coragem para manter-se fiel a ela, e definitivamente é necessário ter coragem para compartilhá-la com o mundo. É isso que Pakinam descreveu para mim. Coragem é o ingrediente necessário para perder peso porque, como Pakinam escreve, a diferença entre onde você está e onde você quer chegar pode parecer tão gigantesca que não somos nem mesmo capazes de encarar quanto trabalho nós temos pela frente.

Oi, Mel.

Durante toda a minha vida, eu tive sobrepeso. Agora, estou tentando fazer uma dieta pela primeira vez na vida. Sinto-me perdido e aprisionado, mas continuo firme. Tenho uma sensação enorme de insegurança e vulnerabilidade. Será que você poderia me explicar isso?

A resposta mais curta é que a diferença entre a pessoa que você é agora e a pessoa que você quer se tornar pode parecer tão grande que isso causa a sensação de que é impossível alcançar o objetivo desejado. Sentir isso é uma coisa normal, mas permitir que esses sentimentos dominem a sua mente é uma forma de autoflagelação.

É por isso que eu adoro Charlie e aquela foto em que ele mostra a barriga caindo por cima do calção. Qualquer pessoa é capaz de encurtar a distância entre os números da balança com um empurrão. Permita que o exemplo de Charlie o inspire a começar hoje. E permita também que os resultados que ele teve o encorajem a se manter fiel à ideia.

Há outra pessoa que eu gostaria que você conhecesse. Mark está usando seus amigos do Instagram para prestar contas do seu progresso. Cinco mil flexões em um mês? Santo Deus! Eu mal consigo fazer cinco por dia. #metadeexercício

fujfocus eu decidi levar o meu programa de exercícios ao próximo patamar e anunciei à minha nação do Facebook que faria 5 mil flexões, 2 mil elevações em barra e correria duzentos quilômetros no mês de julho. Tudo isso enquanto curtia as férias com os meus filhos durante metade do mês e tentava terminar de escrever meu livro sobre aumentar o valor dos negócios e vender uma empresa que, além de tudo, começou por causa da sua regra dos 5 segundos que é tão poderosa. Estou ansioso para ler o seu livro, @melrobbinslive. Sou a prova viva de que os seus conselhos brilhantes funcionam. Adoro você, Mel!

A disciplina do exercício diário também vai ajudar o seu outro objetivo pessoal e profissional de “terminar de escrever um livro sobre aumentar o valor dos negócios e vender uma empresa”. A cada dia em que Mark se exercita, ele tem um cérebro que está cada vez mais pronto para ajudá-lo a terminar esse livro. Vá com tudo, Mark! E nos avise quando o seu livro estiver à venda.

Talvez 5 mil flexões em um mês sejam um pouco fora da realidade, porque isso pode acabar literalmente matando você. Sem problemas; que tal começar simplesmente com um desafio focado na boa forma física? Dê uma olhada no que Anouk está fazendo: ela está na terceira semana do seu desafio. Ela nos disse a verdade mais simples sobre a saúde e os exercícios: “Eu não sentia nenhuma, nenhuma, nenhuma vontade, mas fui lá e fiz mesmo assim, BUM! BUM! BUM!”.

BUM para você também, Anouk; você é uma fera. E você, leitor, pode ser uma fera também — quando der um empurrão em si mesmo para entrar em ação, mesmo quando não estiver com vontade.



Se você se sente mal só de pensar em fazer algo assim, conheça Alice. Ela é “uma garota de dezenove anos do Reino Unido” que me escreveu porque havia estado em “um lugar muito ruim”. A seguir, você lê como ela o descreveu:

“Eu sofro de ansiedade e agorafobia, e esses problemas realmente acabam comigo. Engordei cerca de 13 quilos, o que fez com que eu me sentisse ainda pior e passasse ainda mais tempo dentro de casa. Além disso, eu me senti pressionada pelos meus pais a estudar em um certo curso em uma certa universidade e convenci a mim mesma de que isso era bom para mim, pois iria agradá-los... eu assisti ao seu vídeo e ele realmente me fez pensar: é isso o que eu realmente quero? E eu realmente me sinto “bem” com o peso que tenho? Eu mereço conseguir aquilo que eu tanto desejo?”

Não vou mentir, demorou algum tempo, mas eu assistia à sua palestra uma vez por semana, e foi então que eu tive o impulso...”

Ela teve o instinto de encarar a realidade em relação a si mesma. Ela tinha o desejo de se afirmar e tomar o controle da própria vida. Ela tinha o desejo de mudar. E ela mudou! Alice não somente conversou com seus pais, mas trocou o curso que estava fazendo na faculdade.

“Fui aceita na universidade que eu mesma escolhi, no curso que eu mesma escolhi, e as aulas começam em outubro. Em relação ao meu peso, desde

dezembro, eu já perdi 12 quilos, me alimentando de maneira saudável e fazendo uma boa rotina de exercícios, e tudo isso eu devo à sua regra dos 5 segundos.

Espero não ter tomado muito do seu tempo, mas eu realmente queria lhe dizer o quanto a sua palestra me impactou! Eu ainda tenho um longo caminho pela frente, mas sempre que sinto que estou me afastando do caminho eu assisto a sua palestra novamente!”

É isso que é necessário. É preciso coragem para fazer o que Alice fez. É preciso coragem para ser honesto consigo mesmo sobre o que você quer. É preciso coragem para se autoafirmar — ou para começar. Frequentemente, aquele primeiro passo é o mais difícil de todos. Se cair do vagão ou “escorregar”, você pode voltar a andar nos trilhos. Escorregões são normais. Há dias em que você não vai sentir vontade. Lembre-se, você pode tomar o controle outra vez. Demora apenas 5 segundos.

Basta perguntar a Kristin. Ela diz algo muito importante em sua postagem no Instagram: “O primeiro passo — levantar-se da cama — é o mais difícil. Mas vale muito a pena”. Não importa quantas vezes você se exercitou, começar cada dia é a parte mais difícil.



Lembra-se de quando eu lhe falei que queria que você começasse a experimentar a regra fazendo o desafio do despertador? Isso é para que você possa experimentar a “energia de ativação”. É a força necessária para começar a fazer alguma coisa, e isso é exatamente aquilo a que Kristin está se referindo. E ela tem razão — vale muito a pena. Na verdade, não há nada que valha mais a pena do que aprender a empurrar a si mesmo e deixar para trás as suas desculpas, dando um passo a mais rumo à vida, ao corpo ou ao futuro com o qual você sonha.

Talvez o seu desafio não esteja relacionado à academia. Talvez tenha a ver com algo mais assustador, como lutar contra uma doença. Você não está sozinho e precisa de coragem todos os dias para se curar, para viver e continuar forte. Muitas pessoas escreveram sobre sua luta contra o câncer e

outros problemas de saúde, imaginando como podem recuperar a coragem e a força para lutar. A #regrados5segundos é uma ferramenta que você pode usar para encontrar a força interior necessária para enfrentar doenças sérias.

Greg Cheek é um cara muito inspirador e um exemplo a seguir. Terceiro estágio de câncer. E o que foi que ele fez? Ele já correu dez maratonas — desde que foi diagnosticado! Incrível ou não?



Greg

@melrobbins Correndo a maratona número 10 em Hamburgo, ALE, desde o meu diagnóstico de câncer em terceiro estágio. Você me inspirou, Mel! Obg, Greg.





Greg

@melrobbins obrigado, Mel! Uma ótima corrida hoje e obrigado pela sua inspiração.
#hamburgmarathon #maratona



Talvez não se trate de correr maratonas. Talvez, para você, saúde signifique ter coragem para fazer seu exame anual de mamografia. Quando pediram a Amy Robach, a apresentadora do programa Good Morning America, que fizesse a primeira mamografia da sua vida ao vivo durante o mês de conscientização sobre o câncer de mama, sua reação inicial foi responder não, de jeito nenhum. Ela não tinha nenhuma conexão com a doença e não queria dar a impressão de que estava tentando roubar a cena. Amy foi conversar com Robin Roberts, outra âncora do programa e que havia sobrevivido a um câncer de mama, para pedir conselhos. Depois que Amy disse a Robin que nunca havia feito uma mamografia, Robin respondeu: “Amy, essa é exatamente a razão para fazer isso. Ninguém sabe melhor do que eu o quanto pode ser desconfortável estar diante de pessoas que me observam passar por um procedimento médico. Mas o poder de salvar até mesmo uma única vida é tão notável que você nunca vai se arrepender. E eu posso garantir que isso vai salvar uma vida. O simples ato de fazer a mamografia e desmitificar o teste

vai fazer com que alguém descubra um câncer que jamais identificaria de outra forma. Amy, 80% das mulheres que têm câncer de mama não têm histórico na família”.

Amy tomou sua decisão naquele exato momento e decidiu fazer a mamografia. Ela voltou ao ar algumas semanas depois e revelou que o exame que havia feito ao vivo na televisão salvou a sua vida — ela foi diagnosticada com o câncer de mama. Amy passou por uma dupla mastectomia, oito sessões de quimioterapia e hoje está livre do câncer.

Embora Amy não tenha usado a #regrados5segundos em sua decisão, ela recebeu um empurrão de Robin durante um momento crítico e tomou uma decisão em cinco segundos. E graças a Deus por ter feito isso. Você pode não ter a sorte de ter um colega de trabalho para lhe dar um empurrão, mas sempre pode empurrar a si mesmo: 5-4-3-2-1-VAMOS LÁ!

Melhorar a própria saúde está relacionado com ações. Talvez você não perca tanto peso quanto Charlie ou corra maratonas como Greg, mas você pode dar um empurrão em si mesmo para ir ao dentista, para fazer exercícios ou uma mamografia. Quando você dá um empurrão em si mesmo, a vida que você acaba mudando é a sua própria.

A vida é formada pelas escolhas que fazemos. E eu já disse várias vezes neste livro que você sempre pode escolher como vai agir. Se você tem metas para ficar mais saudável, o que precisa fazer geralmente é algo descomplicado. Escolha um plano para seguir, qualquer plano — em seguida, conte 5-4-3-2-1-VAMOS LÁ. A única coisa que você vai precisar escolher depois disso é AGIR, mesmo que, como disse Anouk, você “não sinta nenhuma, nenhuma, nenhuma vontade”.

Eu disse que o que você precisa fazer é simples. Eu não disse que seria fácil. Prometo a você que vai valer a pena. Exercícios e saúde se resumem a uma única regra simples: você não tem que sentir vontade. Você simplesmente tem que agir.

VÁ MAIS LONGE.
É UM LUGAR
PARA POUCOS.

AUMENTE A PRODUTIVIDADE

“Nada vai funcionar, a menos que você se esforce.”
— Maya Angelou

A PRODUTIVIDADE PODE SER RESUMIDA em uma única palavra: FOCO. Há dois tipos de foco que você precisa para dominar a produtividade: **primeiro**, a capacidade de administrar distrações para que consiga se concentrar de momento em momento na tarefa que está sendo executada, e **segundo**, a habilidade de focar naquilo que é realmente importante para você de maneira geral, de modo que não desperdice as horas do seu dia com coisas idiotas.

Vamos explorar os dois tipos de foco, analisar algumas das pesquisas mais recentes sobre o assunto e aprender a usar a [#regrados5segundos](#) para dominar as habilidades de focar o seu tempo naquilo que é mais importante e administrar as distrações quando elas surgirem.

TENHA UMA POSTURA SÉRIA EM RELAÇÃO A CONTROLAR AS
DISTRACÇÕES

Administrar as distrações é como se manter fiel às suas metas de saúde.

Você nunca vai sentir vontade de fazer isso; vai ter que se forçar a agir assim. Você já sabe que ser dependente do seu celular, enviar e receber mensagens de texto e responder e-mails é uma distração... mas parece ser impossível parar de fazer isso.

Mesmo sabendo que deveria desligar as notificações na tela, colocar o telefone no modo silencioso e parar de verificar o e-mail a cada cinco minutos, esse conhecimento não muda o seu comportamento. Eu poderia enterrar você sob uma montanha de pesquisas que dizem o quanto isso é ruim, mas seu comportamento não mudaria. É aqui que a #regrados5segundos entra na jogada: você não precisa querer fazer alguma coisa, basta dar um empurrão em si mesmo para fazê-la.

Primeiramente, você deve decidir que distrações não são boas. Interrupções de qualquer espécie são o beijo da morte para a sua produtividade. Pesquisas mostram que escritórios com arquitetura de espaço aberto são um pesadelo para o foco. Verificar o e-mail pode se transformar num vício por causa do que os pesquisadores comportamentais chamam de “recompensas aleatórias”. Você tem que decidir que as suas metas são mais importantes do que notificações de mensagens recém-chegadas. É simples assim.

Em seguida, você simplesmente as remove. Não estou dizendo que isso seja absurdamente complexo. Também não vou lhe dizer que é fácil. Mas eu garanto que, se você usar a #regrados5segundos, vai conseguir fazer o que eu digo. Quando começar a remover as distrações e conseguir se concentrar nas coisas que importam, momento a momento, você não vai fazer ideia do quanto isso ajuda, como Karen escreveu:

hendricks_luv Você não faz ideia do quanto me ajudou. Não faz ideia.
Todos os dias. Do fundo do meu coração, obrigada.

Recentemente, eu estava conversando sobre isso com a minha filha Kendall, que está na idade de frequentar o ensino médio. Ela adora as mídias sociais, mas passava tanto tempo grudada no celular que isso a distraía seriamente das suas lições de casa. Além disso, o hábito a estava deixando insegura, pois ficava comparando constantemente sua vida e seu corpo com as postagens nas redes sociais de celebridades e supermodelos.

Assim como você e eu, ela sabia que as mídias sociais a estavam tornando

uma pessoa menos produtiva quando precisava se concentrar em sua lição de casa. Kendall decidiu que a melhor maneira de administrar a distração das mídias sociais seria eliminando a tentação — e assim, ela deletou os aplicativos Instagram e VSCO, que serve para editar fotos, de seu celular.

Nas palavras dela:

“Depois que deletei aquilo, eu me dei conta do quanto essas coisas são sem importância na minha vida. Quando os aplicativos estavam no meu telefone, era uma ação involuntária clicar e olhar. Agora que os aplicativos se foram, eu nunca mais senti o desejo de olhá-los”.

E as distrações não existem somente na forma de tecnologia e mídias sociais. Sarah descobriu que a bagunça à sua volta era uma distração enorme em sua vida e decidiu entrar em ação. Ela usou a regra para derrotar o apego à acumulação emocional de objetos, contou 5-4-3-2-1 e doou, reciclou, vendeu e também jogou no lixo muitas coisas:



oneisstarvedfortechnicolor

Estou usando a regra dos cinco segundos para desentulhar a minha vida. Sou uma acumuladora emocional de objetos e isso estava se tornando um problema. Assim, quando estou examinando as minhas bugigangas, eu faço uma escolha em cinco segundos, e isso certamente funciona. Eu doei, reciclei, vendi e também joguei no lixo **MUITAS** coisas nas últimas semanas. Agora tenho uma sensação maravilhosa de não estar sufocada por “trecos” inúteis.

Ao se livrar das suas bugigangas com decisões de cinco segundos, Sarah agora tem uma “sensação maravilhosa” e não está mais “sufocada”. Assim, se você percebe que está sendo distraído como acontecia com Kendall e suas redes sociais ou Sarah e seus pertences, este é um momento gigantesco de poder. Você simplesmente desperta e agora é hora de sacudir o seu ambiente. 5-4-3-2-1. Remova a distração. É realmente bem simples e as recompensas são poderosas.

A parte mais difícil e mais poderosa a fazer é conseguir dominar o segundo tipo de foco: o foco naquilo que é importante para você de maneira mais ampla. Há uma coisa em que usei a #regrados5segundos e que aumentou o meu foco mais amplo como nenhuma outra: ser a “chefe” das minhas manhãs.

CONTROLE AS SUAS MANHÃS

Assumir o controle das suas manhãs é o segredo do sucesso para a produtividade. A maneira pela qual eu fiz isso foi com a criação de uma rotina matinal. Alissa descobriu que, depois que implementou sua própria rotina matinal, passou a governar os seus dias:

allthethingsetc Ok, acho que fiquei um pouco obcecada pela @melrobbinslive, eu adoro suas mensagens e estou praticando suas regras, levantando cedo (odeio fazer isso, mas quero aprender a amar), acostumando com o café da manhã (eu não faço essa refeição normalmente, exceto o café) e não tocando no meu telefone até mais tarde! Limpando a minha mente. Fazendo a lista de intenções e governando o meu dia!
#segundas #motivação #melrobbins

Assim como Alissa disse, quando você cria uma rotina matinal e a segue, você faz uma “lista de intenções”. E, por várias e várias vezes, ativa uma cadeia de eventos que irá deixá-lo em choque.

Eu devo a minha rotina matinal ao professor Dan Ariely, da Duke University. De acordo com Ariely, o período entre as primeiras duas a três horas do seu dia é o melhor para o seu cérebro, depois que você está completamente desperto. Assim, se você saltar da cama às seis da manhã, a sua janela com o pico de produtividade será das 6h30 às 9h00. E assim por diante.

Se o lugar em que você mora for parecido com o meu, a maioria das manhãs é um caos. Dar comida para o cachorro, preparar o café da manhã e fazer com que três crianças que estão prontas e vestidas para a escola saiam de casa pode moer, sem que você perceba, mais de uma hora da sua janela do pico da produtividade. Foi por isso que eu tive que tomar uma atitude um tanto quanto séria em relação às minhas manhãs, se quisesse realmente me

tornar a chefe do meu dia — e isso começou a valer quando decidi acordar mais cedo para ter tempo de me concentrar nas minhas metas mais amplas antes que as tarefas do dia me dominassem por completo.

Aqui está como eu mudei a minha rotina para me tornar mestre em focar nas minhas prioridades:

MINHA ROTINA DIÁRIA

1. Eu levanto da cama quando o despertador toca.

Já falamos sobre a importância disso quando você aprendeu a respeito do desafio do despertador. O relógio toca. Eu levanto. Fim. Para chegar ao pico da produtividade, você JAMAIS deve apertar o botão de soneca. Existe uma razão neurológica para isso, algo que aprendi enquanto conduzia as pesquisas para embasar este livro.

Você sabe que ter uma boa noite de sono é importante para a produtividade. Mas eu aposto que você não sabe que a maneira **como você acorda é tão importante quanto a maneira como você dorme**. Cientistas descobriram recentemente que, quando você aperta o botão de soneca, isso causa um impacto negativo no funcionamento cerebral e na produtividade que pode durar até quatro horas! Aqui está o que você precisa saber.

Nós dormimos em ciclos que levam cerca de 90 a 110 minutos para se completar. Mais ou menos duas horas antes de você acordar, esses ciclos se encerram e o seu corpo começa lentamente a se preparar para despertar. Quando o despertador toca, seu corpo está no modo “despertar”. Se apertar o botão de soneca e voltar a dormir, você vai forçar o seu cérebro a começar um novo ciclo de sono que dura entre 90 e 110 minutos.

Quando o alarme da “soneca” volta a tocar, 15 minutos depois, a região cortical do seu cérebro, que é a parte responsável pela tomada de decisões, atenção, prontidão e autocontrole, ainda está no ciclo do sono. E não vai conseguir despertar tão rápido; ela precisa de mais 75 minutos para terminar o que aquele toque no botão de soneca começou.

Pode levar até quatro horas para que essa condição de “inércia causada pelo sono” se desfça e que as suas funções cognitivas voltem a funcionar com plena capacidade. É por isso que você se sente tão irritantemente grogue quando se levanta depois de apertar o botão de soneca. Não é porque não dormiu o suficiente; é porque, ao apertar o botão de soneca, você deu início a um novo ciclo de sono e em seguida o interrompeu. Nos dias em que você

aperta o botão de soneca, não há maneira de agir nas melhores condições.

É por isso que falo sobre este assunto com tanta seriedade. O alarme toca. Nada de soneca. Levante-se. Sem espaço para negociação.

2. Eu vou até o banheiro e desligo o despertador.

Nem eu nem o meu marido deixamos os nossos celulares ou despertadores em nosso quarto ou em nossas cômodas. Onde fica o meu celular? No banheiro. Perto o bastante para que eu possa ouvir o telefone tocar se alguém me ligar e quando o despertador toca pela manhã. Mas longe o bastante para que eu não caia na tentação. Se o meu celular estiver na mesinha de cabeceira, eu o pego sem pensar e fico na cama lendo e-mails. E você sabe que faria a mesma coisa. Se estiver ao alcance da mão, é fácil agarrá-lo sem pensar. A maioria dos adultos lê e-mails antes de sair da cama, e um estudo recente feito pela consultoria Deloitte demonstrou que um terço dos adultos e metade das pessoas com menos de trinta e cinco anos tem o hábito de acordar e dar uma olhada nos celulares no meio da noite. Quando coloco o meu telefone/despertador no banheiro, eu faço com que seja mais difícil sucumbir ao hábito de estender a mão para pegar o aparelho, e me preparo para uma boa noite de sono.

3. Eu escovo os dentes e focalizo o dia que tenho diante de mim.

Eu uso os minutos do tempo que passo lavando o rosto, escovando os dentes e passando o fio dental para focar os meus pensamentos no que realmente quero e preciso fazer por MIM e pelos MEUS objetivos mais amplos. Isto não é uma lista de coisas a fazer; é uma lista de coisas que eu devo fazer. É um momento em que eu organizo conscientemente os meus pensamentos e penso em uma ou duas coisas que talvez eu não sinta vontade de fazer, mas que devo fazer hoje — pelas minhas metas, meus sonhos e pela melhoria dos meus negócios. Pesquisadores chamam isso de objetivos SMART (da sigla em inglês que denota objetivos específicos, mensuráveis, alcançáveis, realistas e oportunos). Eu os chamo simplesmente de “duas coisas que vão garantir um progresso verdadeiro nas coisas que importam para mim”. Geralmente são aquelas coisas “sacais” que não sinto vontade de fazer, assim como Morphin descreveu:



Morphin

@melrobbins assisti à sua palestra do TED Talks, acordei 1 hora mais cedo e finalmente vou me forçar a fazer algumas coisas sacais que não sinto vontade de fazer. Valeu a pena, obg.

4. Eu me visto, arrumo a cama, vou até a cozinha e preparo uma xícara de café.

Você já percebeu o que eu ainda não fiz? Não olhei para o meu telefone nem acessei a internet para verificar o meu e-mail. Por quê? Porque eu sei que, no momento em que fizer isso, vou perder o meu foco. No momento em que você dá uma olhada no seu e-mail, lê as notícias ou navega pelas mídias sociais, as prioridades de outra pessoa saltam à frente das suas. Você acha que Bill Gates e Oprah Winfrey estão deitados na cama, rolando pelos feeds de redes sociais? Não estão, e você também não deveria. Você deve se colocar em primeiro lugar; por isso, não faça a checagem dos seus e-mails antes de planejar o SEU dia.

5. Eu anoto entre 1 e 3 coisas obrigatórias a fazer e por que elas são importantes.

Em uma agenda barata que comprei em uma loja de materiais para escritório, anoto uma, duas ou três coisas que eu sinto que deva fazer hoje — que são para MIM. Há algumas razões pelas quais este é um passo importante: o primeiro, porque eu sou uma pessoa visual; e o segundo porque, de acordo com as pesquisas da professora de psicologia Dra. Gail Matthews, da Universidade Dominicana da Califórnia, você tem uma probabilidade 42% maior de cumpri-las.

Ter essas coisas escritas na minha agenda significa que eu vou vê-las várias vezes durante o dia, e isso vai me lembrar de que eu tenho que agir. Ter as frases que descrevem “por que” essas coisas são importantes me lembram da razão pela qual eu devo fazê-las e ajuda a me dar um empurrão adicional.

Se eu fizer essas anotações em uma agenda eletrônica, vou me esquecer delas. É muito comum eu entrar em uma sala sem conseguir me lembrar do motivo pelo qual eu entrei ali — por isso, eu “me cerco de lembretes” quando

faço anotações no papel. Quando estão na minha agenda, que é algo para o que olho constantemente no decorrer do dia, elas funcionam como lembretes visuais. Ver os meus “lembretes” me lembra que tenho que cumprir essas tarefas. Você pode fazer isso em um caderno, em seu calendário, no lugar em que preferir — basta anotá-las e mantê-las com você, assim como Sharon faz:



6. Eu planejo meu dia e reservo 30 minutos antes das 7h30.

Eu planejo e frequentemente executo as coisas mais importantes da minha lista PRIMEIRO, antes de olhar o celular ou acessar meu e-mail. Eu faço isso usando uma ferramenta que chamo de “30 antes das 7h30”.

Eu reservo 30 minutos antes das 7h30 para planejar o meu dia. Durante esse intervalo, eu posso começar a trabalhar em duas ou três coisas que devo fazer ou programo o horário para fazê-las mais tarde, naquele dia. Se eu estiver em casa, tento começar esse planejamento às sete horas da manhã, quando o último dos nossos filhos sai para pegar o ônibus. Esses 30 minutos são críticos para o meu sucesso.

Ao preparar o seu dia para se certificar de que está focando “nas coisas certas”, como Jeremy faz, você se prepara para ser “muito mais produtivo” e ter mais sucesso ao concluir seus objetivos do dia.

jzarghami @melrobbinslive Eu venho usando bastante a regra ultimamente! Ela me ajudou a ser muito mais produtivo e me ajuda a focar nas coisas certas. Muito obrigado!

O conceito de “30 antes das 7h30” não pode ser executado depois que você entra no escritório. Você deve fazer isso em casa, ou na sua cafeteria favorita, no trem que o leva para o trabalho ou sentado em seu carro no estacionamento. Não estou brincando. No momento em que você entra no escritório e responde aquele primeiro e-mail ou atende àquela primeira ligação, seu dia fica engessado.

O professor Sune Carlsson estudou como os diretores-executivos de grandes empresas conseguem realizar tantas coisas. Qual era o segredo desses executivos de alto escalão? Eles trabalhavam em casa durante 90 minutos porque “havia oportunidades para a concentração”. No trabalho, eles diziam que eram interrompidos a cada 20 minutos. E o que foi que eu lhe disse sobre

interrupções? Elas são o beijo da morte para a produtividade.

Por que outra razão é tão importante planejar e fazer as coisas mais importantes logo no início do dia?

Lembre-se: como o Dr. Ariely nos disse, as primeiras 2 a 3 horas do dia são as melhores para que o cérebro se concentre nas tarefas ou metas que fazem os nossos próprios objetivos pessoais ou profissionais progredirem. Preencher esse intervalo de tempo com coisas que não são importantes é idiotice.

Responder e-mails, atender a ligações e participar de reuniões são coisas que têm a capacidade de dominar a sua agenda e raramente levam a melhorias importantes na sua vida. Para a sua própria felicidade e para proteger o tempo que é necessário para focar no trabalho mais profundo, as primeiras horas do seu dia devem ser agarradas por você e para você. Lute por elas.

Se você trabalhar em duas coisas que considera importantes, vai estar fazendo progresso em projetos que importam — e vencendo o jogo no longo prazo.

Acordar cedo e planejar o seu dia tem benefícios imensos. Basta perguntar a Mari:

Adorei a sua palestra no TED Talks e imediatamente escrevi uma postagem no meu blog e comecei a escrever um livro. Venho me levantando às 5 da manhã há umas duas semanas e aproveitando imensamente os benefícios. Comecei também a escrever um diário em forma de lista de coisas a fazer para concluir os meus rituais diários.

Ao fazer suas manhãs “pegarem no tranco” com ações como acordar cedo (sem soneca!), listas de tarefas e rituais, ele foi capaz de tomar o controle, estabelecer suas prioridades de maneira clara e encontrar tempo para começar a trabalhar em um novo livro. Eu entrei em contato com ele algumas semanas mais tarde, perguntando a Mari como estava indo o ritual matinal:

Hoje é o 54º dia em que estou levantando às 5 (ou antes) e seguindo um ritual diário. A regra dos 5 segundos me faz tirar o traseiro da cama nas manhãs frias e focar nas prioridades.

Isso é fantástico, Mari; o 54º dia de ser um chefe. Tony fez a mesma coisa e encontrou o caminho que o “levou de volta à academia todas as manhãs, às cinco horas!”.



Tony

@melrobbins desde que participei do seu treinamento sobre a regra dos cinco segundos na MPLS há cerca de um mês, eu me forcei a encontrar o caminho que me levou de volta à academia todas as manhãs, às cinco horas!

Eu sei que é difícil acordar tão cedo pela manhã e começar a se exercitar logo em seguida, mas quando conta 5-4-3-2-1 para encontrar a energia de ativação necessária para derrotar essa sensação de resistência, você não se prepara apenas para ser o chefe do próprio dia, mas também ativa o seu eu mais grandioso.

7. Eu planejo o horário em que vou parar.

Aqui está mais uma coisa que eu aprendi com as pesquisas. Além de planejar o meu dia, eu também planejo o horário em que vou parar de trabalhar. É isso mesmo. Todos os dias, quando estou planejando o meu dia, determino a que horas vou parar de trabalhar e me reunir com a minha família. Ter um horário-limite para parar ou se redirecionar faz duas coisas: me torna mais pró-ativa com o tempo que tenho e isso faz com que eu seja mais produtiva.

Há um princípio chamado de Lei de Parkinson — o trabalho se expande para ocupar qualquer tempo que você dê a ele. Por isso, defina um horário-limite para o seu dia de trabalho. Um horário-limite é importante para que se tenha energia e saúde mental. Isso força você a se concentrar e agir com seriedade em relação a se afastar do trabalho. É uma separação que todos nós precisamos para podermos estar presentes com nossas famílias e dar ao nosso cérebro o tempo que ele precisa para descansar, reenergizar-se e desentulhar-se. Não vou mentir; já tive que usar a regra para me forçar a contar 5-4-3-2-1 e desligar o computador para parar de trabalhar numa certa hora do dia, e isso aconteceu mais vezes do que eu gostaria de admitir.

Usar essa rotina diária me ajudou imensamente. É como eu coloco as minhas prioridades acima de ter que apagar incêndios diariamente. Tenho uma sensação maior de estar no controle porque sou a dona das minhas ações a partir do momento em que o despertador toca. Tenho mais clareza (o que me ajuda a perceber com mais facilidade as oportunidades) porque defini as 2-3 metas mais amplas que vão ajudar a fazer meus objetivos avançarem.

Se eu percebo que estou me desviando da minha rotina ou que estou ficando distraída, esse é um momento de poder. Eu uso a regra, conto 5-4-3-2-1 para voltar aos trilhos. Claro, você pode criar qualquer rotina que funcione, mas, se está procurando por uma maneira de começar, experimente a minha. Muitas pessoas encontraram soluções de sucesso quando acrescentaram exercícios, meditação e listas de gratidão às suas rotinas matinais. Teste cada uma delas para ver o que funciona melhor para você.

O que estou lhe dizendo é simples, é óbvio e funciona. Personalize a estratégia para que ela funcione para você também, mas, acima de tudo, conte 5-4-3-2-1 para tomar uma ação. Quando você faz o trabalho de se tornar o chefe do seu próprio dia, como Christie diz, isso “fez o jogo virar”. Ela conquistou o escalão mais alto em sua empresa e está “com a corda toda”.



Christie

Eu aprendi que posso empurrar a mim mesma para alcançar limites que nunca achei serem possíveis. Aprendi que é algo tão simples quanto contar 5-4-3-2-1... Obrigada, Mel Robbins, pela sua palestra, ela fez o jogo virar. Eu aprendi que não importa o que você quer; se você se esforçar o bastante, isso vai e pode acontecer! Eu conheci algumas das pessoas mais incríveis que alcançaram o escalão mais alto possível dentro da nossa empresa e aprendi muitas dicas e truques para trabalhar com os meus negócios, minha mente está acelerada e com a corda toda!

Agora é sua vez.

COMECE ANTES
DE ESTAR PRONTO.
NÃO SE PREPARE,
COMECE.

ACABE COM A PROCRASTINAÇÃO

“Para começar, comece.”
— William Wordsworth

A #REGRADOS5SEGUNDOS É UMA ARMA INCRÍVEL na luta contra a procrastinação. Antes de nos aprofundarmos em como usá-la, precisamos definir a procrastinação, o que é e o que não é. Durante as minhas pesquisas para elaborar este livro, fiquei chocada quando aprendi o que causa a procrastinação. A concepção que eu tinha a respeito dela estava toda errada!

Também fiquei surpresa quando aprendi que existem dois tipos de procrastinação: a destrutiva, que ocorre quando você evita tarefas que precisa completar, e a produtiva, que é uma parte importante de qualquer processo criativo.

Vamos começar com o tipo bom.

PROCRASTINAÇÃO PRODUTIVA

Se você estiver trabalhando em um projeto criativo ou uma ideia inovadora, as pesquisas mostram que a procrastinação não é simplesmente algo bom, mas também é importante. O processo criativo leva tempo, e assim, quando

você deixa um projeto de lado por alguns dias ou semanas, a sua mente pode trabalhar livremente. Esse tempo extra no qual a mente passa trabalhando livremente lhe dá a capacidade de ter mais ideias criativas, “divergentes”, que podem trazer melhorias ao seu projeto.

Aprender o conceito de procrastinação produtiva foi imensamente libertador para mim, especialmente enquanto lutava para escrever este livro. Antes de aprender sobre a procrastinação produtiva, eu ralhava comigo mesma porque estava sempre me sentindo estafada, bloqueada na hora de escrever, e achava que isso significava que eu era uma escritora ruim, preguiçosa ou incapaz. Na verdade, um processo criativo desta magnitude leva tempo para acontecer.

Minha mente precisava de pausas e de tempo para pensar livremente. Levei sete meses além do que achei que seria necessário para terminar, e o livro ficou cem vezes melhor por causa disso. Se você não está conseguindo os resultados que deseja, dê um tempo ao seu projeto, concentre a sua energia em outra coisa e retorne mais tarde com um olhar renovado.

Assim, se você estiver trabalhando em um projeto criativo e não tiver um prazo fixo para terminar, não será procrastinação se você deixar a sua obra descansar por algumas semanas de modo que possa permitir que sua mente pense livremente. É o processo criativo. Aquelas ideias novas e renovadas que você tem enquanto procrastina produtivamente vão deixar o seu trabalho ainda melhor.

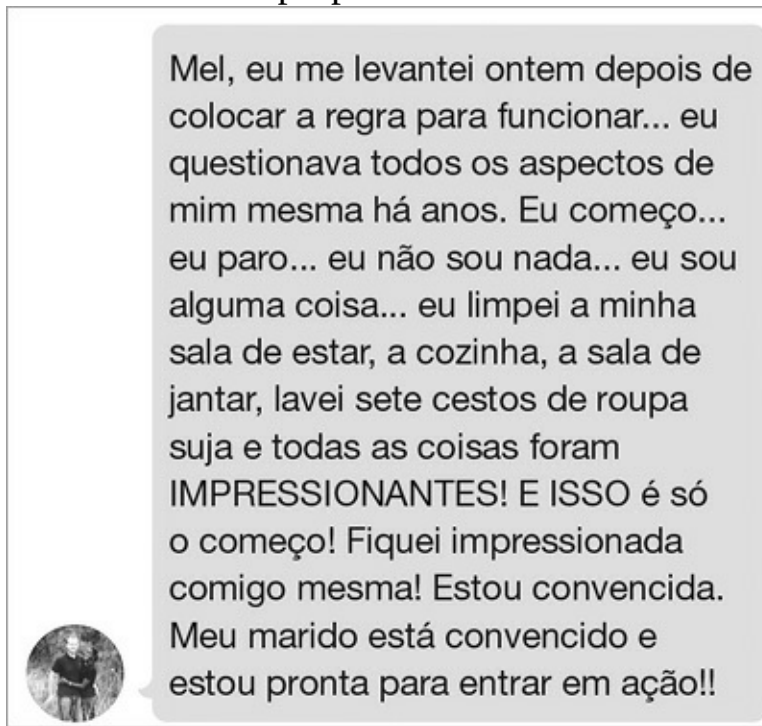
PROCRASTINAÇÃO DESTRUTIVA

A procrastinação destrutiva é uma criatura completamente diferente. É quando evitamos os trabalhos que precisamos fazer e sabemos que haverá consequências negativas. Esse hábito sempre volta para assombrá-lo no fim.

Cada um de nós tem uma pilha de coisas que parece impossível de completar: atualizar álbuns de fotos, analisar uma planilha, terminar de redigir uma proposta, desentulhar a casa do seu pai ou concluir as tarefas que você sabe que ajudarão a expandir a sua empresa. É qualquer coisa que parece ser evitada deliberadamente, ainda que precise urgentemente ser feita.

Evelyn percebeu que estava procrastinando e ficando irritada consigo mesma: “Eu questionava todos os aspectos de mim mesma há anos”. Ela colocou a regra dos cinco segundos em ação e os resultados foram “IMPRESSIONANTES”.

Quando descobriu o 5-4-3-2-1-VAMOS LÁ, Evelyn foi capaz de se desvencilhar dos seus questionamentos e simplesmente cumpriu suas tarefas, impressionando até mesmo a si própria.



Ela provavelmente não sabia que estava procrastinando. A maioria de nós não sabe. Durante muito tempo, todo mundo acreditava que procrastinação era não saber administrar o tempo, falta de força de vontade ou falta de autodisciplina. Como estávamos errados! A procrastinação não é uma forma de preguiça, de maneira nenhuma. É um mecanismo para lidar com o estresse.

PROCRASTINAÇÃO E CONEXÃO COM O ESTRESSE

Timothy Pychyl, que é professor de psicologia na Universidade Carleton, estuda a procrastinação há mais de dezenove anos. O Dr. Pychyl descobriu que o principal impulso por trás da procrastinação não é evitar o trabalho. É evitar o estresse. Procrastinação é “um desejo inconsciente de se sentir bem neste exato momento”, de modo que você possa sentir um pouco de alívio por ter se livrado momentaneamente do estresse.

Um erro comum que todos nós cometemos é pensar que as pessoas fazem a escolha de procrastinar de forma deliberada. Na verdade, a maioria das pessoas que luta contra a procrastinação diz aos pesquisadores que sentem que não têm controle sobre o ato. E elas estão certas, porque não

compreendem a verdadeira razão pela qual nós procrastinamos.

Nós procrastinamos porque nos sentimos estressados. E aqui está o pulo do gato: você não está estressado por causa do trabalho. O estresse vem das coisas maiores: dinheiro, problemas no relacionamento ou a vida em geral. Quando ignora o trabalho ou os estudos em troca de quinze minutos fazendo compras on-line ou assistindo aos melhores momentos do jogo da noite anterior, você está fazendo uma minipausa para aliviar um pouco do estresse total que está sentindo.

É como um alimento emocional para a mente. Quando você evita algo que lhe parece difícil, isso lhe dá uma sensação de alívio. Além disso, quando faz algo que gosta, como navegar pelo Facebook ou rir de vídeos virais, você sente o efeito de um breve aumento de dopamina. Quanto mais você procrastinar, maior será a probabilidade de repetir esse comportamento. Aqui está o problema: embora você experimente uma pequena sensação de alívio quando assiste a vídeos de gatinhos, no decorrer do tempo, o trabalho que você está evitando se acumula e cria mais estresse em sua vida.

Scott é um exemplo excelente disso. Ele me escreveu porque queria ajuda para “fugir da própria cabeça”. Ele compartilhou o fato de que todas as pessoas próximas a ele sempre disseram: “eu sou o único obstáculo que existe no meu próprio caminho”. E essas pessoas estão certas.

Scott é um estudante em busca do seu PhD e que faz pesquisas em um laboratório de fisiologia. Ele e a esposa acabaram de ter seu primeiro filho, que é “o bebê mais lindo do mundo”. Ele descreveu a sua vida desta maneira:

“Tudo na minha casa é incrível, apesar de um **enorme estresse financeiro**, algo que seria de se esperar, considerando que estou estudando. Meu problema é que, na minha vida diária, e ramificando-se daí para a escola e o meu trabalho no laboratório, eu tenho dificuldades para cumprir com obrigações e isso está começando a se tornar um problema. **Basicamente, eu fico adiando coisas continuamente até chegar a um ponto em que perco o prazo para concluir algum trabalho ou alguém fica irritado.**

Tenho expectativas muito ambiciosas em relação a mim mesmo e eu literalmente vou dormir toda noite dizendo a mim mesmo que amanhã vai ser o dia daquele recomeço que preciso e que vou enfrentar tudo com toneladas de energia. Mas eu fracasso dia após dia, e a confiança de que vou conseguir superar essa situação sozinho está começando a se esvanecer. **Basicamente,**

eu não sinto que estou agindo nem perto de todo o meu potencial, e isso é frustrante”.

Ao ler a mensagem de Scott, você pode perceber que ele está preso em um ciclo vicioso de sentir-se decepcionado consigo mesmo. Eu sei exatamente o que ele está passando, porque era assim que eu me sentia quando lutava para conseguir me levantar da cama na hora certa. Scott sabe o que precisa fazer (atacar o trabalho e concluir suas obrigações), mas parece não conseguir se forçar a fazer isso.

A mensagem de Scott me dá uma oportunidade de explicar o que realmente acontece quando você procrastina. A nota nos diz que ele e a esposa estão sob um enorme estresse financeiro. Esse estresse financeiro não causa sensações boas. E também explica a razão pela qual ele procrastina para conseguir um alívio temporário em relação ao estresse causado pelo dinheiro. Lembre-se de que quando substituímos tarefas difíceis por algo mais fácil, sentimos uma melhora temporária no humor e uma sensação de controle.

Pode parecer contraintuitivo, mas a razão pela qual Scott continua postergando as coisas que precisa fazer no laboratório é que ele quer sentir alívio em relação ao estresse financeiro que identifica em sua vida.

Então, como ele vai conseguir mudar isso? Por sorte, há três passos simples e que são respaldados pela ciência. E a #regrados5segundos vai ajudar você a contar 5-4-3-2-1 e executá-los. Se estiver evitando o trabalho como Scott, a limpeza como Evelyn ou os exercícios físicos como acontecia com @Jlosso, você pode usar a regra para vencer a procrastinação sempre que ela surgir.



JLosso

@melrobbins vi a sua palestra esta semana na LTEN... 5-4-3-2-1... estou malhando todos os dias desde então...

PERDOE-SE

A primeira coisa que as pesquisas nos dizem é: você precisa perdoar a si mesmo por procrastinar. É sério. Isso não é uma brincadeira de roda; é ciência.

Lembra-se do nosso especialista da Universidade Carleton? O Dr. Pychyl é coautor de um estudo que mostrou como estudantes que se perdoavam por procrastinar tinham uma probabilidade menor de procrastinar em sua prova seguinte. Parece uma coisa boba, mas parte do problema que os psicólogos descobriram é que, para começar, os procrastinadores são muito duros consigo mesmo.

Trishke descobriu que, depois que conseguiu se perdoar, foi capaz de mudar a própria vida.



Trishke

A regra dos 5 segundos! Vão assistir a @melrobbins, ela vai mudar a sua vida, você não vai mais sentir raiva de si mesmo (como eu costumava fazer). Alcance suas metas, viva seus sonhos.

Em vez de se castigar, ela não está mais procrastinando. É incrível!

Pode ser, também, que você se identifique com Ryan, que me escreveu dizendo que estava nos estágios iniciais de implantação de uma nova empresa. Ele disse que, por mais que queira que esse empreendimento funcione, “fico abismado com a dificuldade que tenho para me forçar a dedicar tempo e botar a mão na massa devido ao medo do fracasso”.

RYAN

Acabei de assistir ao seu TED Talks! Meu impulso foi procurar informações a seu respeito e entrar em contato com você, e foi o que fiz. Estou nos estágios iniciais de implantação de uma nova empresa focada em produtos e estava exatamente navegando pela internet, procurando por alguma espécie de validação para saber se estou fazendo a coisa certa ao investir nisso. Não sou uma pessoa rica, e assim, por mais que eu queira que as coisas deem certo, fico abismado com a dificuldade que tenho para me forçar a dedicar tempo e botar a mão na massa devido ao medo do fracasso. Sua palestra definitivamente me motivou e, se eu ganhar ou perder, pelo menos estou fazendo alguma coisa! Obrigado por fazer o que você faz, somos todos gratos.

Adorei o que ele disse no fim: “se eu ganhar ou perder, pelo menos estou fazendo alguma coisa!”. É preciso ter muita coragem para conseguir ser honesto consigo mesmo e admitir o quanto é difícil se concentrar no que precisa ser feito.

Outro exemplo perfeito é o nosso estudante que busca o seu PhD, Scott. Lembra-se do que ele escreveu? Scott disse que tem expectativas muito ambiciosas em relação a si mesmo. Por isso, toda vez que procrastina, ele se sente envergonhado e culpado. Esses sentimentos negativos desencadeiam ainda mais estresse para Scott, pois a sua confiança de que vai conseguir superar essa situação sozinho está começando a ruir, o que faz com que ele sinta ainda mais estressado e procrastine ainda mais do que antes.

Assim, vamos aplicar estes conselhos a Scott. Primeiro passo: perdoe-se para interromper o ciclo. Scott, você precisa parar por cinco segundos, contar 5-4-3-2-1 e perdoar a si mesmo por irritar as pessoas, por perder os prazos e por não trabalhar de acordo com todo o seu potencial. Se for capaz de reconhecer que o estresse causado pela sua situação financeira é o que está por trás da sua procrastinação no laboratório, agora você tem uma oportunidade de se autoafirmar e reivindicar o controle. Reivindicar o controle é algo desejável para que você consiga alcançar suas metas. E aquela pessoa que você espera se tornar pode ajudá-lo neste exato momento.

Isso nos leva ao segundo passo.

O QUE O SEU “EU DO FUTURO” FARIA?

Permita-me explicar. A equipe do Dr. Pychyl vem fazendo muitas pesquisas sobre o nosso “eu do presente” *versus* o nosso “eu do futuro”. O nosso “eu do futuro” é a pessoa que queremos nos tornar. Um aspecto interessante é que a pesquisa comprova que, quando você consegue visualizar o seu “eu do futuro”, isso lhe dá a objetividade para impulsionar a si mesmo no momento presente. Em experimentos nos quais os pesquisadores mostram fotos das pessoas que eles estudam, digitalmente alteradas para que pareçam mais velhas, elas têm uma propensão maior a economizar dinheiro para a aposentadoria. Creio que essa seja uma explicação sobre o motivo pelo qual os painéis de visualizações funcionam. Eles ajudam você a visualizar o seu “eu do futuro”, e isso é um ótimo mecanismo de enfrentamento para o estresse que você está passando atualmente como o seu “eu do presente”.

Assim, Scott, crie um painel de visualizações ou uma imagem mental da sua vida, quando houver deixado todo o estresse da pós-graduação para trás e você for o Professor Scott. No momento em que sentir que está procrastinando, basta perguntar a si mesmo: “O que o “Professor Scott” faria?”.

Isso nos leva ao terceiro passo.

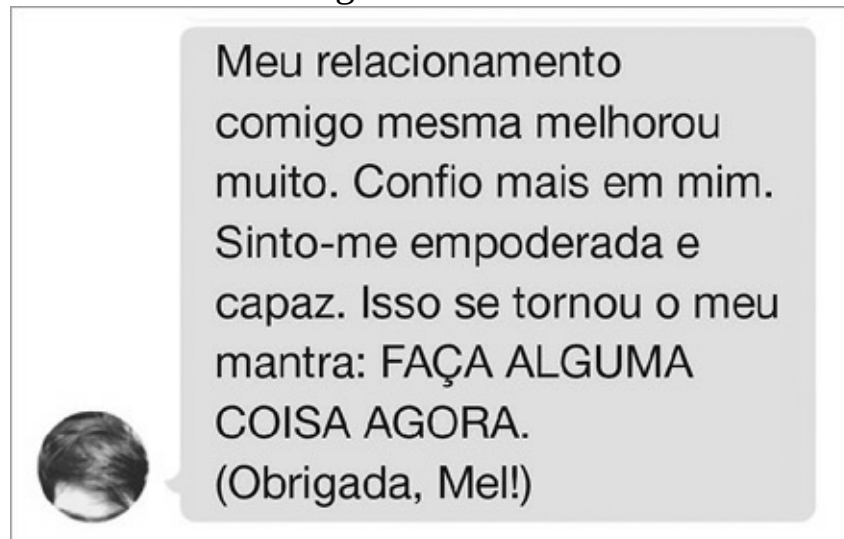
COMECE A USAR A #REGRADOS5SEGUNDOS

Finalmente, quando você compreende a fonte da procrastinação, o conselho favorito do Dr. Pychyl é “basta começar”. Ele não é o único que fala sobre a importância de começar. Uma das maneiras mais poderosas de criar novos hábitos, de acordo com pesquisadores, é “criar um novo ritual de inicialização”. Não existe ritual de inicialização melhor do que a #regrados5segundos. Agora que eu entendo a ciência que existe por trás de tudo isso, posso explicar por que “simplesmente começar” realmente funciona.

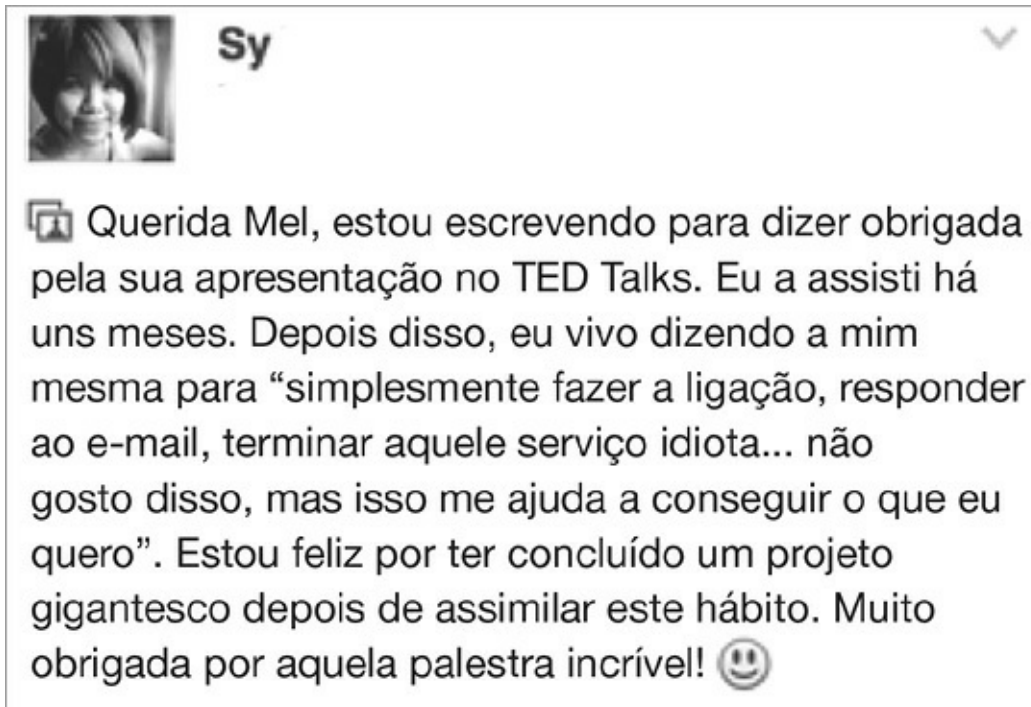
- Se a procrastinação é um hábito, você tem que substituir o padrão ruim de comportamento (o esquívamento) por um novo padrão positivo (começar).
- No momento em que sentir que está hesitando, ocupando-se com tarefas mais simples ou evitando o trabalho duro, use a regra, conte 5-4-3-2-1 e dê um empurrão em si mesmo para começar a coisa importante que precisa fazer.
- Começar nos leva de volta ao nosso engenheiro da CISCO e ao conceito de

um “locus de controle”. A procrastinação faz você sentir que não tem controle sobre si mesmo. Quando você se afirma e simplesmente começa, está tomando o controle do momento e também da própria vida.

Daniela se sente “empoderada” e “capaz” quando coloca a regra em prática, mostrando-nos que os benefícios de vencer a procrastinação se expandem para além do trabalho e também em áreas mais importantes, como melhorar o relacionamento consigo mesmo.



Como eu explico no decorrer do livro, exercer esforços com o 5-4-3-2-1 serve para mudar de marcha na sua mente e permite que o córtex pré-frontal o ajude dar início às tarefas. Cada vez que você usar a regra, vai perceber que fica cada vez mais fácil parar de procrastinar e simplesmente começar. Exatamente como Sy descobriu, dizendo a si mesma para “simplesmente fazer a ligação, responder ao e-mail, terminar aquele serviço idiota...” e começar é o segredo para completar qualquer coisa que seja importante.



Mesmo sem gostar de fazer isso, ela nutriu o hábito de entrar em ação de qualquer maneira — Sy completou um projeto gigantesco e a mentalidade de “conseguir o que eu quero”.

No caso de Scott, voltando ao laboratório, ele pode usar a regra para fazer uma contagem regressiva 5-4-3-2-1 e dar um empurrão em si mesmo para trabalhar por um intervalo curto de tempo. Agora que ele identificou a origem da sua procrastinação (o estresse financeiro), ele se perdoou (um passo extremamente importante). E, quando ele estiver visualizando o futuro Dr. Scott, vai poder começar a contar para tomar o controle, mover-se fisicamente, ir até a sua mesa e começar a trabalhar. Quando perceber que está distraído, ele pode contar 5-4-3-2-1 outra vez. A regra faz com que seja mais fácil simplesmente **COMEÇAR A AGIR**, algo que vai ajudar Scott a tomar o controle do seu trabalho e sentir que está bem equipado para enfrentar os seus outros estresses financeiros.

André também usou a regra para superar a procrastinação e agir com foco em seus próprios objetivos. André tem dezesseis anos, mas já está aprendendo a vencer a procrastinação e começando a escrever um livro! Ele disse que sempre tinha desculpas: não estava pronto, estava ocupado demais ou dizia que não era suficientemente inteligente. A regra o ajudou a “deixar essas desculpas para trás”, e agora ele está agindo e escrevendo seu livro.



Andre

Eu comecei a confiar no impulso de agir de acordo com as minhas ideias, o que levou ao meu envolvimento com o Be Z Change (um clube focado em serviços comunitários), do qual agora sou o presidente. Eu também entrei em ação para fazer contato com faculdades e agir de acordo com os meus objetivos acadêmicos imediatos. Muitas das minhas conquistas recentes se tornaram possíveis porque eu decidi me envolver com essas ideias naqueles cinco segundos em que senti o impulso. Meu objetivo agora é escrever um livro; um impulso ao qual nunca reservei um tempo para poder me dedicar porque sempre tinha uma desculpa: eu não estava pronto, eu estava ocupado demais, não sou suficientemente inteligente. Essa regra me ajudou a deixar essas desculpas para trás ao tomar a iniciativa e simplesmente colocar o meu objetivo no papel e trabalhar para conquistá-lo. Toda vez que eu vejo o meu post-it sobre focar a minha criatividade em escrever um livro, eu dou um passo ou tento alguma coisa. Isso mudou a minha vida.

André nos mostra que, em qualquer idade e com qualquer objetivo, nós temos o poder de tomar o controle sobre nós mesmos, olhar para dentro, dar um passo, tentar alguma coisa e mudar as nossas vidas. A razão pela qual o ato de simplesmente começar alguma coisa é tão importante é que você também estará utilizando algo que os pesquisadores chamam de “o princípio do progresso”, que descreve o fenômeno que diz que progressos de qualquer espécie, incluindo pequenas vitórias, melhoram o nosso humor e aumentam os nossos níveis de felicidade e produtividade.

Além disso, uma vez que comece um projeto, você irá desencadear um mecanismo em seu cérebro que vai lembrá-lo de se dedicar a ele. Como mencionei antes, pesquisadores descobriram que o cérebro se lembra das tarefas inacabadas melhor do que das que já estão finalizadas. Quando você começar algo, sua mente vai continuar pressionando você para terminar.

Eu também lhe disse que o meu hábito de apertar o botão de soneca era uma forma de procrastinação. Agora entendo por quê. Ele me dava um alívio momentâneo dos estresses maiores da minha vida. Por isso eu o apertava.

Quando penso naquela época, vejo agora que rompi o hábito com a criação de um “ritual de inicialização”: a #regrados5segundos. Meu hábito de apertar

o botão de soneca foi substituído por outro, novo e positivo: contar 5-4-3-2-1 e em seguida me levantar e começar o dia. Mesmo anos depois, eu ainda faço a contagem regressiva para me lançar para fora da cama a cada manhã.

Assim, em suma, aqui está a maneira pela qual você pode usar a #regrados5segundos de maneira mais efetiva para vencer a procrastinação: use-a para conseguir começar. Comece aos poucos. Ataque as coisas que você vem evitando por apenas quinze minutos de cada vez. Em seguida, faça uma pausa e assista a alguns vídeos de gatinhos. E, pelo amor de Deus, pare de se odiar por deixar as coisas para depois. Você é apenas um ser humano.

Todas essas coisas são questões de bom senso. Você come o elefante que está no meio da sala — um pedaço de cada vez. O que estamos aprendendo várias e várias vezes neste livro é que, a menos que vença os sentimentos que desencadeiam os seus maus hábitos e dê um empurrão em si mesmo para simplesmente começar, você nunca vai mudar.

OU VOCÊ ENCONTRA
UMA MANEIRA,
OU ENCONTRA
UMA DESCULPA.

PARTE **4** **A CORAGEM
MUDA A
SUA MENTE**

COMO SE TORNAR A PESSOA MAIS FELIZ QUE VOCÊ CONHECE

NOS PRÓXIMOS TRÊS CAPÍTULOS, você vai aprender passo a passo a como usar a #regrados5segundos em combinação com algumas estratégias baseadas em pesquisas científicas para vencer o medo, parar de se preocupar, administrar ou curar a ansiedade e mudar sua maneira de pensar.

Se você me viu na TV como comentarista da CNN ou leu as minhas colunas na revista SUCCESS, é fácil presumir que nasci com a autoconfiança de uma guerreira. Essa impressão ganha ainda mais força quando você assiste aos meus vídeos no YouTube, minha palestra no TEDx Talks, ou quando me vê ao vivo palestrando em um palco. Sim, sou autoconfiante agora, mas não nasci assim. Durante a maior parte da minha vida adulta, fui uma mulher extrovertida e sem papas na língua, mas que era assombrada por uma insegurança profunda. Autoconfiança é uma habilidade que desenvolvi com o passar dos anos, praticando pequenos atos de coragem no dia a dia.

O que muitas pessoas não sabem a meu respeito é que sofro de ansiedade há mais de vinte e cinco anos. Tive uma depressão pós-parto debilitante quando a nossa primeira filha nasceu, e não podia ser deixada a sós com ela durante os primeiros dois meses. Tomei antidepressivos para controlar os meus ataques de pânico durante quase duas décadas. A luta com os meus pensamentos é real e, às vezes, assustadora.

Quando descobri a regra, eu a usei para mudar o meu comportamento. A regra funcionou às mil maravilhas, e agir com a coragem do dia a dia se

tornou algo muito natural, a minha confiança aumentou bastante. Entretanto, a ansiedade nunca desapareceu. Ela estava sempre ali, borbulhando sob a superfície. Eu me concentrava em aprender a viver com ela, administrá-la, e a fazer de tudo para que não a deixasse transbordar em uma onda arrebatadora de pânico.

Há cerca de quatro anos, comecei a imaginar se poderia usar a #regrados5segundos para mudar mais do que o meu comportamento físico. Perguntava-me se poderia mudar os meus pensamentos. Já havia visto os efeitos em outros hábitos — então, por que não tentar mudar o hábito mental da ansiedade, do pânico e do medo? Afinal, todos esses comportamentos são padrões que nós repetimos. São simplesmente hábitos.

Comecei a usar a regra para mudar a maneira como a minha mente funcionava; para quebrar o hábito de me preocupar. Conforme fui dominando essa habilidade, usei a regra para controlar a ansiedade e vencer o medo de viajar de avião. E funcionou.

Enquanto escrevo esta frase, posso lhe dizer: eu me curei da ansiedade. Não tomo antidepressivos há anos e estou livre dos ataques de pânico. Não tenho mais o hábito de me preocupar com tudo. E o meu medo de viajar de avião? Desapareceu. Aprender a tomar o controle da minha mente, direcionar meus pensamentos e desarticular o medo foi a coisa mais importante que já fiz para melhorar a qualidade da minha vida. Quase nunca me sinto preocupada. E, nas raras vezes em que isso acontece, simplesmente conto 5-4-3-2-1 e direciono minha mente para as soluções em vez de ficar me preocupando com os problemas. Transformei a minha mente usando a regra e sinto-me mais feliz e otimista hoje do que jamais fui. Minha mente está trabalhando para mim, e não contra mim.

Agora é a sua vez.

Primeiro, você vai aprender a quebrar o vício de se preocupar e de falar negativamente consigo mesmo usando a #regrados5segundos, a ciência dos hábitos e o poder da gratidão.

Segundo, você vai se aprofundar nas questões que envolvem a ansiedade e o pânico. Vai aprender o que essas coisas são e o que elas não são. E vou lhe dar o método passo a passo para como interromper, reorganizar e, com o tempo, eliminar a ansiedade da sua própria vida.

Finalmente, você vai aprender uma estratégia comprovada sobre como você pode conseguir vencer qualquer medo. Usando o meu medo de avião

como exemplo, você vai aprender a usar a regra com “pensamentos-âncoras” para impedir que o medo domine a sua mente.

Tudo que você está prestes a aprender é tão simples e poderoso que você vai até mesmo poder ensinar aos seus filhos.

"A VIDA É MARAVILHOSA.
E EM SEGUIDA FICA HORRÍVEL.
E DEPOIS É MARAVILHOSA OUTRA VEZ.

E ENTRE O MARAVILHOSO E O HORRÍVEL, ELA
É BANAL, MUNDANA E ROTINEIRA.

INALE O MARAVILHOSO, AGUENTE FIRME
DURANTE O HORRÍVEL, E RELAXE E EXALE
DURANTE O MUNDANO. ISSO É
SIMPLESMENTE VIVER.

VIDA ARRASADORA, CURATIVA,
MARAVILHOSA, HORRÍVEL, BANAL. E É
INACREDITAVELMENTE BONITA."

— L.R. KNOST

PARE DE SE PREOCUPAR

“Pense na beleza que ainda existe à sua volta e seja feliz.”
— Anne Frank

MAIS DO QUE QUALQUER OUTRA MUDANÇA, acabar com o hábito de se preocupar vai criar o maior impacto positivo individual em sua vida. Acredite ou não, você foi ensinado a se preocupar. Quando era criança, você ouviu seus pais se preocupando constantemente. “Tome cuidado!”, “Vista uma blusa, ou você vai pegar um resfriado!” e “Não sente tão perto da TV!”.

Já como adultos, nós gastamos tempo e energia demais nos preocupando com coisas que não podemos controlar ou que podem dar errado. Quando estiver mais perto do fim da vida, você vai desejar não ter agido assim.

O Dr. Karl Pillemer é professor de Desenvolvimento Humano na Universidade Cornell e fundador do Projeto Legacy. Ele conversou com mil e duzentos idosos para discutir o sentido da vida. E ficou “chocado” ao aprender que a maioria das pessoas que está perto do fim da vida tinha o mesmo arrependimento: **eu gostaria de não ter passado tanto tempo da minha vida me preocupando**. O conselho deles foi “devastadoramente simples e direto: preocupar-se é um desperdício enorme do seu precioso e

limitado tempo de vida”.

Você pode parar de se preocupar. E a #regrados5segundos vai ensiná-lo a fazer isso. Preocupar-se é o mecanismo padrão que sua mente coloca em funcionamento quando você não está prestando atenção. O segredo é perceber quando você está caindo nas preocupações, e em seguida recuperar o controle mental utilizando a regra 5-4-3-2-1. Aqui está um exemplo.

Meu marido recentemente tirou uma licença para dirigir motos e comprou uma moto pequena e usada. Ontem, eu estava sentada dentro de casa e percebi que ele havia saído da garagem montado na moto. Enquanto ele seguia pela rua, percebi que a minha mente imediatamente começou a se deixar tomar pela preocupação.

Comecei a me preocupar com a possibilidade de que ele poderia ser atingido por um carro, se tornar uma estatística, e se logo mais eu receberia uma ligação da polícia dizendo que ele havia se envolvido em um acidente. A preocupação tomou conta de mim em cinco segundos. Muito rápido. E sabe de uma coisa? O fato de me preocupar não vai mantê-lo a salvo e não vai impedir um acidente. Como um participante de oitenta e três anos do estudo disse, “a minha preocupação não vai resolver nada”. Vai simplesmente me deixar aflita cada vez que Chris sair com sua moto — o que me impede de desfrutar o momento presente.

Assim, quando percebo que estou me preocupando, uso a regra, conto 5-4-3-2-1 e penso em algo mais positivo — como a imagem do meu marido sorrindo enquanto guia a sua moto pela rua.

O mais engraçado é que Chris é um ciclista bastante talentoso. Ele compete em triatlos e sai para a estrada sozinho para fazer percursos de sessenta a oitenta quilômetros o tempo todo. Eu nunca me preocupo com isso. Mas aqui estou eu, preocupada com a moto que ele está pilotando pela nossa rua a quinze quilômetros por hora. Será que algo poderia dar errado? É claro que sim. Mas geralmente isso não acontece.

Quando começar a usar a regra para acabar com o hábito de se preocupar, você vai ficar chocado ao perceber a frequência com a qual a sua mente simplesmente se concentra em algo negativo. A minha faz isso o tempo todo. É muito ruim. E, a cada dia, luto contra ela. Há dias em que eu tenho que usar a regra uma dúzia de vezes, ou até mais, para controlar os meus pensamentos. E há poucos dias me peguei me rendendo a preocupações o tempo todo.

Nossas filhas estavam voltando para casa após uma viagem ao Peru, onde

foram fazer trabalhos voluntários, e no decorrer do dia percebi que a minha mente se ocupava com pensamentos envolvendo desastres aéreos, voos perdidos, despencar de um penhasco nos Andes, acidentes de ônibus, bagagens extraviadas e as garotas ficando isoladas no aeroporto. Elas estavam bem, e sem a regra dos cinco segundos aquilo iria acabar com o meu dia. A cada vez que eu percebia a minha mente se render a um pensamento ruim, eu dizia a mim mesma: “Oh, não, nada disso...” e simplesmente a direcionava para um pensamento que me fazia sorrir — como a ideia de minhas filhas conversando animadamente na cozinha de casa enquanto nos contam sobre a viagem.

SENTIMENTOS DE AMOR FREQUENTEMENTE ATIVAM A PREOCUPAÇÃO

Outras coisas que me surpreenderam sobre a preocupação foram o quanto ela é sutil e a velocidade com a qual ela pode nos dominar. Fiquei surpresa pela frequência com a qual eu começo a me preocupar no momento em que sinto alegria ou amor.

Na primavera deste ano, isso aconteceu comigo enquanto estava olhando para a nossa filha de dezessete anos. Houve um momento incrível no qual o meu coração subitamente se encheu de felicidade e eu senti uma onda gigantesca de amor passar por mim. E, logo depois, sem qualquer aviso, várias preocupações inundaram a minha mente e me roubaram aquele momento. Tudo o que sentia era medo.

Estávamos no shopping center. Sawyer estava experimentando vestidos para o baile da sua escola. A tarde se arrastava. Estávamos na terceira loja de vestidos e ela já havia experimentado mais de quarenta — e detestado cada um deles. Dizer que ela ficava maravilhosa com algum dos vestidos só servia para piorar o seu humor.

Eu estava no provador com ela, colocando as peças rejeitadas de volta nos cabides e entregando-lhe o próximo vestido para experimentar. Comecei a entrar em pânico, imaginando que nunca iríamos encontrar um que ela gostasse. Entreguei mais um vestido para ela experimentar e disse:

— Vamos passar logo pelos próximos três e depois cair fora daqui. — E saí do vestiário para lhe dar um pouco de espaço e telefonar para Chris.

De repente ela me chamou.

— Mãe, pode entrar aqui?

Tentei analisar sua voz, mas não consegui perceber se ela estava chorando,

frustrada, precisando de ajuda com um zíper emperrado ou alguma outra coisa. Abri a porta cuidadosamente. Ela estava com um vestido longo que chegava a tocar o chão e eu vi o seu reflexo no espelho. Para resumir em uma única palavra, ela estava estonteante. O vestido era pêssego e tinha belas faixas laterais esvoaçantes que eram rosadas. Era tudo o que ela queria — nada de paetês, nada de renda. Ele tinha as costas abertas e uma cor viva. Nossos olhares se cruzaram no espelho.

— O que você acha, mãe?

Senti as lágrimas se formando. Quando ela era um bebê, eu me lembro de sentir a mesma onda gigantesca de emoção capaz de nos arrebatrar quando amamos muito uma pessoa. No meio da noite, eu acordava para ir ver como ela estava, e ficava sozinha em seu quarto, observando-a dormir, deitada com as costas para baixo e os bracinhos erguidos por cima da cabeça. E eu era atingida por essa onda gigantesca de amor, ficando maravilhada com a minha própria capacidade de amar tanto alguém. Sentia que o meu coração poderia explodir.

Foi o que senti enquanto estava diante do provador no shopping. O que senti foi simplesmente amor. E foi então que as preocupações começaram a surgir e roubaram aquele momento de mim. Sem qualquer motivo, comecei a pensar em coisas como ela saindo de casa e indo morar em outra cidade para fazer faculdade, tornando-se mãe dos próprios filhos, morando longe de mim, o tempo passando, eu envelhecendo e a minha vida chegando ao fim. Minha vida passou diante dos meus olhos. O tempo corria em alta velocidade e, por um instante, senti que estava perdendo a minha filha. Senti-me sufocada pela tristeza e pela perda e meus olhos se encheram de lágrimas.

Sawyer viu que eu estava ficando emocionada e pensou que era por causa do vestido.

— Ah, mãe, não chore. Você vai me fazer chorar também.

Mas eu estava chorando pelo medo que sentia ao constatar que ela estava crescendo. Estava chorando porque o tempo estava passando rápido demais, e eu queria que a vida passasse mais devagar. A preocupação me roubou toda a alegria daquele momento. Afastou-me de Sawyer e me jogou em um lugar sombrio dentro da minha cabeça. Em vez de simplesmente estar presente e alegre pela minha linda filha, senti medo.

É assim que as preocupações e o medo tomam conta da sua mente e roubam a sensação de magia e admiração pela vida. Brené Brown observou

esse exato fenômeno durante a pesquisa para o seu best-seller *A coragem de ser imperfeito*. Ela descobriu que imaginar momentos que retratam a pior das hipóteses em momentos de alegria (como não conseguir apreciar um abraço em seu filho sem se preocupar com a possibilidade de que algo ruim possa lhe acontecer) é um fenômeno estranhamente comum. E por que nós temos tanta dificuldade de nos abirmos para a felicidade? “Porque estamos tentando arrebentar com o sentimento de vulnerabilidade”, diz a Dra. Brown.

Quando a sua mente o leva para um lugar tristonho, escuro, cheio de dúvidas e negatividade, você não precisa embarcar nesse sentimento. Eu adorei o que Hein me escreveu: “99,999% das vezes, tudo não passava de uma realidade falsa que havia criado na minha cabeça”.



Desde que vi a sua primeira palestra no TED, percebi o quanto a minha voz interior negativa agiu como inimiga, não somente em relação à minha autoconfiança, mas especialmente na minha capacidade de ir em frente e evoluir. Cada decisão foi assombrada pelo que as pessoas podem vir a pensar. Em 99,999% das vezes, tudo não passava de uma realidade falsa que havia criado na minha cabeça. Meu maior desafio é, e sempre vai ser, parar de me preocupar com aquilo que os outros pensam a meu respeito. Não faz diferença. Parabéns! Obrigado por suas grandes motivações!

Quando você perceber que a sua voz interior se tornou uma “inimiga”, como aconteceu com Hein e comigo, é importante parar de se preocupar e reconhecer que, naqueles cinco segundos, você pode recuperar o controle.

Comecei silenciosamente a contar “5-4-3...” em voz baixa e, conforme contava, consegui sentir o medo diminuindo dentro do meu corpo. Contar me arrancou das profundezas da minha mente e fez com que eu focasse no momento presente. Tirou a ênfase da preocupação e passou-a para aquele momento que estava vivendo. Eu não iria deixar o meu cérebro roubar de mim essa experiência com a minha filha. Não iria permitir que o hábito de me preocupar me descarrilasse, me impedisse de estar no presente e de tirar uma fotografia mental.

E, então, fiz duas perguntas simples para mim mesma: “O que me faz sentir

gratidão neste momento? Do que quero me lembrar?”. Quando faz essas perguntas simples, você causa um impacto no seu cérebro em nível biológico. Para responder, você tem que avaliar a sua vida, seus relacionamentos e seu trabalho, e procurar por uma resposta.

Ela força você a se concentrar nos aspectos positivos da sua vida. Assim que pensar nas coisas pelas quais sente gratidão, você vai começar a se sentir grato em vez de preocupado. A resposta para a pergunta estava clara para mim. Eu sentia gratidão por ter uma jovem tão incrível como filha. E, depois de três horas de drama, também estava grata por ela ter encontrado um vestido.

Katie também está usando a regra para refletir sobre as coisas pelas quais é grata e para controlar suas preocupações.

Eu vi você na Califórnia, na Convenção de Kyani. Quase não fui nessa viagem. Estava tomada pela ansiedade e pela culpa por deixar a minha filha de cinco anos sozinha. Também estava passando por um divórcio. Mas eu fui... e conheci você. E você é uma inspiração gigantesca para mim. Usei a regra dos cinco segundos antes mesmo de saber que ela existia, forçando-me a fazer essa viagem. Eu chorei todos os dias enquanto estava fora.

Ainda estou usando a regra diariamente na minha vida para me exercitar... para não ficar triste... para me sentir mais grata e não ficar presa ao meu divórcio... porque nós simplesmente não temos certeza de nada, e está tudo bem. Estou aprendendo que nada é perfeito na vida. Por isso, obrigada.

Katie

“Nada” é perfeito na vida. Nada mesmo. Mas você pode usar o 5-4-3-2-1 para aquietar as vozes na sua mente e aprender a valorizar todos os pequenos momentos, como sentir-se grata pela sua filha.

Sentir-se grato não causa apenas uma sensação boa. De acordo com o neurocientista Alex Corb, isso transforma a química do cérebro, ativando a região do tronco cerebral que produz dopamina. Agora que as minhas preocupações haviam desaparecido, respirei fundo e entrei no provador para me aproximar dela e colocar a mão em seu ombro. Nossos olhares se cruzaram no espelho.

— E então? O que você acha, mãe?

— Acho que Luke vai ter um ataque do coração. Você está absolutamente fabulosa.

NÃO HÁ PROBLEMA
EM SENTIR MEDO.
SENTIR MEDO
SIGNIFICA QUE VOCÊ
ESTÁ PRESTES A FAZER
ALGO MUITO CORAJOSO.

DÊ UM FIM À ANSIEDADE

“Controle a sua mente, ou ela controlará você.”

— *Horácio*

ANSIEDADE É O QUE ACONTECE QUANDO o hábito de se preocupar escapa totalmente do controle. Por passar a vida inteira sofrendo com a ansiedade, conheço muito bem o poder que esse problema pode exercer sobre você e o quanto isso é assustador. E sei também como vencê-la. Usar a [#regrados5segundos](#) em combinação com uma estratégia chamada “reestruturação” é a resposta.

A chave para vencer a ansiedade é compreendê-la. Se for capaz de agarrá-la assim que ela começar a ganhar corpo e reestruturá-la, você vai estabilizar os próprios pensamentos antes que a sua mente a transforme em um episódio gigantesco de pânico. E, no decorrer do tempo, conforme você usar a [#regrados5segundos](#), a sua ansiedade vai enfraquecer cada vez mais e tomar a forma que tinha quando começou — somente simples preocupações. E, como você acabou de aprender, o hábito de se preocupar é fácil de romper.

Acho que já nasci ansiosa. Quando era criança, meus pais diziam que eu tinha um “estômago nervoso” e que me preocupava com tudo. Eu era aquela

menina nos acampamentos para crianças que sentia tanta saudade de casa que meus pais tinham que vir me buscar antes do fim da viagem. Quando estava na faculdade, meu rosto ficava vermelho como um tomate quando algum professor chamava o meu nome durante a aula. Eu dependia da “coragem líquida” para conversar com os rapazes atraentes nas festas, porque, sem o álcool, a ansiedade me causava brotoejas de urticária no pescoço.

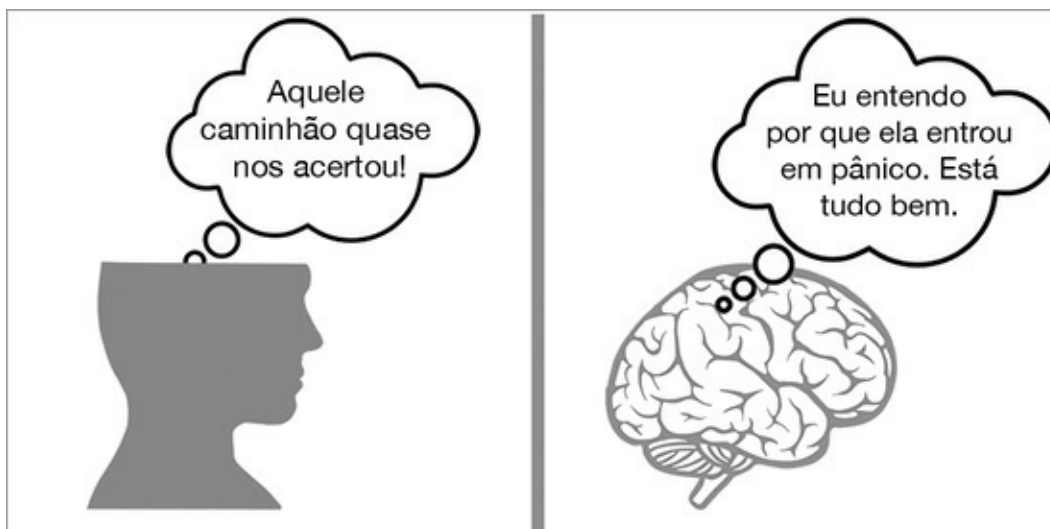
Os ataques de pânico começaram aos vinte e poucos anos, quando comecei a cursar direito. Um ataque de pânico causa uma sensação parecida com a de um ataque cardíaco e pode ocorrer por duas razões: ou porque você tem algo assustador para fazer (falar em público, encarar um (a) ex, entrar em um avião); ou sem qualquer motivo.

Se você nunca teve um ataque de pânico, esta é a melhor maneira de descrevê-lo: é quando a sua mente e o seu corpo passam por uma experiência de “foi por pouco” que está totalmente fora de contexto. Permita que eu explique isso usando uma analogia simples.

PÂNICO NORMAL VS. ATAQUE DE PÂNICO

Haverá muitas e muitas vezes na sua vida em que você vai entrar em pânico e isso será completamente normal. Digamos que você esteja dirigindo um carro e esteja a ponto de mudar de faixa na rodovia. Subitamente, sem que você perceba de onde veio, um carro passa correndo por você e lhe dá uma fechada; você gira o volante com força para sair do caminho, e por pouco o outro carro não o acerta. Quando uma experiência do tipo “foi por pouco” acontece na rodovia, você sente um aumento súbito de adrenalina no seu corpo. Seu coração bate mais rápido. Sua respiração acelera. Seu índice de cortisol aumenta. Seu corpo entra num estado de alerta máximo para que você possa tomar o controle do carro. Você pode até mesmo ficar um pouco suado.

Assim que o seu corpo reage, ele ativa a sua mente para que ela encontre uma razão para explicar por que o seu corpo está tão agitado. Neste exemplo da estrada, o seu cérebro sabe que você quase se envolveu em um acidente, e é por isso que o seu corpo entrou em pânico.

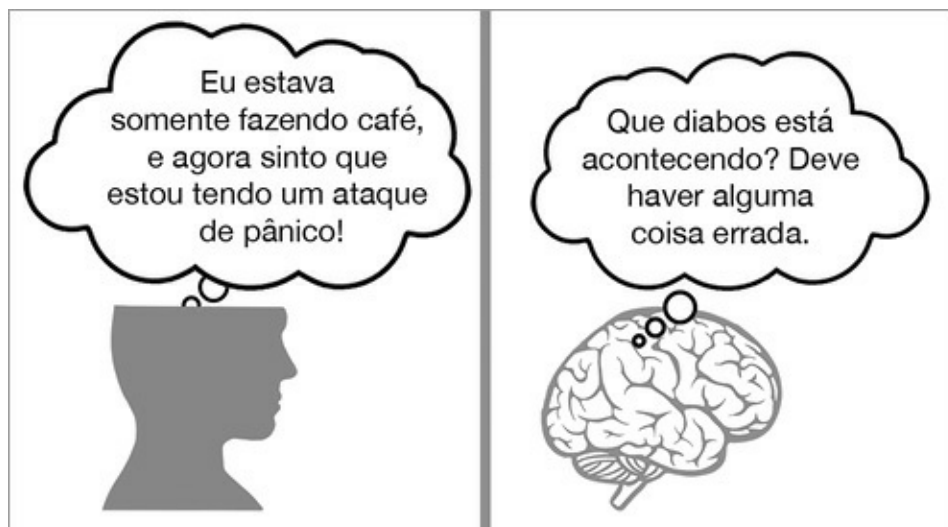


Quando a sua mente tem uma explicação para o motivo pelo qual o seu corpo acabou de reagir à situação em questão, ela não faz sua ansiedade crescer. Sua mente vai permitir que o corpo se acalme porque sabe que o “perigo” passou. Sua vida vai voltar ao normal e você será um pouco mais cauteloso quando mudar de faixa na estrada da próxima vez.

Quando você tem um ataque de pânico, a mesma sensação de “foi por pouco” toma conta da sua mente e do corpo, sem qualquer aviso e sem nenhum evento indutor. Você vai estar na cozinha preparando uma xícara de café e, do nada, vai sentir uma onda súbita de adrenalina correr pelo seu corpo, exatamente como aconteceu quando, por pouco, aquele carro não bateu no seu.

Seu coração bate mais rápido. Sua respiração acelera. Você pode até mesmo ficar um pouco suado. Seu cortisol aumenta. Seu corpo entra em um estado de alerta máximo. Agora que o seu corpo está em um estado alterado, seu cérebro vai se esforçar para tentar entender o motivo. Se não houver uma razão legítima para isso, sua mente vai pensar que você deve estar realmente correndo perigo. Sua mente vai agir da mesma forma que agia nos humanos pré-históricos e ampliar o medo, pensando que o perigo é iminente.

Conforme o seu coração começa a bater rapidamente, sua mente também acelera para encontrar uma explicação que esclareça o sentido do que está acontecendo com o seu corpo e, assim, decida o que deve fazer para o proteger. Talvez eu esteja tendo um ataque cardíaco. Talvez eu não queira realmente me casar no mês que vem, afinal. Talvez eu seja demitido... talvez eu esteja morrendo.



Se a sua mente não conseguir encontrar uma explicação adequada, seu cérebro vai fazer com que a ansiedade fique ainda pior, de modo que você queira fugir fisicamente da situação e sair da sala. Se você já chegou a testemunhar uma pessoa tendo um ataque de pânico, sabe que ela perde o controle, anda de um lado para outro, tem pensamentos desconexos, seu semblante se parece com o de um animal que foi surpreendido pelos faróis de um carro e subitamente precisa “sair da sala”. É um ciclo vicioso, e é algo no qual eu mesma estive presa por anos.

Durante muito tempo, eu não entendia a diferença entre pânico normal e ataques de pânico, nem a função que a minha mente tinha no aumento da minha ansiedade.

Procurei terapeutas e tentei todos os tipos de técnicas cognitivas para tentar não entrar em pânico. As coisas ficaram tão ruins que eu comecei a sentir medo dos próprios ataques de pânico, e esse medo, é claro, simplesmente me fez ter mais ataques de pânico.

Finalmente, eu simplesmente passei a tomar antidepressivos. O remédio fez maravilhas por mim durante quase duas décadas. E, se você estiver em um buraco do qual não consegue sair, procure ajuda profissional (e possivelmente remédios, também). Embora não sejam um substituto para terapia, eles podem mudar as nossas vidas.

Eu imaginei que iria passar o resto da minha vida tomando remédio. Em seguida, tivemos filhos e os três começaram a lutar contra suas próprias formas de ansiedade. Era muito mais do que apenas preocupante. A ansiedade estava impactando suas vidas — eles pararam de dormir nas casas dos amigos, passaram a dormir no chão do nosso quarto e se preocupavam

com tudo. Oakley chamava o seu estado de pânico de “Oliver”, e nossa filha Sawyer chamava sua ansiedade de “ciclo ‘e se?’”. Certa vez, ela olhou para mim e disse:

“É como se houvesse um ciclo ‘e se?’ na minha cabeça, e quando eu começo a pensar sobre todas coisas que podem acontecer, ‘e se...?’, eu fico travada pensando ‘e se...?’ e não consigo sair do ciclo, porque surgem cada vez mais ‘e se...?’”

Eu sei o quanto é assustador sofrer disso, e foi muito triste ver as nossas crianças lutando contra isso e sentindo medo. Foi muito complicado e frustrante tentar ajudá-las a vencer a ansiedade, porque nada funcionava. Consultamos especialistas e tentamos todos os tipos de técnicas. Montamos jogos com prêmios para que eles “encarassem seus medos”. Mas as coisas só pareciam piorar.

Eu parei de tomar antidepressivos para poder encarar a minha ansiedade sem a ajuda de remédios. Queria entendê-la melhor e descobrir como superá-la, para poder ajudar os meus filhos a descobrirem maneiras de superar as suas. Aqui está o que eu descobri.

TENTAR SE ACALMAR NÃO FUNCIONA

Eu passei inúmeras horas com terapeutas que disseram para mim e para os meus filhos para simplesmente “trocar de canal” e pensar em outra coisa. Isso funciona se você está somente preocupado, mas, por si só, essa estratégia não dá certo para um caso grave de ansiedade. E há um motivo. Quando você se sente ansioso, está em um estado de agitação física. Quando você diz a uma pessoa para se acalmar, você está pedindo que ela vá de 100 Km/H para 0 Km/H. É como tentar frear um trem de carga jogando um rochedo diante da locomotiva; ele vai acabar descarrilando.

Um estudo no periódico médico Behavior Research and Therapy mostrou que as pessoas que tentam naturalmente suprimir seus pensamentos indesejados acabam ficando ainda mais perturbadas por esses pensamentos. É exatamente assim: quando você tenta dizer a si mesmo para simplesmente se acalmar, acaba piorando ainda mais a ansiedade porque está lutando contra ela! Quando você entende como o pânico funciona, o que ele é e o papel que o seu cérebro desempenha ao torná-lo ainda pior, você passa a ser capaz de vencê-lo.

Há duas estratégias que funcionam incrivelmente bem juntas: usar a #regrados5segundos para reivindicar o controle sobre a sua mente e em seguida reestruturar a ansiedade na forma de empolgação, de modo que o seu cérebro não a faça aumentar e o seu corpo possa se acalmar. Aqui está como você pode fazer isso.

EMPOLGAÇÃO E ANSIEDADE SÃO IGUAIS PARA O SEU CORPO

A primeira vez que eu usei essa “estratégia de reestruturação” foi para falar em público. Eu recebo muitas perguntas sobre falar em público e especificamente como consegui superar meus medos e nervos para conseguir fazer isso. Minha resposta sempre surpreende as pessoas: eu nunca consegui superar meus medos e nervos; eu simplesmente os uso a meu favor.

Eu faço palestras para ganhar a vida. Muitas. Em 2016, fui considerada a palestrante feminina com o maior número de apresentações nos Estados Unidos: noventa e oito palestras importantes em um ano. Incrível. Eu fico nervosa quando tenho que dar uma palestra? Sim. Todas as vezes, sem falta. Mas aqui está o segredo: eu não chamo isso de “nervosismo”. Chamo de “empolgação”, porque **psicologicamente, a ansiedade e a empolgação são exatamente a mesma coisa**. E vou dizer isso mais uma vez: medo e empolgação são exatamente a mesma coisa em seu corpo. A única diferença entre a empolgação e a ansiedade é o nome que a sua mente dá a esses estados. Como o exemplo do “por pouco”. Se o seu cérebro tiver uma boa explicação sobre por que o seu corpo está reagindo com medo, ele não vai ampliar o problema.

A primeira vez que fiz uma palestra legítima foi no evento TED Talks em São Francisco. Lembro-me de estar nos bastidores, escutando um PhD após o outro fazendo suas palestras, e pensando comigo mesma: “Essa é a coisa mais idiota em que eu já me meti. Vou parecer uma completa imbecil se for comparada com essas pessoas inteligentes”.

As palmas das minhas mãos estavam suadas. Meu coração estava batendo aceleradamente. Meu rosto estava quente. Minhas axilas estavam escorrendo como as cataratas do Niágara. Meu corpo estava se preparando para entrar em AÇÃO! Eu estava pronta para fazer alguma coisa. Mas disse a mim mesma que estava nervosa. Rotulei todas aquelas sensações como um sinal de que algo ruim estava prestes a acontecer e os nervos ficaram num estado ainda pior.

Quer saber de uma coisa maluca? Seis anos e centenas de palestras depois... ainda sinto EXATAMENTE as mesmas coisas no meu corpo quando estou nos bastidores. Minhas palmas das mãos suam. Meu coração acelera. Meu rosto fica quente. Minhas axilas começam a pingar. Fisiologicamente, eu estou num estado de excitação. Estou prestes a entrar em AÇÃO e o meu corpo está se preparando para isso. Sinto exatamente a mesma coisa que o medo, mas simplesmente canalizo esse sentimento de maneira positiva.

Quanto mais palestras eu dou, mais confortável e autoconfiante eu fico em relação ao que estava dizendo. Mesmo assim, conforme fui ganhando confiança em minha capacidade, eu observei que as sensações no meu corpo não desapareceram. Foi então que percebi que talvez essa fosse simplesmente a maneira pela qual o meu corpo se preparava para fazer algo legal. Assim, eu comecei a dizer para mim mesma que estava empolgada em vez de chamar aquilo de nervosismo.

DIGA QUE VOCÊ ESTÁ EMPOLGADO

Eu nunca imaginei que o meu “truque” tivesse uma ciência sólida por trás. É o que se chama de “reavaliação da ansiedade”. Reestruturar a sua ansiedade como empolgação realmente funciona. É algo que é ao mesmo tempo muito simples e muito poderoso. A professora Alison Wood Brooks conduziu vários estudos para comprovar que isso não funciona apenas para diminuir a ansiedade — a técnica faz também com que você tenha resultados melhores em provas de matemática, ao falar em público e assim por diante!

Resumidamente, como a ansiedade é um estado de excitação, é muito mais fácil convencer o seu cérebro de que todos aqueles sentimentos de nervosismo são somente empolgação em vez de tentar se acalmar. Ao usar esta técnica em experimentos que envolviam ações como cantar em um karaokê, fazer um discurso diante de uma câmera ou fazer uma prova de matemática, os participantes que disseram “estou empolgado” tiveram melhores resultados em todos os desafios do que os participantes que disseram “estou ansioso”. Reestruturar o seu nervosismo e transformá-lo em entusiasmo funciona, exatamente como ocorreu com Suzi. Ela usou a #regrados5segundos para contar 5-4-3-2-1 e impedir que “aquela sensação” em seu estômago a detivesse:



Suzi Helmlinger Meu marido e eu estamos planejando sair das nossas zonas de conforto de uma maneira bem forte. Ele vai se aposentar em breve e nós estamos querendo nos mudar para o outro lado do país, na Costa Leste. Toda vez que tenho “aquela sensação” no meu estômago (você sabe qual é, o medo de mudar), eu me lembro da regra dos 5 segundos e faço uma lista das coisas que tenho que fazer e vou riscando uma por uma conforme faço. Isso está nos levando para mais perto do nosso sonho. Obrigada pela sua inspiração.

Aqui está o segredo por trás da autoafirmação “estou empolgado” — a frase não chega realmente a diminuir as sensações que estão brotando pelo seu corpo; o que ela faz é fornecer à sua mente uma explicação que lhe dá forças. Dessa forma, a sensação de nervosismo não cresce. Você permanece no controle e a agitação em seu corpo vai se acalmar conforme você começa a se movimentar.



Na próxima vez em que você tiver um ataque de pânico enquanto estiver fazendo café, sentir medo de subir ao palco, tremores antes de entrar em campo, ou preocupado com uma prova importante ou uma entrevista de emprego, use a #regrados5segundos e essas pesquisas recentes para vencer a sua ansiedade.

Assim que você sentir a ansiedade tomando conta do seu corpo, assuma o controle da sua mente, conte 5-4-3-2-1, comece a dizer para si mesmo “estou

muito empolgado” e dê um empurrão em si mesmo para começar a andar para frente.

Foi isso que J. Greg fez quando reestruturou seus sentimentos para conseguir vencer a ansiedade.



J. Greg Morrison

[Ver Perfil](#)

Eu reestruturei essa hesitação como uma oportunidade de colocar a mão na massa no meu trabalho, mesmo quando não estou com vontade. Permiti que essa “falta de vontade” se tornasse um distúrbio de ansiedade gigantesco, e realmente acho que as suas palestras me ajudaram a encontrar uma maneira de me libertar. Finalmente! Por isso, obrigado por me ajudar a reestruturar essas sensações de nunca sentir vontade de fazer as coisas como “normal” em vez de “neurótica”.



O impacto físico (o empurrão) é crítico e começa com a contagem regressiva. Fazer esse esforço permite que o seu córtex pré-frontal assumira o controle e que mude o foco para uma explicação. Quando começar a usar essa estratégia, você pode ter que repeti-la vinte e sete vezes em uma hora. Na primeira vez em que o nosso filho de onze anos a usou para vencer a ansiedade quando dormia na casa de um amigo, ele disse “estou empolgado para dormir lá” várias e várias vezes durante o trajeto de dez quilômetros... que Deus abençoe aquele coraçãozinho.

Quando estacionei diante da casa de Quinn, deixei o carro em ponto morto e perguntei: — Como você está se sentindo?

Ele respondeu: — Meu coração ainda está acelerado e estou sentindo uma coisa estranha no estômago, mas estou empolgado para dormir lá.

Isso aconteceu há seis meses. A ansiedade que ele sentia em relação a

passar a noite na casa de um amigo se foi. Hoje em dia, ele fica realmente animado. E esse é o poder da ferramenta: ela realmente funciona.

“VOCÊ É MAIS CORAJOSO
DO QUE ACREDITA,
MAIS FORTE DO QUE PARECE,
E MAIS INTELIGENTE
DO QUE PENSA.”

— A.A. MILNE

VENÇA O MEDO

“Coragem, querido coração.”
— C. S. Lewis


O MEDO VAI FAZER COM QUE VOCÊ FAÇA COISAS INSANAS. Um dos maiores medos da minha vida costumava ser o de morrer no meio das chamas de um desastre de avião. Quando eu tinha que embarcar em um avião, costumava agir como uma completa maluca. Tinha um monte de superstições em relação a avião. Primeiramente, eu esquadrihava a área de embarque, procurando por mulheres com bebês de colo, homens ou mulheres de uniforme, padres, freiras, cadeiras de rodas, pilotos que já haviam cumprido seus turnos de trabalho e que estavam pegando uma carona para voltar para casa, ou simplesmente pessoas de aparência gentil. Em seguida, dizia a mim mesma que Deus não deixaria o avião cair com essas pessoas legais a bordo. Isso me acalmava até eu entrar no avião. Em seguida, cada solavanco ou som que o avião fazia enquanto taxiava pela pista fazia o meu coração bater mais rápido e o peito apertar.

A decolagem era a pior parte. Quando as rodas se desgrudavam do asfalto, eu geralmente já estava em um estado de pânico completo. Eu fechava os

olhos e visualizava uma explosão, terroristas, a minha fileira sendo sugada para fora do avião ou a aeronave simplesmente caindo em direção ao chão. Eu apertava o braço da poltrona com força e mal conseguia respirar. Se o capitão conversasse conosco pelo sistema de alto-falantes, meu medo caía pela metade. Eu não conseguia relaxar até que as luzes de apertar os cintos de segurança estivessem apagadas, o que era o sinal de que os pilotos acreditavam que já era seguro andar pela cabine. Na minha mente, isso significava que a ameaça de morte imediata por acidente aéreo havia terminado.

Eu curei o meu medo de voar usando a #regrados5segundos e uma forma específica de reavaliação da ansiedade que chamo de “pensamentos-âncoras”. E você pode usar a regra exatamente assim, com qualquer medo que você tenha. Zahara fez isso com o seu medo de viajar de avião “e funcionou”!




 **Zahara Khan** P.S: Eu também me identifiquei com as ansiedades em relação a voar que você compartilhou com as pessoas na #PMIim em San Diego! Achei que eu era única que ficava apavorada com a possibilidade de que a própria poltrona iria explodir em um acidente de avião 😞 Parei de assistir a programas como Air Crash Investigation e Seconds Before Disaster por essa razão. O conselho de uma amiga em 2011 e a sua regra dos 5 segundos ajudaram 👍

descurtir · responder · mensagem · 🍷 2

 **Rizwam Massani** Você vai voltar a viajar de avião?

curtir · responder · mensagem

 **Zahara Khan** Já voltei. Tentei a regra dos 5 segundos desta vez e funcionou 👍

curtir · responder · mensagem · 🍷 1

Aqui está a maneira que encontrei para conseguir fazer isso. É a mesma técnica sobre a qual falei para Zahara.

CRIE UM PENSAMENTO-ÂNCORA

Primeiramente, antes de qualquer viagem, eu crio o meu “pensamento-âncora”. Esse é um pensamento que tem relevância para a viagem que estou fazendo e que vai servir para me ancorar se o medo tomar conta de mim. Começo a pensar na viagem, o lugar para onde estou viajando e aquilo que estou empolgada para fazer quando chegar lá.

Se eu estiver indo visitar amigos em Driggs, no estado de Idaho, meu pensamento-âncora pode ser escalar a montanha Table Top. Se estiver viajando de volta para a minha casa no Michigan, posso pensar no momento em que estacionarmos diante da casa dos meus pais e os meus filhos saírem do carro para abraçar os avós, ou de fazer uma caminhada agradável pela orla do lago Michigan junto com a minha mãe. Se eu estiver indo para uma reunião em Chicago, penso em sair para um jantar delicioso com algum cliente. Quando tenho uma imagem específica em mente, o resto fica muito fácil.

Este uso da #regrados5segundos é uma forma do que os cientistas chamam de “planejamento se/então”. É uma maneira de manter-se no controle criando um plano secundário por antecipação. O plano A é não ficar nervoso; mas **se** eu embarcar no avião e começar a me sentir nervosa, **então** terei um plano B: vou usar a #regrados5segundos e meu pensamento-âncora para vencer o meu medo de voar.

Estudos mostram que esse tipo de planejamento se/então pode multiplicar o seu índice de sucesso por três.

NO AVIÃO

No momento em que percebo algo que me deixa nervosa, seja algum som alarmante, turbulência, uma subida que parece estar demorando demais, o tempo que parece não ser dos melhores ou vibrações ruins emanadas por algum passageiro ao meu lado, meus medos podem ser facilmente ativados porque o meu padrão de pensamentos é algo que já está bem cristalizado. Quando isso acontece, eu começo a contar 5-4-3-2-1 para escoar o medo da minha cabeça, ativar o meu córtex pré-frontal e puxar a mim mesma de volta para o momento presente.

Em seguida, forço-me a me ancorar nas imagens específicas do lugar para onde estou indo e penso comigo mesma sobre o quanto estou empolgada com a ideia de caminhar na praia com a minha mãe, jantar com um cliente em

Chicago ou escalar a montanha Table Top com os meus amigos.

Essas imagens-âncoras são lembretes poderosos de uma simples verdade... se eu estiver em um restaurante em Chicago jantando com meus clientes esta noite, ou caminhando pela praia no Michigan amanhã pela manhã com a minha mãe, ou chegando em casa a tempo de ir para o jogo de lacrosse das minhas filhas, obviamente o avião não caiu e eu não tenho nada com que me preocupar. Mais importante do que tudo, eu dou à minha mente o contexto que ela está procurando — de modo que ela não aumente a sensação de pânico. Conforme eu visualizo o pensamento-âncora, meu corpo se acalma.



Usando essa técnica várias e várias vezes, curei o meu medo de viajar de avião. E, quando digo que a usei, é porque realmente a usei muitas vezes.

Vai ficar cada vez mais fácil, até que, subitamente, você não vai mais sentir medo. Você terá treinado a sua mente para recorrer aos pensamentos positivos: empolgação pelo que irá fazer em vez de medo. Dana conseguiu usar essa técnica com sucesso, e nunca se sentiu “tão calma ao viajar de avião”.



Dana Siemsen Smith Eu adorei a sua apresentação na Convenção de Kyani! Ontem, usei o seu método do 5-4-3-2-1 no avião e funcionou! Acho que nunca me senti tão calma ao viajar de avião! Obrigada! Suas palavras foram inspiradoras e animadoras!!!

E Fran colocou a técnica para funcionar no voo que a levaria de volta para casa após aprender a técnica em uma conferência em Dallas, e isso fez “toda a diferença do mundo”.



Fran

Oi! Obrigada! Sim, eu tenho uma história.

Sempre detestei viajar de avião e evitava fazer isso. A Conferência Nerium Get Real era em Dallas e, como moramos em Maryland, tivemos que ir de avião. Eu estava a ponto de ter um ataque de pânico durante todo o voo! Estava tão alterada que as pessoas estavam ficando irritadas comigo. Risos. Logo depois, vi a sua palestra na Get Real. Meu Deus! Isso fez toda a diferença do mundo no voo de volta para casa. Toda vez que sentia o pânico, eu usava a sua regra dos 5 segundos e, durante metade do tempo no avião, estava olhando pela janela e tirando fotos. Não consigo acreditar em quantas coisas eu deixava passar por causa do medo!

Isso foi prova suficiente para mim, e funcionou em outras áreas também.

Adorei o que Fran disse no final: “Não consigo acreditar em quantas coisas eu deixava passar por causa do medo!”. Ela tem razão, e isso é algo muito triste. Eu percebi a mesma coisa — estava roubando de mim mesma a alegria, as oportunidades e a magia de cada dia porque estava vivendo com medo. Não precisa ser assim. Em cinco segundos, apenas, você pode tomar o controle novamente. Você pode vencer o medo.

Hoje em dia, nunca fico nervosa ou amedrontada quando embarco em um avião. Ocasionalmente, se passarmos por uma turbulência mais forte, recorro à regra para não enfiar as unhas no braço da pessoa que está sentada ao meu

lado.

Mesmo assim, ainda uso essa técnica quando enfrento outros medos. Antes de uma negociação ou uma conversa difícil, por exemplo, crio um pensamento-âncora no qual a conversa ou a negociação está indo muito bem. Especificamente, tento visualizar alguém me abraçando ou me agradecendo por “ter aquela conversa” ou brindando o negócio fechado com o meu sócio em nosso bar favorito.

Esse pensamento ajuda a me manter no presente, com os pés no chão, e a me sentir poderosa. Quando você entra em uma conversa administrando um medo, não vai poder agir da melhor maneira porque uma parte da sua mente estará ocupada tentando administrar aquele medo em tempo real. Quando usa um pensamento como âncora, ele permite que você dissipe o medo no momento em que percebe que a sua mente está se rendendo a ele.

Lembre-se, embora os seus medos e seus hábitos sejam capazes de tomar o controle da sua mente em cinco segundos, você pode recuperar o controle no mesmo intervalo de tempo e “continuar a fazer isso” para sempre.



Claudia Granados Obrigada, você ajudou muitos de nós a enfrentar nossos medos!!! 😊 Eu já usei o método 5-4-3-2-1 e vou continuar a fazer isso! Eternamente grata!!!

DOMINE A SUA MENTE
E QUALQUER COISA
SERÁ POSSÍVEL.

PARTE **5** **A CORAGEM
MUDA TUDO**

COMO SE TORNAR A PESSOA MAIS REALIZADA QUE VOCÊ CONHECE

ESTAMOS CHEGANDO PERTO DO FIM DO LIVRO. Você aprendeu a história da regra, entendeu o conceito de coragem no dia a dia e conheceu os usos mais táticos da #regrados5segundos para mudar o seu comportamento e transformar a sua mente. Agora, você está pronto para mergulhar nos tópicos mais profundos e espirituais que impactam a conexão que você tem consigo mesmo.

Primeiro, você vai explorar a autoconfiança e como pode dar força a ela usando atos de coragem do dia a dia. Vai aprender sobre a conexão surpreendente que existe entre autoconfiança e personalidade. Vai conhecer pessoas que tiveram grande sucesso ao aumentarem sua autoconfiança e vai ler algumas postagens incrivelmente sinceras feitas nas redes sociais sobre como se reconectar com a pessoa mais importante da sua vida: você.

Segundo, vai aprender como a coragem do dia a dia pode ajudar você a descobrir a sua paixão, além de conhecer homens e mulheres que estão usando a #regrados5segundos para vencer a batalha contra o medo e encontrar a coragem de se dedicar àquilo que está nos seus corações. Seus exemplos vão inspirar você a fazer o mesmo.

Terceiro, você vai explorar o que cria conexões profundas e importantes nos relacionamentos e por que a coragem é um componente tão crítico. As histórias incríveis nessa seção vão inspirar você a aproveitar ao máximo o tempo que passa com as pessoas que ama e lhe dar uma coisa simples para fazer a qualquer momento para aprofundar seus relacionamentos.

Não se esqueça de pegar um lenço.

Esta é a minha seção preferida do livro. Se você for capaz de enriquecer a sua autoconfiança, a paixão e a conexão com as pessoas, sua vida vai se transformar de uma forma que você achava que só poderia existir em sonhos.

SEMPRE VAI HAVER ALGUÉM
QUE NÃO CONSEGUE VER
O VALOR QUE VOCÊ TEM.
NÃO DEIXE QUE
ESSA PESSOA SEJA VOCÊ.

CONSTRUINDO A VERDADEIRA AUTOCONFIANÇA

*“A caverna onde você tem medo de entrar
guarda o tesouro que você procura.”*

— Joseph Campbell

UM GRANDE ERRO QUE AS PESSOAS COMETEM É pensar que a autoconfiança é uma questão de personalidade. Autoconfiança significa simplesmente que você acredita em si mesmo, em suas ideias e em sua capacidade. Qualquer pessoa pode aprender a se tornar mais autoconfiante. Não é uma característica da personalidade. É uma habilidade.

Você pode ter uma personalidade extrovertida e falar bastante, mas isso não significa que seja autoconfiante. A pessoa mais eloquente da sala pode ser bastante insegura e dizer somente aquilo que acha que vai causar uma boa impressão. E eu sou um exemplo perfeito disso. Durante muito tempo, fui tagarela e mandona, mas sentia-me insegura comigo mesma, com minhas ideias e com minhas capacidades.

As pessoas mais discretas que você conhece podem, na verdade, ser as mais autoconfiantes. Sua melhor amiga, uma pessoa naturalmente introvertida, pode acreditar em suas ideias com grande autoconfiança (e ficar

irritada quando você não lhe faz perguntas a respeito), mas ela tem medo de falar diante de outras pessoas porque seu rosto fica vermelho. Ela não precisa de confiança nas próprias ideias; precisa somente de um pouco de coragem para vencer o medo de ser julgada por ficar com as bochechas vermelhas.

Tive uma experiência que ilustra a conexão entre autoconfiança, coragem e personalidade. E essa experiência também vai lhe mostrar mais uma vez o orgulho autêntico que você sente quando conta 5-4-3-2-1 para dar um empurrão em si mesmo e sair da sua zona de conforto.

Recentemente, tive a oportunidade de fazer uma palestra na Cisco Systems, a maior empresa de tecnologia e serviços em redes do mundo. Alguns meses depois, fui convidada novamente a voltar até lá e dar uma palestra similar; mas, desta vez, para um grupo de engenheiros de alto escalão.

Quando cheguei para aquela segunda palestra, um homem se aproximou enquanto eu estava fazendo os preparativos com a equipe responsável pelo sistema audiovisual. Ele estava muito empolgado quando me conheceu e me cumprimentou com o abraço carinhoso de um velho amigo. Eu nasci na região do meio-oeste, e não há nada que eu goste mais do que um bom abraço. Ele mal conseguia conter a empolgação, e disse que tinha “algo muito interessante para me falar sobre a regra”.

Ele havia visto a minha palestra na Cisco Live meses antes. Durante aquela palestra, como sempre faço, dei à plateia uma “lição de casa” para fazer, usando a #regrados5segundos:

Apresente-se a três pessoas desconhecidas hoje, usando a regra dos 5 segundos.

Em seguida, expliquei como queria que eles cumprissem a tarefa:

Prestem atenção aos seus instintos e no momento em que você se sentir “atraído” em relação a outra pessoa. Esse é o “momento do empurrão”. Aproveite-o. Comece a contar 5-4-3-2-1 e comece a caminhar em direção à pessoa dentro daqueles cinco segundos, antes que a sua mente o convença a desistir da ideia.

Depois, expliquei à plateia o que eles podem esperar quando forem aplicar a lição de casa. No momento em que vissem alguém que gostariam de conhecer, suas mentes se encheriam com um milhão de desculpas para que não tomassem a iniciativa de se apresentar:

Ah... espere. Aquela pessoa está conversando com outras e eu não quero ser grosseiro. Parece estar ocupada, vou abordá-la mais tarde; está

mexendo no celular, prefiro não interromper; não há muito tempo agora, vou deixar para o próximo intervalo.

E todas aquelas coisas que você tem em mente — elas não são verdadeiras. Em vez disso, é o seu cérebro que está sabotando-o.

Depois que o meu novo amigo engenheiro falou sobre a lição de casa que lhe passei, ele descreveu o que lhe aconteceu. Após a minha palestra na Cisco Live, ele saiu para o corredor e pressentiu um “momento do empurrão”. John Chambers, o diretor-executivo da Cisco, passou por perto com um grupo de líderes do alto escalão. Se você não conhece essa pessoa, entenda: John Chambers é uma lenda na Cisco e, pelo que todos dizem, é uma ótima pessoa. Chambers presidiu a empresa durante vinte anos e, no dia seguinte à apresentação, a empresa anunciaria que ele iria se retirar do cargo e que Chuck Robbins assumiria o posto.

Assim, meu novo amigo, o engenheiro, estava no corredor, logo depois de aprender a usar a #regrados5segundos. Ele viu Chambers e seus instintos se acenderam. Ele imediatamente sentiu o impulso de se apresentar e agradecer a Chambers por inspirá-lo, e também para lhe falar do orgulho que sentia por ser engenheiro na Cisco. Ele disse que sabia que deveria fazer aquilo e tentou dar um empurrão em si mesmo, mas, na hora, congelou.

Ele explicou que sentiu uma paralisia tomar conta de si, acrescentando que é uma pessoa “introvertida” e que esse tipo de coisa não lhe acontece naturalmente. O momento passou. Seu herói continuou caminhando pelo corredor e desapareceu, e ele passou o resto do dia irritado consigo mesmo por não ter aproveitado a sua “oportunidade para conversar com ele”. Mas, por sorte, este não é o fim da sua história.

Na manhã seguinte, meu novo amigo estava correndo perto da Baía de São Francisco, no parque Embarcadero, centro de San Diego. Essa bela ciclovia que circunda a marina estava (como de costume) cheia de corredores, ciclistas e pessoas caminhando. Ele estava escutando música com fones de ouvido, aproveitando todo aquele cenário. E, de repente, quem você imagina que surgiu logo à sua frente, na ciclovia? Ele mesmo, John Chambers.

Chambers estava sozinho, com seus fones de ouvido, correndo também. Meu amigo disse que soube que aquela era a sua chance. Agora ou nunca. Ele disse: “Fiquei imediatamente preocupado porque iria interromper o tempo que ele tem para si mesmo e que aquilo seria uma atitude grosseira, mas percebi que estava hesitando e comecei a fazer a contagem regressiva, 5-4-

3...”.

Ele apertou o passo para alcançar Chambers, tocou em seu ombro, pediu desculpas por interromper, e em seguida explicou que sempre sentiu vontade de agradecê-lo pessoalmente pela carreira incrível que tem na Cisco. Os dois homens pararam de correr e começaram a caminhar juntos pelo Embarcadero.

De acordo com o meu amigo, Chambers foi bastante agradável e receptivo. Eles discutiram todos os tipos de assuntos: trabalho, vida e até mesmo uma ideia que o meu amigo teve relacionada a um projeto no qual estava trabalhando. Ao final da conversa, Chambers apertou a sua mão, agradeceu-lhe por se apresentar e deu ao engenheiro o nome de uma pessoa do alto escalão na organização que comandava a área de inovação.

— Use o meu nome, diga a ele que conversamos e que eu quero que você compartilhe sua ideia com ele — disse Chambers.

Meu novo amigo estava com um sorriso tão brilhante que poderia iluminar todo o auditório enquanto me contava a história.

— Foi o ponto alto da minha carreira, Mel. E, se não fosse pela #regrados5segundos, isso nunca teria acontecido. Não sei como posso lhe agradecer. — Em seguida, ele acrescentou: — Oh, eu quase esqueci, vou fazer uma entrevista de emprego com o gerente que Chambers me apresentou!

Ele conseguiu o emprego?

Sinceramente, não faço ideia. Um novo emprego não é o ponto central da história. Esta é uma história sobre atos de coragem do dia a dia e como ela aumenta a autoconfiança. Essa experiência singular tem o potencial de mudar mais do que um emprego. Se ele continuar a usar a regra para escutar e seguir seus instintos, ela pode muito bem mudar a trajetória do que é possível em sua vida.

Sua exuberância não se devia exatamente ao fato de ter conversado pessoalmente com o diretor-executivo, embora isso seja algo bem legal; mas à sensação boa que é experimentada quando você honra seus próprios desejos e assume o controle da sua vida.

Lembre-se: a confiança em si mesmo se constrói por meio de atos de coragem do dia a dia. Era isso o que ele estava experimentando, a exultação de saber que podia contar consigo mesmo. Quanto mais o meu amigo engenheiro praticar atos de coragem no dia a dia, mais autoconfiança ele vai conquistar. A autoconfiança é criada pelas pequenas coisas que você faz a

cada dia e que aumentam a fé em si mesmo.

Recebi uma mensagem de um homem chamado Bill que vai me ajudar a ilustrar o que digo sobre aprender a confiar em si mesmo. Ele descreveu uma luta que muitos de nós enfrentamos com um nível de bravura que é inspirador.

“Tenho problemas para ser o meu eu verdadeiro.”

Por fora, a vida de Bill parece ser fantástica. Ele é casado, tem quatro filhos lindos, uma carreira de muito sucesso e é o presidente de uma associação profissional. Com certeza, parece que ele tem uma ótima vida. Mas falta alguma coisa, uma conexão mais profunda consigo. Bill é suficientemente corajoso para admitir que não está “vivendo com convicção” e que (como tantos de nós) desenvolveu os hábitos de “hesitar, pensar excessivamente em tudo, e depois nunca fazer ou dizer aquilo que deveria estar fazendo ou dizendo”. Bill sente que, de algum modo, perdeu “a capacidade de criar uma conexão verdadeira com as pessoas”. Ele está se esquecendo da pessoa mais importante com a qual perdeu a conexão: ele mesmo. Quando se distancia de si mesmo, você sente que está à deriva, deixa escapar a autoconfiança e a sua vida perde o seu “sabor de harmonia”.



Bill

Obrigado e parabéns por ter a coragem de dizer as coisas da maneira que você as vê. Tenho cinquenta e três anos, sou pai de quatro filhos, sendo três filhas adultas e agora um menino de cinco anos que tive com a minha segunda esposa. Sou gerente de projeto sênior na minha empresa e gerente do nosso departamento de construção. Também trabalho voluntariamente na filial local do PMI e estou começando meu mandato como presidente. Que ótima vida, não é? Exceto pelo fato de que tenho problemas em ser eu mesmo. De algum modo, perdi a capacidade de criar uma conexão verdadeira com as pessoas. As coisas também não estão tão empolgantes no meu quarto. Eu luto para compreender o que realmente quero. E tenho o hábito de hesitar, pensar excessivamente em tudo, e depois nunca fazer ou dizer aquilo que deveria estar fazendo ou dizendo. Não é nada que vá mudar o mundo, mas simplesmente não estou vivendo com convicção. Minha vida não tem harmonia. Assim, passei a aplicar a regra dos cinco segundos no sábado passado, no evento PMI NA LIM.



Você pode recuperar essa conexão com a [#regrados5segundos](#). Bill começou a usá-la para trabalhar seu relacionamento consigo mesmo. Mergulhar fundo, “pouco a pouco”, e começar a fazer a “jornada dos mil passos”, dando empurrões em si mesmo para fazer as coisas que “silenciosamente” ensinam as pessoas a confiarem nelas mesmas.



Pouco a pouco, eu comecei a jornada dos mil passos. Levantar pela manhã e sair para passear com os cachorros. Ser sincero com as pessoas, mas de maneira gentil. Retribuir cada oportunidade que eu recebo. Tomar decisões difíceis no trabalho. Concentrar-me nas minhas prioridades e ser capaz de dizer não quando eu precisar. Levantar da cama e levar os cachorros para passear. São somente pequenos passos, mas é emocionante, empolgante, e estou também silenciosamente aprendendo a confiar em mim mesmo. Isso faz uma enorme diferença, porque estou progredindo.

Uma boa vida é composta de pequenos passos: “tomar decisões difíceis”, “ser capaz de dizer não” e, até mesmo, “levantar da cama e levar os cachorros para passear” simplesmente porque você disse que o faria. Podem ser pequenos passos que o levem a confiar em si mesmo, mas são os avanços mais “emocionantes” que você pode fazer em prol da sua autoconfiança.

Trayce é mãe em período integral, tem quarenta e oito anos e sentia que estava estagnada na vida quando descobriu a #regrados5segundos e “BAM... como uma luz que se acendeu”. Ela usa a regra para fazer coisas que “são pequenas no grande esquema das coisas, mas a sensação e o ânimo que elas me proporcionam é enorme” — como falar em público na sua igreja ou postar uma foto de si mesma na internet.

Aqui está o que aprendemos com Bill: coisas pequenas não são realmente pequenas. São as coisas mais importantes de todas. E elas vão se acumulando. Dar um empurrão em si mesmo para contar 5-4-3-2-1 e fazer as “coisas pequenas” lhe dá a autoconfiança para realizar “o grande esquema das coisas”.

A maioria das aplicações são pequenas no grande esquema das coisas, mas a sensação e o ânimo que elas me proporcionam é enorme.

Aqui está uma breve lista de coisas que fiz com a regra dos 5 segundos e que eu não teria feito se não a usasse.

Levantei-me e dancei sozinha em um show de música; tirei e postei uma selfie ao lado de um autor que eu admiro (não gosto de fotos de mim mesma); falei diante de uma congregação na minha igreja; falei com o meu marido sobre uma coisa que vinha me incomodando; apresentei-me a pessoas que queria conhecer e consegui concluir tarefas em minha própria

casa (por não adiar tanto o que tinha para fazer).

Sozinhas, não são coisas tão impactantes, mas eu as fiz por causa do poder que existe por trás da regra dos 5 segundos.

Estou tentando agora usar essa ferramenta para coisas que considero desafios maiores, tais como perder o peso extra que venho carregando comigo há vinte e cinco anos e reunir coragem para participar da reunião de trinta anos dos alunos da escola onde fiz o ensino médio, considerando todo o peso que ganhei.

Usei até mesmo a regra dos 5 segundos para escrever e enviar a minha história. Eu também tento compartilhar a história da regra de Mel com outras pessoas, já ouvi e vi gente colocando-a em prática para melhorar suas vidas. Sei que vou continuar a usar essa fórmula que é empoderadora, mas ao mesmo tempo simples, e que pode transformar a minha vida.

Pela primeira vez em muito tempo, sinto que estou começando a me livrar da sensação de estagnação... e mal posso esperar para ver o que vai acontecer a seguir.

Obrigada!

Trayce

A autoconfiança cresce quando você faz coisas que afirmam o seu senso de identidade, particularmente quando são coisas que normalmente você não faria, como levantar da cama na hora certa, falar diante da congregação na igreja, ou sair correndo atrás do CEO da Cisco em uma ciclovia. Estes são atos de coragem no dia a dia e eles aumentam a autoconfiança.

Crystal participou do mesmo evento Cisco Live em 2015, assim como o engenheiro, e me escreveu a respeito da #regrados5segundos. Ela percebeu que, nos últimos oito anos, havia duvidado de cada passo que dera: “Eu tinha a impressão de que uma pessoa era interessante e, um segundo depois, minha mente me dava um milhão de razões pelas quais não deveria ir falar com ela”.

Ela começou a implementar o 5-4-3-2-1 “imediatamente”, sentando-se ao lado de pessoas que não conhecia em uma reunião paralela da conferência. No dia seguinte, quando o instrutor perguntou se alguém tinha perguntas a fazer, ela percebeu que tinha, “mas estava com vergonha de fazer a pergunta”. Então, pensou que poderia se “levantar se simplesmente parasse de pensar nisso. E foi o que fiz”.

Usando a #regrados5segundos, ela se levantou, fez sua pergunta e também

inspirou outras duas mulheres a se levantarem em uma sala cheia de engenheiros do sexo masculino. A seguir, contou 5-4-3-2-1 e forçou-se a ir a um jogo de basquete mesmo sem vontade, e reuniu até mesmo a coragem de pedir o cartão de visitas de um vice-presidente da empresa. Devido a esses atos de coragem no dia a dia, sua autoconfiança aumentou desde aquele evento, e sua vida mudou completamente: um novo emprego, um novo cargo e uma nova casa.



julenia1



Eu participei da Cisco Live em 2015 e ouvi você falar sobre a regra dos 5 segundos. Foi incrível! Eu não havia percebido que, durante os últimos oito anos, havia duvidado de cada passo que dei. Eu tinha a impressão de que uma pessoa era interessante e, um segundo depois, minha mente me dava um milhão de razões pelas quais eu não deveria ir falar com ela. Depois de ouvir você falar sobre a sua regra dos 5 segundos, percebi que a estava implementando imediatamente! Conheci pessoas que jamais teria conhecido se não a usasse.

Entrei em uma sala de aula cheia de pessoas e procurei por aquelas que eu conhecia para me sentar com elas, mas, em seguida, disse: "Ei, que diabos você está fazendo? Vá para o outro lado e conheça pessoas novas, sente-se em qualquer lugar". E, depois, quando o instrutor perguntou se alguém tinha perguntas a fazer, percebi que tinha, mas estava com vergonha de perguntar, especialmente se tivesse que me levantar. Mas logo pensei: "Sabe de uma coisa? Eu poderia me levantar se simplesmente parasse de pensar nisso". E foi o que fiz. Fiquei em pé e fiz a minha pergunta.

Depois que fiz isso, as duas outras garotas em uma sala cheia de homens fizeram o mesmo. Foi uma sensação ótima! Mais tarde, fui convidada para assistir a um jogo de basquete e no começo achei que seria uma boa ideia, mas depois pensei que deveria ir descansar no hotel. Estou feliz por ter decidido agir de acordo com o meu primeiro instinto. Conversei com o vice-presidente da Cisco e peguei até o cartão de visitas dele!

O dia em que vi a sua palestra na Cisco Live mudou muitas coisas em mim! Tenho um novo emprego que me paga a quantia que mereço. Tenho um novo título (subi três posições na hierarquia!). Eu, finalmente, dei o salto para comprar uma casa depois de muitos anos pensando a respeito. O mínimo que posso dizer é obrigada. Obrigada por abrir os meus olhos para a regra dos 5 segundos, isso fez toda a diferença!





Nobuo Kishi Dois anos atrás, eu assisti ao TED Talk de Mel Robbins. Enquanto escutava a apresentação de Mel, comecei a perceber que a regra dos 5 segundos poderia funcionar para mim. Depois que fui dispensado do cargo de diretor-executivo de uma empresa, a minha vida foi completamente transformada, não apenas mental, mas também financeiramente. Entretanto, a regra dos 5 segundos me ajudou muito e eu decidi aplicar a regra à minha vida diária. Depois que comecei a usar a regra, pouco a pouco, o poder e a energia voltaram ao meu coração, à minha mente e ao meu corpo. Eu frequentemente cito os comentários de Mel no meu blog e os traduzo para o japonês. Mel, aqui na terra do sol nascente, eu oro pelo seu sucesso.

Nobuo começou a usar a #regrados5segundos depois que foi “dispensado do cargo de diretor-executivo”. Ele perdeu a sua motivação e sentia-se “incapaz”.

Usando a regra para praticar atos de coragem no dia a dia pouco a pouco, Nobuo descobriu, assim como Crystal, que “o poder e a energia voltaram ao meu coração, à minha mente e ao meu corpo”. Voltaram porque ele provou para si mesmo que tem o poder de mudar as coisas em sua vida.

Há algo mais que eu quero enfatizar sobre a personalidade e a autoconfiança. Lembra-se do que o engenheiro disse logo depois que descreveu como se sentiu paralisado na primeira vez em que viu Chambers passar por ele no corredor? Ele tentou explicar: “Sou uma pessoa ‘introvertida’ e ‘esse tipo de coisa’ não acontece naturalmente comigo”.

E se eu lhe dissesse que nenhum aspecto da sua vida ou personalidade é fixo ou acontece naturalmente? Nada acontece naturalmente até que você pratique. É por isso que eu fico dizendo que você deve praticar os atos de coragem no dia a dia.

Você tem a capacidade de melhorar, mudar ou enriquecer cada aspecto da sua vida através da ação. O professor Brian Little, psicólogo que atua na Universidade de Cambridge, fez uma palestra excelente no TED Talks, “Quem é você de verdade? O enigma da personalidade”. Nela, ele fala sobre a diferença entre extrovertidos e introvertidos e as coisas que nos tornam quem somos. De acordo com o professor Little: “São as ações. São os projetos pessoais”. Ele descreve como alguns dos nossos aspectos são mais fixos e automáticos, mas muitos são “aspectos livres” e que podemos ajustar de modo a progredir um projeto fundamental em nossas vidas.

Little explica que, assim como o engenheiro da Cisco, ele também é uma pessoa introvertida. Entretanto, seu projeto central, fundamental, é lecionar. Ele adora ensinar. Assim, mesmo sendo introvertido, ele está “agindo em desacordo com o personagem” quando fica diante de uma sala de aula, interagindo com seus alunos. Como ele faz isso? Por meio de uma ação deliberada e premeditada. Ele se força a agir assim.

O projeto pessoal do engenheiro era expressar sua gratidão a John Chambers. Foi por isso que ele teve o instinto de “agir em desacordo com o personagem”. Como ele conseguiu se forçar a fazer aquilo? Com a

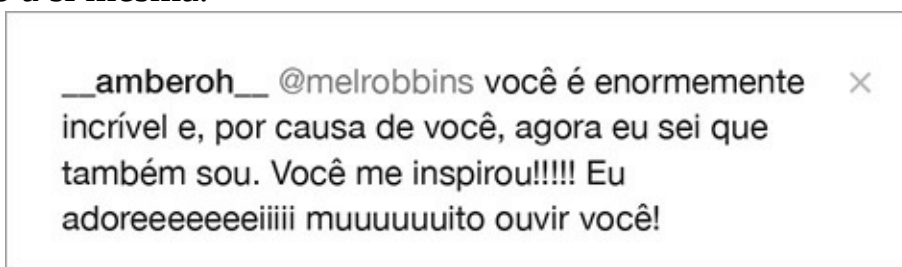
#regrados5segundos. Em ambos os exemplos, duas coisas estavam presentes: o desejo de fazer algo importante (conectar-se com alunos ou um CEO) e uma ação deliberada (o impulso de agir em desacordo com o personagem).

É mais difícil para uma pessoa introvertida abordar um CEO, falar diante das pessoas da sua igreja ou lecionar em uma escola do que para uma pessoa extrovertida? Talvez, sim. Talvez, não. Depende do quanto um indivíduo é autoconfiante. E a autoconfiança, como você já sabe, não tem nada a ver com a personalidade.

Como o professor Little gosta de dizer: “Você é parecido com algumas outras pessoas e diferente de todas elas”. O que eu sei é que, na primeira vez em que você fizer algo, vai achar difícil, talvez até um pouco assustador, e vai precisar de um pouco de coragem. Todos nós somos capazes de “agir em desacordo com o personagem” quando existe um propósito importante. O propósito mais importante que consigo imaginar é melhorar a sua vida de tal forma que você se sinta vivo, feliz e realizado.

Como você “age em desacordo com o personagem” para fazer isso funcionar? Você assume o controle sobre si mesmo e pratica atos de coragem no dia a dia usando a #regrados5segundos. Esses atos talvez não sejam capazes de abalar as estruturas, mas eles vão abalar as dúvidas que você tem em relação a si mesmo no decorrer do tempo.

Existe muita grandiosidade dentro de cada um de nós. A regra nos ajuda a perceber que somos enormemente incríveis, assim como Amber descobriu em relação a si mesma.

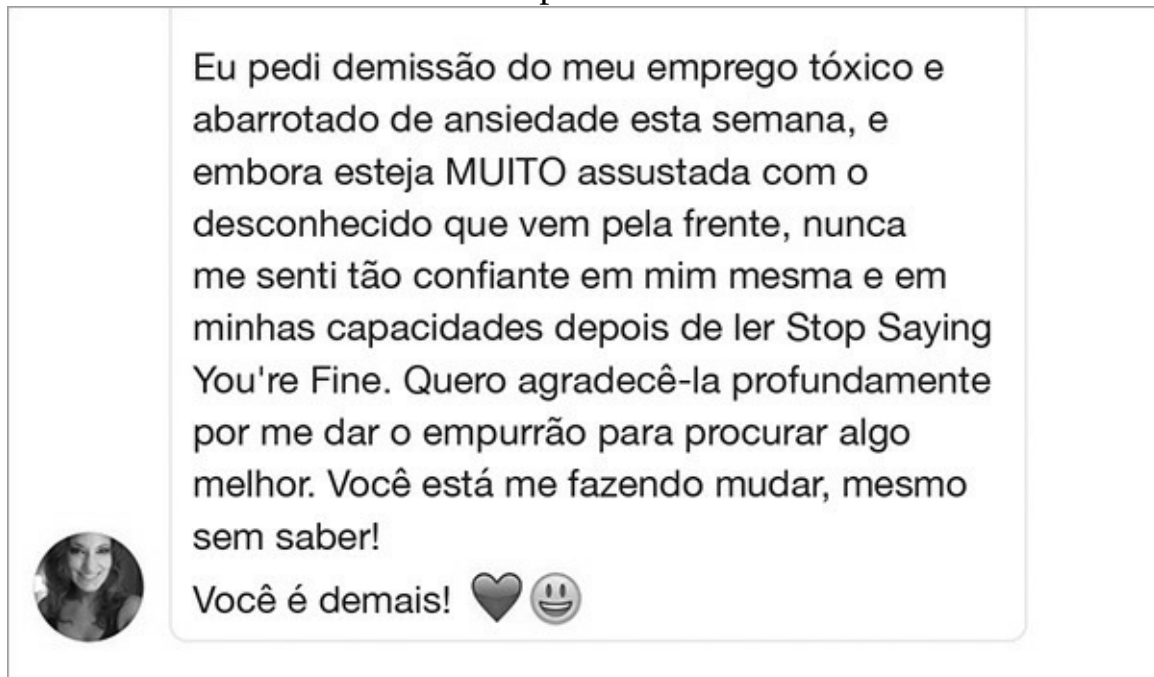


__amberoh__ @melrobbins você é enormemente incrível e, por causa de você, agora eu sei que também sou. Você me inspirou!!!! Eu adoreeeeeeeeeiiiiii muuuuuuito ouvir você!

E isso nos leva de volta ao tópico inicial: quanto mais você praticar atos de coragem, mais irá acreditar que está no controle da sua vida, e, como resultado, mais autoconfiante você vai ficar, mesmo quando aquilo que você precisa fazer lhe causa tanto medo que você acredita que poderia até morrer, a regra o ajuda a entrar em ação corajosamente.

Michelle encontrou coragem para pedir demissão do seu “emprego tóxico e abarrotado de ansiedade” e, embora esteja “assustada com o desconhecido”,

aquele simples ato de coragem no dia a dia fez com que ela se sentisse mais confiante em si mesma e em suas capacidades.



Como Michelle descobriu, fazer coisas que assustam serve para que você fique ainda mais autoconfiante. Se você tiver coragem para entrar em ação, sua autoconfiança vai junto. Cada vez que dá um empurrão em si mesmo para falar quando está nervoso, agir quando está com medo ou ir para a academia quando não estiver com vontade, você percebe que pode confiar em si mesmo para fazer com que qualquer coisa aconteça. É a partir dessa crença em suas próprias capacidades pessoais que a sua autoconfiança flui.

Jay frequenta uma escola de artes performáticas em Toronto, mas sempre ficava nervoso quando “precisava buscar coisas novas”. Usando a regra, ele fez testes para mais papeis, conseguiu mais vagas no elenco de espetáculos e também conquistou “muita autoconfiança”.



Jay

Oi, Mel!

Não sei se você se lembra da última vez em que conversamos, já faz algum tempo. Falamos rapidamente sobre como você realmente me inspirou com a regra dos 5 segundos. Posso lhe dizer que, após um ou dois meses usando a regra, ela realmente começou a transformar minha vida. Frequento uma escola de ensino médio focada em artes performáticas em Toronto. E adoro o lugar! Todos os dias, trabalho com uma equipe inspiradora de professores e diretores. Sempre adorei me apresentar diante de uma plateia e também sempre fiquei nervoso quando precisava buscar coisas novas. Colocando a regra dos 5 segundos em prática, percebi que agora não estou somente conseguindo mais papeis, mas ganhei muita autoconfiança. Agora, sinto que tenho a paixão necessária para inspirar os outros também.

Quanto mais você usar a regra, mais rápido a sua autoconfiança vai crescer. Stacey usa a regra “quase diariamente” para agir com coragem e “conversar com as pessoas cara a cara”, “fazer demonstrações de design de interiores” para a sua empresa e “parar de se esconder” por causa do medo. Usar a regra em atos de coragem no dia a dia a ajudou a crescer de um jeito que ela nunca imaginou. Ela vem cultivando a autoconfiança que sempre quis ter e a sensação é “maravilhosa”.

Sua regra me ajudou a crescer como jamais imaginei ser possível... tenho essa autoconfiança agora, que nunca imaginei que seria capaz de ter, e estou mostrando à minha equipe que eles a têm dentro de si também. Eu não procrastino mais... para NADA... o que, por si só, é uma conquista MARAVILHOSA para mim.

No decorrer deste livro, você leu histórias sobre pessoas que deram passos muito simples ou aparentemente muito pequenos, porém capazes de mudar toda a perspectiva de vida de cada um. É tentador ignorar essas histórias porque parece impossível que, simplesmente, acordando na hora certa a cada manhã, você vai poder criar uma reação em cadeia e impactar a sua autoconfiança. Entretanto, é exatamente assim que acontece. Pare de se concentrar nas coisas grandes. Use o 5-4-3-2-1-VAMOS LÁ para as menores

coisas — e você vai ver que esses momentos, na realidade, não são tão pequenos assim.

Como Bill disse, ações diárias de coragem como se levantar da cama, tomar decisões difíceis, ser capaz de dizer não, retribuir cada oportunidade que você recebe e concentrar-se nas prioridades cria um efeito em cascata que pode transformar a sua vida. São pequenos passos, mas as recompensas são tudo o que você procura: autoconfiança, controle e um senso de orgulho que vai fazer você se sentir muito bem.

DEIXE O SEU
CORAÇÃO FALAR,
MESMO QUE A
SUA VOZ VACILE.

BUSCANDO A PAIXÃO

*“Há uma voz que não usa palavras. Escute-a.”
— Rumi*

NO DECORRER DOS ANOS, recebi muitas perguntas sobre como encontrar a sua paixão e o seu propósito na vida. Não foi só uma vez que uma pessoa me pediu para ajudá-la a “pensar sobre a sua paixão”. Isso ocorre porque encontrar a sua paixão é um processo ativo, e você vai descobrir que a #regrados5segundos é uma ferramenta incrível conforme as oportunidades começam a aparecer. O que impede as pessoas de encontrarem suas paixões é o fato de não conseguirem transformar seus pensamentos em ações. Quando você usar a #regrados5segundos para contar 5-4-3-2-1 e der um empurrão em si mesmo para começar a explorar e aproveitar as oportunidades que aparecerem, vai ficar chocado com os lugares aonde ela pode levar você.

COMECE A EXPLORAR

Como você pode explorar? Contrate o melhor guia que você pode encontrar: sua curiosidade. A sua curiosidade é a maneira pela qual seus instintos fazem com que você preste atenção às coisas com as quais o seu coração realmente se importa. Se não consegue parar de pensar em alguma coisa, transforme isso em seu novo hobby. Além disso, preste bastante

atenção à inveja. Se você perceber que sente inveja de outra pessoa, explore esse sentimento. De qual aspecto da vida dela você sente inveja? Isso pode lhe dar uma pista daquilo que você realmente quer para si.

A seguir, dê um empurrão em si mesmo para dar passos simples que o permitam explorar esse assunto: leia a respeito, assista a tutoriais, converse com pessoas, assista a aulas e escreva um plano. Você vai ficar surpreso com aquilo que vai acontecer após um tempo.

Sua paixão pode ser a fotografia. Quando Chris teve seu primeiro contato com a #regrados5segundos, há quatro anos, ele era o diretor de tecnologia da informação em um banco (e ainda continua no cargo), e também apaixonado por fotografia. Ele usou a regra para se forçar a explorar a sua paixão e, quatro capas de revistas e vários prêmios depois, ele é um fotógrafo profissional agora.



Chris Auditore

Mel Robbins

E, então, na sexta-feira antes da sessão de fotos com a Stagger Moon Band em Sewanee, eu recebi um e-mail de uma mulher incrível chamada Mel Robbins. Os princípios de Mel e a regra dos 5 segundos me fizeram trilhar o caminho que me levou a fotografar capas, ganhar múltiplos prêmios e a eleição como Melhor Fotógrafo, apenas para mencionar algumas coisas. O princípio de Mel é simples. Se você tem uma ideia, entre em ação nos primeiros 5 segundos. Fácil, não é mesmo? Nem tanto para muitos de nós. Ideias brotam em nossas cabeças criativas o tempo todo e nós simplesmente deixamos que elas escapem. Assim, depois de assistir à palestra dela no TED Talks há uns quatro anos, eu me convenci de que poderia fazer isso também! Bem, senhoras e senhores, estou aqui para lhes dizer que, criativamente, ela é incrível. Quando uma ideia brota na sua cabeça, anote-a em um papel ou simplesmente faça. É bem simples.



Talvez você esteja interessado em abrir uma empresa especializada em comida gourmet. Não importa se você nunca fez isso antes. No mundo de hoje, há muitos recursos à sua disposição para ajudá-lo a explorar. Veja o exemplo de Eric. Ele mora no Camboja e teve a ideia de abrir uma empresa de exportação. E está dando um empurrão em si mesmo para aprender tudo o que pode, assistindo a vídeos na internet e lendo livros sobre o assunto.



Eric

Eu moro atualmente no Camboja e estou aqui há quase dois anos. Vim para cá após o meu divórcio para ensinar inglês, e também para aprender a me satisfazer vivendo sozinho. Ultimamente venho sentindo muita saudade de casa, embora meu instinto diga que, se eu voltar para Atlanta, na Geórgia (a cidade de onde vim), eu me arrependeria. Tive a ideia de abrir uma empresa de exportação com alguns itens alimentícios raros daqui e que não existem nos EUA, mas deveriam existir, e eu quero compartilhar esses ingredientes maravilhosos deste país incrível com as pessoas dos EUA. Tenho uma grande amiga em Atlanta que é dona de uma empresa de distribuição de comida gourmet por atacado e que vende vários itens de nicho na mesma categoria. Eu tenho um produto, tenho uma maneira de distribuí-lo, mas ainda assim não tenho ideia de como começar a administrar a minha própria empresa.

Desde que assisti à sua palestra no TED Talks, comprei e já li metade de um livro sobre “abrir seu próprio negócio de importação e exportação”, junto com vários vídeos na internet. Pela primeira vez na minha vida, tenho uma ideia pela qual estou apaixonado, e que pode realmente se transformar na minha própria empresa.



É assim que se “descobre” a sua paixão, você conta 5-4-3-2-1 e explora até encontrá-la.

GANHE IMPULSO

Tudo vai começar como um simples instinto. É sempre assim. Em primeiro lugar, você assiste a algumas aulas. As aulas levam a uma certificação. A certificação leva a conversas. Conversas levam a oportunidades. Pequenas oportunidades levam a oportunidades maiores. Talvez você queira compartilhar algo que está aprendendo com as pessoas com quem trabalha, e usa a regra para dar um empurrão em si mesmo e fazer isso. É nesse momento que o impulso entra em ação.

Você vai me xingar quando as coisas começarem realmente a acontecer, mas vai agradecer a si mesmo por encontrar a coragem de confiar em seu coração e explorar aquilo que acha fascinante. Jo, que é bancária em Londres, é um exemplo fabuloso de como algo pequeno, como fazer um simples curso, pode crescer e se transformar em algo incrível, como uma carreira inteiramente nova. Essa história é um exemplo inacreditável de como o impulso começa a partir de algo pequeno. Confira:



Joanne McLellan

[Ver Perfil](#)

Fiz uma apresentação sobre crenças limitantes e uma introdução aos nossos "mapas do mundo" na minha reunião de equipe, que tem oito pessoas. Eu estava nervosa, mas fui até o fim pois havia recentemente me qualificado como mestre-praticante de programação neurolinguística e queria compartilhar o que havia aprendido. Quando a apresentação terminou, meu supervisor veio conversar comigo e disse: "Isso é o que você deveria fazer. Você poderia ter uma grande carreira fazendo apresentações". Atualmente sou bancária. Dizer que fiquei muito empolgada e feliz depois deste e de outros feedbacks que recebi não seria nem um pouco exagerado. Criei coragem e decidi colocar a regra dos 5 segundos em ação. Em seguida, fui até o meu notebook e escrevi um e-mail para uma das maiores redes de negócios para mulheres do Reino Unido (administrada pelo Lloyds Banking Group, o meu banco) chamada Breakthrough para oferecer meus serviços. Acho que cheguei até mesmo a postar na sua página do Facebook naquela manhã algo como "regra dos 5 segundos em ação hoje!". Resumo da história: eles responderam ao e-mail e disseram que adorariam receber a minha apresentação em seu escritório na Escócia. Duas semanas depois disso, na terça-feira passada, eu estava muito nervosa e, para ser sincera, xingando você e a regra dos 5 segundos porque estava aterrorizada, mas fiz a apresentação e sabe o que houve? Deu tudo tão certo que agora temos uma lista de espera de pessoas que não puderam comparecer (porque estavam com as agendas cheias, por causa do horário da primeira apresentação, e pela propaganda sobre o quanto os que estiveram presentes haviam gostado), e me pediram para fazer uma segunda sessão! Também vieram me perguntar sobre empregos e as pessoas estão pedindo que eu as ajude a trabalhar suas crenças limitantes e a superá-las com seus objetivos (ou resultados)! Tudo isso aconteceu por causa da regra dos 5 segundos e após enviar um e-mail. Oh, e eu também preciso dizer que mencionei "Stop saying you're fine" como um dos meus livros favoritos no fim da apresentação quando as pessoas perguntaram sobre livros que me inspiraram. 😊 Isso funciona, e eu digo a todos para experimentarem e verem até onde isso pode levá-los.

Talvez até mesmo onde eles querem chegar! 😊

Jo

Bancária e coach (eu acho)



Conforme a sua exploração ganha impulso, você vai passar para a próxima fase — dedicar-se realmente à sua paixão em tempo integral. Em algum momento, a atividade paralela da fotografia vai se tornar o seu verdadeiro empreendimento. Sua apresentação no Banco da Escócia vai dar origem a uma carreira incrível como palestrante.

A CORAGEM DE SE COMPROMETER

Não existe uma fórmula mágica para definir o momento em que você deve puxar o gatilho e transformar um projeto pelo qual sente fascínio em uma carreira que seja guiada pela paixão ou fazer uma importante transformação em sua vida. Isso requer planejamento e uma reflexão lenta e profunda. Se você for parecido com o resto do mundo, vai se torturar por algum tempo até não conseguir mais suportar a sua vida presente e a futura.

Michal tinha uma grande paixão que queria transformar em uma empresa, e “queria fazer isso há anos, mas simplesmente não entrava em ação”. Ela contou 5-4-3-2-1 e deu um empurrão em si mesma para anunciar o início do seu novo negócio. Agora, ela tem um motivo para “não apertar aquele botão de soneca” de novo.



Michal Lowthorpe Eu usei a regra dos 5 segundos hoje para anunciar o início do meu novo negócio, o de retratar cavalos e cavaleiros. Eu queria fazer isso há anos, mas simplesmente não entrava em ação. Mal posso esperar, e agora tenho um motivo para não apertar aquele botão de soneca! Obrigada, Mel.

Todos nós merecemos acordar tão animados a ponto de nunca mais “apertar aquele botão de soneca”, assim como Michal. Se você está pensando em dar um salto como ela fez, certifique-se de agir intencionalmente no momento de fazer a pergunta a si mesmo.

Você precisa fazer a pergunta do coração em primeiro lugar: “Estou pronto para me comprometer com isso?”, em vez da pergunta sobre sentimentos: “Sinto que estou pronto para me comprometer com isso?”. Porque você jamais vai sentir que está pronto para algo. No momento em que responder sim à pergunta “Estou pronto para me comprometer com isso?”, você vai

precisar usar a regra para dar o empurrão em si mesmo.

Mesmo quando estiver pronto, você não vai se sentir bem quando fizer isso. Basta perguntar a Todd, da Austrália. Todd sabia há muito tempo exatamente a área pela qual sentia paixão: educação física. Ele sempre sonhou em ensinar e em ter sua própria empresa de personal training. Quando estava no ensino médio, Todd sabia que queria estudar educação física na faculdade, mas seus pais diziam: “Oh, não, você não pode fazer isso...”. Eles o pressionaram a buscar uma formação “profissional” em vez da sua paixão.

Quatro anos depois, Todd estava no último ano de uma graduação dupla dividida entre direito e administração de empresas. Seu coração nunca se sentiu confortável. Como Todd descreveu em um e-mail, aquela “voz interior” estava sempre na sua cabeça, ecoando “silenciosamente”. Por que ele continuava a fazer aquele curso? Simples: por causa dos seus sentimentos. A ideia de decepcionar seus pais era esmagadora para ele. Todos os dias, sem falta, ele pensava em trancar a matrícula e ir para uma faculdade diferente para estudar educação física, mas isso o paralisava.

Ir até a secretaria da faculdade e preencher a papelada é fácil. Encarar a decepção dos pais é destruidor.

Durante quase quatro anos, Todd quis desistir do curso, mas não sabia como enfrentar seus medos ou seus pais. A #regrados5segundos foi a maneira pela qual ele finalmente conseguiu fazer isso. Todd estava assistindo a uma aula sobre direito tributário avançado quando percebeu que estava “pronto”.

Como diz Todd:

“Posso lhe descrever perfeitamente a repulsa que eu sentia por esse tipo de curso: eu queria desistir dele desde o momento em que comecei. Mas o mais perturbador sobre toda essa situação foi que eu literalmente me permiti seguir um programa até o último ano antes de finalmente decidir que já estava inteiramente e completamente farto de odiar a minha vida!”

Todd conseguiu visualizar o futuro:

“Meus pais me mandariam fazer um mestrado e eu baixaria a cabeça, vivendo a minha vida... para todo mundo, exceto para mim!”

Ele descreveu o instinto para agir e a decisão de cinco segundos que fez tudo acontecer:

“Basta começar. Eu preciso trancar a matrícula. Peguei meus livros, levantei-me no meio da aula e saí.”

Seu corpo estava tremendo, mas ele estava se movendo — e foi até a

secretaria, onde trancou a matrícula da faculdade. Em seguida, entrou no carro e fez um trajeto de duas horas de Brisbane até a Universidade de Tecnologia de Queensland, onde finalmente se matriculou no curso dos seus sonhos.

Aquela manhã fatídica de terça-feira aconteceu há dois anos. Atualmente, Todd tem vinte e quatro anos, está na metade do curso que escolheu e “nunca se divertiu tanto em toda sua vida”. Ele foi aceito no programa de honras do curso de educação física no ano seguinte. Como ele mesmo diz:

“Eu encontrei o meu propósito... isso, na verdade, é exatamente o que eu deveria estar fazendo durante todo esse tempo”.

Em relação aos seus pais, sim, eles ficaram decepcionados quando Todd lhes disse que não queria ser advogado, mas demonstraram um desapontamento muito maior pelo fato de que Todd estava sentindo medo de frustrá-los e, por isso, estava infeliz há tanto tempo.

TENHA FÉ

Eu acredito que você pode fazer com que qualquer coisa aconteça desde que escute o seu coração, faça o trabalho e desista da sua linha do tempo.

Um dos meus livros favoritos é o best-seller internacional *O Alquimista*. É um dos livros mais vendidos de todos os tempos e já foi traduzido para 80 idiomas. Eu o recomendo há mais de uma década, e, quando estava escrevendo este livro, comprei um novo exemplar para me manter inspirada e para lembrar que “o universo inteiro conspira a seu favor quando você segue o seu coração”.

Quando abri a edição comemorativa do vigésimo quinto aniversário de publicação, fiquei embasbacada ao tomar conhecimento de uma história no prefácio do livro. Eu não fazia a menor ideia de que *O Alquimista* havia sido um fracasso de vendas quando sua primeira edição foi publicada no Brasil. Um fracasso retumbante.

“Quando *O Alquimista* foi publicado pela primeira vez há vinte e cinco anos no Brasil, onde nasci, ninguém percebeu. O dono de uma livraria no nordeste do país me disse que somente uma pessoa havia comprado um exemplar na primeira semana de lançamento. Passaram-se quase seis meses até que o livreiro conseguisse vender um segundo exemplar — para a mesma pessoa que havia comprado o primeiro! E quem sabe quanto tempo levou até que ele vendesse o terceiro.

Quando o fim do ano chegou, ficou claro para todo mundo que *O Alquimista* não estava funcionando. Minha editora original se livrou de mim e cancelou o nosso contrato. Decidiram lavar as mãos em relação ao projeto e deixaram que eu levasse o livro comigo. Eu tinha quarenta e um anos de idade e estava desesperado.

Mas nunca perdi a fé no livro nem vacilei na minha visão. Por quê? Porque era eu que estava ali dentro, por inteiro, de coração e alma. Estava vivendo a minha própria metáfora. Um homem parte em uma jornada, sonhando com um lugar bonito ou mágico, em busca de um tesouro desconhecido. Ao final da jornada, o homem percebe que o tesouro estava com ele o tempo todo.”

Quarenta e um anos e desesperado?

Eu senti um calafrio quando li aquela linha. Essa era a idade que eu tinha quando descobri a #regrados5segundos, e era exatamente assim que eu me sentia. O que eu vim a descobrir é que não existe uma data-limite pra descobrir e expressar o poder que existe em você. E como Paulo Coelho escreveu no prefácio de *O Alquimista*, tudo começa com uma crença em si mesmo, e essa crença está alicerçada na coragem de dar um empurrão em si mesmo.

“Eu estava seguindo a minha Lenda Pessoal, e o meu tesouro era a minha capacidade de escrever. E eu queria compartilhar esse tesouro com o mundo. Comecei a bater nas portas de outras editoras. Uma delas se abriu; o gerente editorial do outro lado acreditou em mim e no meu livro e concordou em dar a *O Alquimista* uma segunda chance. Lentamente, por meio da propaganda, a obra finalmente começou a vender — três mil, depois seis mil, dez mil — livro após livro, gradualmente, no decorrer do ano.”

O livro se tornou um fenômeno orgânico, e o resto é história. *O Alquimista* é considerado um dos dez melhores livros do século 20. Quando entrevistadores perguntam a Coelho se ele imaginava se o seu livro seria um sucesso, isso é o que ele diz:

“A resposta é ‘não’. Eu não fazia ideia. Como poderia? Quando me sentei para escrever *O Alquimista*, tudo o que eu sabia era que queria escrever sobre a minha alma. Queria escrever sobre a minha jornada para encontrar meu tesouro.”

As respostas estão dentro de você se você tiver a coragem de escutar. Você é parecido com algumas outras pessoas e diferente de todas elas. Você tem algo incrível para compartilhar com o mundo. Tudo começa ao escutar o que

há dentro de você e termina com a coragem de ir aonde essa voz o levar.
Siga-a.

NÃO CONTE OS SEUS
SONHOS ÀS PESSOAS.
MOSTRE A ELAS.

ENRIQUEÇA OS SEUS RELACIONAMENTOS

“Um ato de coragem é sempre um ato de amor.”
— Paulo Coelho

HÁ UM CONSELHO QUE SE RESUME A SOMENTE DUAS PALAVRAS que você precisa usar para melhorar qualquer relacionamento.

FALE FRANCAMENTE

Eu fiz uma palestra em uma reunião de vendedores para uma empresa especializada em imóveis na Flórida. Ao final, um homem alto chamado Don veio valar comigo. Já tinha cinquenta e tantos anos, uma barba e vestia um casaco esportivo sobre a camisa xadrez. Ele disse que queria compartilhar algo comigo sobre a minha regra dos 5 segundos.

Don tinha “sua própria versão da regra que mudou a sua vida”. Havia “tomado uma decisão há alguns anos, em que nada que fosse importante deixaria de ser dito”.

A seguir, ele contou uma história sobre como, ao agir de acordo com seus instintos, deu um empurrão em si mesmo para dizer algo à sua filha que transformou completamente o relacionamento com ela. No decorrer dos anos,

sua filha Amber e o marido haviam recebido vários membros da família que passavam por dificuldades para morar em sua casa. Eles também faziam trabalhos voluntários todo fim de semana em sua comunidade e haviam feito várias viagens com o mesmo propósito.

Don disse que os admirava. Admirava a maneira como eles viviam suas vidas e o exemplo que eles davam ao mundo. E disse também que sentia muito orgulho da mulher que Amber havia se tornado. E, em seguida, disse isto: “Logo antes de dizer aquilo, eu estava sentindo muito medo. Imagine só. Eu estava com medo de dizer alguma coisa porque estava com medo de me emocionar”.

Ele disse que, depois dessa conversa, seu relacionamento com a filha nunca mais foi o mesmo: eles agora estão mais próximos do que jamais imaginou ser possível e a experiência o inspirou a viver de acordo com esta regra: tudo o que é importante sempre deve ser dito.

A intimidade é algo que requer coragem. Arriscar-se a ficar emocionado ou irritar alguém para que você possa se expressar é assustador, mas o resultado é mágico. Eu senti a mesma magia em uma conversa simples com o meu pai no outono do ano passado. Eu estava a caminho do aeroporto após o término de uma palestra em Miami e vi uma mensagem de texto enviada pelo meu pai: “Ligue para mim assim que puder”.

Isso é estranho, pensei. Liguei para a casa deles e a minha mãe atendeu o telefone.

— Oi, mãe. Acabei de receber uma mensagem do meu pai, pedindo para telefonar. Está tudo bem?

— É melhor você conversar com ele. Espere que vou chamá-lo.

Ela deixou o telefone sobre a mesa enquanto eu tentava fazer com que ela me desse alguma explicação.

— Espere, mãe! O que está havendo?

Ouvi a porta da cozinha ranger quando ela a abriu e gritou para chamar o meu pai.

— BOB! Mel está no telefone!

Eu não fazia ideia do que estava acontecendo. No começo, achei que havia feito algo de errado. Estava sentada no banco de trás daquele táxi sentindo-me como uma criança de dez anos que iria ficar de castigo. Não é incrível a rapidez com que a sua mente pode convencê-lo de que algo está errado?

A incerteza havia provocado o meu hábito de me preocupar e agora eu

estava presa naquele ciclo mental que começa a criar inúmeras possibilidades negativas: será que a minha avó morreu? Será que eu fiz algo errado? Ele está com problemas financeiros? Com certeza, fiz algo.

Você percebeu o que aconteceu? A incerteza ativou o meu hábito de me preocupar. Em menos de cinco segundos, estava convencida de que a minha avó havia morrido, de que havia feito algo muito errado, de que meu pai estava profundamente decepcionado comigo ou de que estava prestes a levar uma bronca daquelas.

Ouvi a porta dos fundos se abrir e o meu pai entrar na cozinha. Ele pegou o telefone e estava tão tranquilo quanto poderia estar.

— Oi, Mel. Obrigado por ligar. Onde você está agora?

Eu estava entrando em desespero do outro lado da linha.

— Estou em Miami, a caminho do aeroporto. Sua mensagem me deixou apavorada. Fiz alguma coisa errada?

Ele riu e disse: — Não, não é nada a seu respeito, Mel. É a meu respeito. Eu não queria contar a você e ao seu irmão até ter certeza.

Eu quase larguei o telefone: — Você vai morrer? Oh, meu Deus, você está com câncer.

Ele me interrompeu: — Pode me deixar falar? Não, não estou com câncer. Estou com um aneurisma e preciso de uma cirurgia no cérebro para removê-lo antes que ele me mate.

E, assim, ele começou a me explicar toda a história. Ele sentiu uma crise de vertigem e desmaiou enquanto estava jogando golfe. Isso o levou a fazer um exame de ressonância magnética, que revelou o aneurisma. Eles o encontraram por acidente. Ele iria passar por uma cirurgia ao final daquela semana na Universidade de Michigan.

Fiquei paralisada do outro lado do telefone. Meu sogro havia morrido devido a um câncer de esôfago. Poucos segundos depois de ouvir a história do meu pai, pensei imediatamente no dia da cirurgia do meu sogro. Foi apenas um momento. As enfermeiras estavam empurrando sua maca para a sala de cirurgia no Hospital Memorial Sloan Kettering, em Manhattan, e logo antes de passar pelas portas duplas do centro cirúrgico, ele olhou para nós.

Meu sogro sorriu e deu um ligeiro aceno. Todos nós sorrimos e acenamos de volta, e eu me lembro de fazer um sinal para ele com a mão fechada e o polegar para cima. Lembro-me de sentir uma pontada de medo bem naquele momento. Em seguida, ele desapareceu pelas portas do centro cirúrgico. Não

fazíamos ideia de que aquela cirurgia iria correr incrivelmente mal e que as complicações acabariam matando-o.

Voltei ao momento presente, no banco de trás do táxi e prestei atenção ao que o meu pai dizia. Visualizei o meu pai se despedindo com um aceno em um corredor de hospital e senti medo. Não sei o porquê, mas eu realmente quis saber se meu pai também estava sentindo medo. Tive o instinto de perguntar a ele e imediatamente hesitei. Comecei a pensar.

Não faça essa pergunta, ele vai ficar chateado. É claro que ele está com medo, sua imbecil. Mantenha a conversa leve e positiva. Não deixe-o estressado, o aneurisma dele pode explodir.

Esse foi o momento do empurrão: Tudo o que é importante sempre deve ser dito.

5-4-3-2-1

— Pai, você está com medo?

Houve um momento de silêncio do outro lado da linha. E comecei a me arrepender de ter feito a pergunta. Não estava esperando ouvir o que ele disse a seguir.

— Não estou com medo. Estou nervoso, mas confio bastante no meu médico. Sabe, Mel, para dizer a verdade, eu sinto que tenho muita sorte.

— Sorte?

Não era isso o que eu esperava ouvir.

— Sim. Eu tenho uma oportunidade de tentar dar um jeito nessa coisa antes que ela me mate. E, se alguma coisa acabar acontecendo, eu não vou remoer nada que me deixe arrependido. Ver a minha mãe cuidando do meu pai depois que ele teve o derrame ou ver Susie morrer por causa daquela esclerose lateral amiotrófica foi horrível. Qualidade de vida é algo muito importante para mim. E a qualidade da minha vida sempre foi maior do que eu jamais poderia desejar. Quando criança, sempre quis ser médico, e foi isso o que me tornei. Sua mãe e eu temos uma vida maravilhosa juntos. Você e o seu irmão se tornaram pessoas incríveis. Basicamente, fiz exatamente tudo o que queria fazer com a minha vida. E isso é tudo o que uma pessoa pode querer... isso e mais tempo para desfrutar dela.

Foi um dos momentos mais bonitos que eu já compartilhei com meu pai e,

sem a #regrados5segundos, não teria encontrado a minha coragem de fazer a pergunta. Fiquei sentada no banco de trás daquele táxi absorvendo tudo aquilo. Em seguida, ele acrescentou isto:

— Na verdade, há uma coisa que eu quero fazer — disse ele. — Gostaria de conhecer a África. E, se eu chegar aos noventa, quero saltar de um avião, assim como George H. Bush fez no seu nonagésimo aniversário.

Eu ri.

— Você vai chegar lá, pai.

Aquela conversa com o meu pai me fez lembrar de algo importante. Esperar pelo momento certo de usar a franqueza em seus relacionamentos é bobagem. Não existe um “momento certo” para ter aquela conversa, fazer as perguntas difíceis, dizer “eu te amo” ou realmente escutar o que a outra pessoa tem a dizer. Existe somente o agora.

Às vezes, não é simplesmente uma pergunta difícil que você precisa fazer. Trata-se de dar um fim ao silêncio que existe entre vocês. Já “fazia anos” desde que a relação entre Cortney e seu pai havia ficado distante, mas ela vinha querendo se aproximar novamente. Ela não desmaiou e nem pensou demais a respeito, como teria feito no passado. Em vez disso, ela usou a #regrados5segundos para confiar em seu instinto, pegar o telefone e ligar para o seu pai. Ela simplesmente contou 5-4-3-2-1 em voz alta, apertou o botão de ligar e fez o que queria.

Bastam cinco segundos para mudar a sua vida.

Mel,
Tenho que lhe dizer que vi a sua palestra em Salt Lake City há um mês e voltei para casa muito empolgada. Eu a usei para reatar laços com o meu pai. Fazia anos desde que deixei as coisas esfriarem e continuei tocando a minha vida e eu simplesmente estava sentada na sala da casa do meu noivo, contei 5-4-3-2-1 em voz alta, apertei o botão de ligar e fiz o que queria. E não desmaiei nem pensei demais a respeito, como faria antes. Por isso, obrigada não somente por ajudar o meu negócio, mas também pessoalmente. E todas as manhãs eu a uso para arrancar o meu traseiro da cama e fazer uma corrida. Obrigada, obrigada, obrigada.
Cortney

Esconder-se era uma coisa que Mike vinha fazendo em seu casamento, até que encontrou a coragem de contar 5-4-3-2-1 para ser “mais honesto” consigo mesmo:

“Voltei a conversar com a minha esposa sobre assuntos que preferia simplesmente ignorar (e isso não significava que eles iriam desaparecer porque a minha cabeça estava enterrada na areia ou algo do tipo). Estou sendo mais honesto comigo mesmo. E, acima de tudo, gosto disso. Posso não ser perfeito, mas sou digno. Estou surpreso com o quanto a sensação de dignidade é boa.”

— Mike

Mike acabou de compartilhar um segredo muito poderoso. Para se sentir digno, primeiro, você precisa fazer com que seus próprios esforços sejam dignos da sua atenção e do seu esforço. E Anthony ficou surpreso por “algo tão simples”, como ter a coragem de fazer coisas das quais geralmente se afastava. Não imaginou que isso poderia criar uma “mudança tão enorme” em seu casamento, ajudando-o a ficar “mais próximo da sua esposa” e fazer com que suas necessidades fossem atendidas.

“Que algo tão simples pudesse criar uma mudança tão enorme. Eu costumava esperar que as pessoas percebessem as minhas necessidades e ficava ressentido quando essas necessidades não eram atendidas, especialmente no caso da minha esposa. Eu achava que todas as esposas eram capazes de ler pensamentos. Imagine a minha surpresa.

Ao usar a regra para simplesmente fazer as coisas das quais eu geralmente me afastaria, estou fazendo progresso a passos largos em algumas áreas da minha vida. Estou sorrindo enquanto digito isso. Estou mais próximo da minha esposa e as minhas necessidades estão começando a ser atendidas. Eu não fazia ideia de que o meu silêncio era o problema.”

— Anthony

Como Anthony disse, ele “não fazia ideia de que o seu silêncio era o problema”. O silêncio sempre é um problema.

Decidir não dizer o que se sente cria o que os pesquisadores chamam de “dissonância cognitiva” entre aquilo que você realmente acredita (em seu coração) e aquilo que você realmente faz no momento. Esses problemas vão se acumulando, e, com o passar do tempo, podem acabar com o seu relacionamento.

Foi o que aconteceu com Estelle durante o que ela descreveu como “um momento qualquer no tempo”. Um argumento aparentemente banal com seu marido “quebrou um galho em uma floresta silenciosa” e a sua resposta foi imediata: “pedi o divórcio”.

Aqui está como ela descreveu a situação:

“De repente, senti uma clareza cristalina se formar na minha mente e usei a #regrados5segundos para dizer o que queria. Agora, eu tinha a minha oportunidade de fazer aquilo ou permitir que o meu cérebro ‘puxasse o freio de emergência’. Eu escolhi, naquele momento, agir. Pedi o divórcio. Em retrospecto, aquela decisão catapultou a minha vida na direção que eu queria que ela seguisse, mas sempre ficava deixando para depois.

Não estou dizendo que foi fácil. Não foi nem um pouco fácil, absolutamente, mas eu nunca, nem por um segundo, duvidei da minha decisão. Naquele momento puro de ação, de realmente decidir agir no que eu sabia ser a coisa certa e autêntica, eu me encontrei. Houve momentos sombrios e, às vezes, momentos solitários, mas o que me surpreende é que,

nesses momentos, eu nunca me arrependi de ter tomado a decisão de me divorciar.

Todos nós temos momentos no decorrer dos nossos dias em que é preciso agir ou escolher. Às vezes, nós nos sabotamos, escolhemos ser cautelosos e não agir, nem arriscar. Eu escolho agir. E é nesses momentos que me sinto mais viva. Encontrei a minha alma gêmea e, mais importante, o meu verdadeiro eu.”

— Estelle

Eu disse desde o começo que a regra era simples. Mas não disse que “falar francamente” seria fácil. A verdade é a distância mais curta entre duas pessoas e pode muito bem salvar o seu relacionamento. O silêncio cria o distanciamento. A verdade cria uma conexão real, como Natasha descobriu.

Natasha estava se sentindo “sobrecarregada” depois que sua mãe morreu repentinamente. Seu otimismo se “evaporou” e ela conseguia somente ver “mais coisas negativas” no futuro. Estava preocupada com o relacionamento que tinha com o namorado e usou a regra para contar 5-4-3-2-1 e deixar “o coração falar” sobre como estava se sentindo, honestamente: o relacionamento dos dois estava “insustentável”. Ela falou o que realmente estava sentindo e o resultado foi incrível. Em vez de destruir o relacionamento, a verdade os aproximou ainda mais. Hoje, eles estão noivos.

A primeira coisa é sobre algo bem pequeno, na verdade. Eu trabalho dez horas por dia e, quando chega a quinta-feira, geralmente eu já estou destruída. Eu uso a regra dos 5 segundos para encontrar ânimo para cuidar da casa quando realmente tudo o que gostaria de fazer é deitar no sofá! Consigo o impulso que preciso para esvaziar a máquina de lavar louça. Conto até 5, levanto-me, faço o que tenho que fazer e pronto!

A segunda é algo um pouco maior e que está ligada ao seu primeiro livro também. Eu estava com dificuldades no começo do ano, depois que a minha mãe morreu de repente devido a um câncer. Percebi que estava me sentindo sobrecarregada com frequência, e de maneira geral com a própria vida. Meu otimismo habitual se evaporou. Como resultado, meu relacionamento de três anos foi afetado. Eu sentia diariamente a ansiedade de que alguma coisa iria acontecer e estava preocupada com a possibilidade de que o relacionamento seria insustentável, pois não conseguia ver nada de positivo no futuro, apenas mais coisas negativas. Em junho de 2016, depois de perceber que eu não estava bem, usei a regra dos 5 segundos para começar uma conversa sobre o meu relacionamento. Expliquei o que estava sentindo e que queria que as coisas melhorassem, mas não sabia como consertá-las. Meu namorado escutou pacientemente o que eu tinha a dizer, e nós reservamos um tempo para conversar e nos reconectar. Acabamos recebendo a ajuda de um conselheiro especializado em relacionamentos que nos ajudou a desenvolver novas perspectivas. Percebemos quantas coisas havíamos passado juntos, o quanto éramos resilientes como casal e como eu não tinha nada a temer sobre a nossa ligação ser rompida. Estamos cuidando do relacionamento nos últimos dois meses e agora vivo sem medo. Tenho confiança em nossa ligação! Esse sentimento foi reforçado no fim de semana, quando meu namorado me pediu em casamento. É claro que eu disse sim, e nunca me senti tão feliz! 🥰 Eu não fazia ideia de qual seria o resultado da minha conversa original. Mas sabia que tinha que deixar o coração falar e ver o que acontecia. O resultado foi incrível! E fico muito grata por não deixar o medo me paralisar. Obrigada por ler!

Nós frequentemente deixamos de dar atenção ao poder profundo que existe dentro dos menores momentos dos nossos relacionamentos conforme os dias passam. Recentemente, eu passei por algo que me lembrou da importância de pisar no freio, de estar presente, de falar francamente, e de ouvir o seu coração quando ele fala com você.

Um homem me enviou uma mensagem no Facebook depois de ouvir uma palestra minha e pediu que eu desse uma olhada na página de homenagens póstumas a um amigo da família chamado Josh Woodruff. Ele achava que Josh era o exemplo perfeito de uma pessoa que viveu sua vida de maneira plena, e que era um exemplo da #regrados5segundos.

Instintivamente, eu cliquei no link para a página de homenagens do Facebook. A primeira coisa que vi foi uma postagem de uma mulher chamada Mary. Era uma postagem bonita sobre a intimidade e a conexão que todos nós queremos da vida, e como nos esquivamos disso pelas razões mais tolas. Uma semana antes de John ser atropelado e morto por um motorista que fugiu da cena sem prestar socorro em New Orleans, Mary o viu no supermercado, mas “não lhe disse nada”. Vou deixar que ela conte a história:



Mary Tacy Bazis

22hs – Omaha, NE

Josh e meu filho Jared eram amigos desde o segundo ano da escola.

Nós consideramos a família Woodruff como pessoas que estão entre os nossos amigos mais queridos e admiráveis. Na semana anterior à morte de Josh, eu o vi duas vezes no supermercado. Na primeira vez, ele estava a uma boa distância e eu pensei: “Oh, ali está Josh, deve ter aproveitado o Natal para vir visitar seus pais”, mas não lhe disse nada porque não queria gritar para chamar a sua atenção, do outro lado do supermercado. Na mesma semana, o vi novamente, com um enorme sorriso e usando uma touca de lã, conversando com alguém. Ele estava bem mais perto e ainda assim eu não disse nada, porque eu havia corrido para o supermercado, sem maquiagem e com uma roupa horrenda, esperando apenas não esbarrar em ninguém conhecido. Pensei, “que estranho é vê-lo duas vezes em uma semana”. Assim, orei pela família dele e pelo feriado do Natal. Quando recebi a notícia de que ele havia morrido, senti-me muito mal por não ter falado com ele. Eu não sabia que aquela seria a última vez. Mas a última imagem que tenho dele é aquele sorriso enorme, capaz de iluminar o mundo inteiro.

Na semana passada, estava no supermercado Target e vi uma amiga, Jenny, a uma boa distância. Comecei a caminhar para a saída quando me lembrei de Josh. Eu estava com pressa e não vi nenhuma razão para parar e conversar, e foi quando pensei novamente em Josh. Dei meia-volta e gritei pelo corredor: “Oi, Jenny!...”

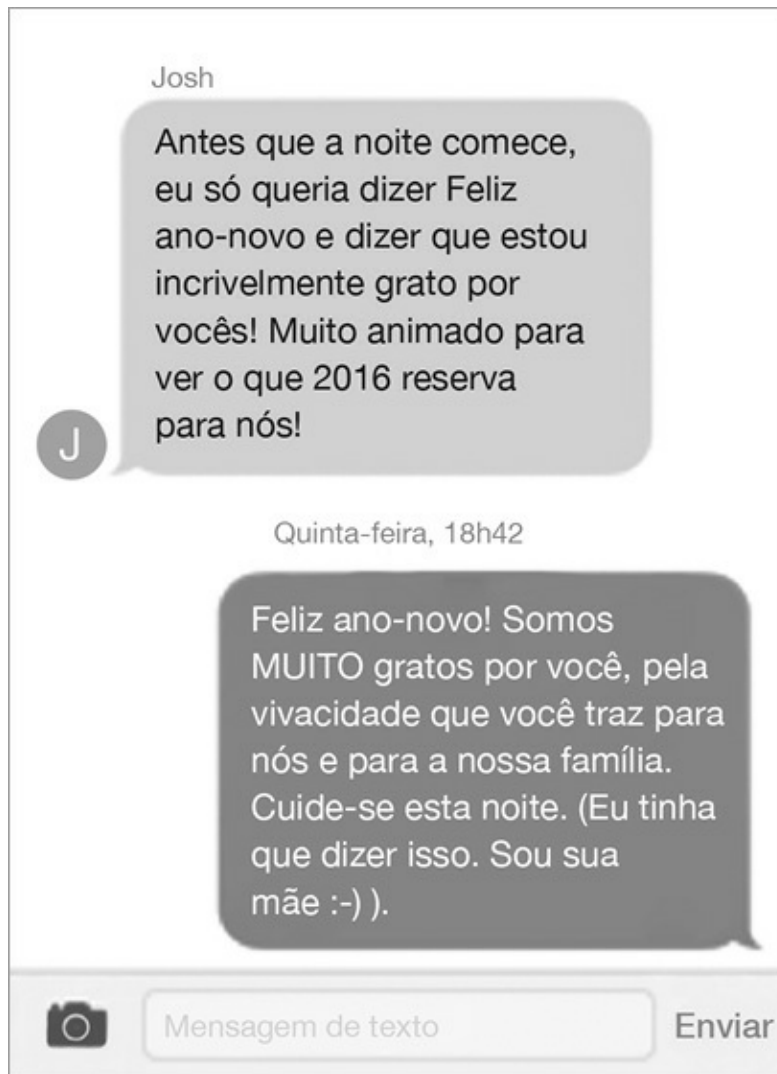
A postagem de Mary é um lembrete incrível para todos nós. Às vezes, não existe uma próxima vez. Quando o seu coração o chamar, aproveite para falar francamente. Entrei em contato com a mãe de Josh, Caren, e ela compartilhou

uma história sobre Josh comigo:

“Josh não tinha medo das emoções das outras pessoas. Quando era adolescente, minha mãe foi diagnosticada com câncer. Eu sabia que iríamos perdê-la em breve. Certo dia, me sentei na sala de estar sozinha para pensar e chorar. Josh chegou e perguntou o que havia de errado e, em seguida, grudou os olhos em mim. Ele não desviou o olhar nem demonstrou desconforto. Ficou sentado ali e escutou o que eu tinha a dizer. A partir daquele dia, nosso relacionamento deixou de ser apenas uma relação entre mãe e filho para ser também de amigos, porque ele dedicou seu tempo para me escutar como ser humano.”

Fico triste porque não tive a oportunidade de conhecer Josh. Parece que era um homem incrível. Caren o descreve desta forma: “Josh era a personificação do fazer. Ele assimilava suas intenções e agia de acordo com elas. Depois da sua morte, dissemos que ele viveu sem hesitação”.

Ela encerrou o e-mail anexando uma mensagem de texto que Josh havia enviado a ela e ao marido na véspera do ano-novo, poucas horas antes de morrer. Nas palavras de Caren: “Ele pensou, ele enviou. Será o nosso tesouro pelo resto das nossas vidas”.



Tudo o que é importante sempre deve ser dito.

5-4-3-2-1, vá em frente e diga.

"TODOS OS NOSSOS SONHOS PODEM SE
TORNAR REALIDADE SE TIVERMOS A
CORAGEM DE TRABALHAR POR ELES."

— WALT DISNEY

O PODER QUE VEM DE DENTRO

*“Você sempre teve o poder, querida. Simplesmente
tinha que perceber isso por conta própria.”*

— Glinda, em O Mágico de Oz

HOJE, ALGO INCRÍVEL VAI ACONTECER.

Uma mulher vai pedir demissão do emprego porque realmente o odeia. Ela está com medo, mas vai fazer isso mesmo assim. Um homem vai cancelar a sua cerimônia de casamento, sabendo que vão odiá-lo por causa disso. Uma veterinária de cinquenta e seis anos vai abrir sua primeira empresa; uma desenvolvedora de aplicativos vai lançar seu primeiro produto; e um adolescente de quinze anos vai começar a escrever seu primeiro livro de receitas.

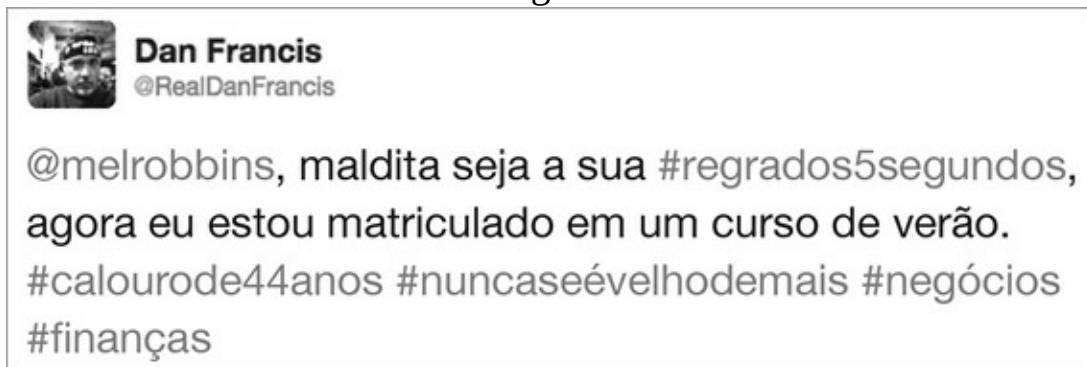
Uma bancária vai se oferecer para ocupar um cargo executivo que sempre quis. Ela sente que não está 100% qualificada, mas isso não vai impedi-la de entrar na competição pela vaga. E um homem, em um bar, vai deixar a companhia segura dos amigos para atravessar o salão e abordar uma mulher atraente. Inicialmente, ele vai sentir como se estivesse morrendo por dentro, mas vai ter um resultado muito melhor do que imagina.

Eles sabem que podem fracassar ou dar com a cara no chão, mas farão isso assim mesmo. Eles darão um empurrão em si mesmos para ir em frente apesar dos sentimentos que gritam “NÃO!”. Eles sentem medo, mas ainda assim vão em frente.

A pergunta é: por quê? A resposta é simples: essas pessoas conhecem o

segredo da grandiosidade. Quando o seu coração falar, honre-o; conte 5-4-3-2-1 e mova-se. Elas também conhecem a alternativa e sabem que é aterrorizante deixar passar tudo aquilo que você está destinado a se tornar. Viver no piloto automático e passar de olhos fechados por toda a magia, oportunidades e alegria que a sua vida tem a oferecer. E o maior risco de todos? Morrer antes de dar aquele empurrão em si mesmo para começar a viver.

Dan, que mora na Califórnia, não vai deixar isso acontecer. Ele acabou de se matricular para um curso de finanças no verão. A ideia de ser um calouro de quarenta e quatro anos intimidada, mas ele faz isso assim mesmo, porque “nunca se é velho demais”. Isso é ser grandioso.



Em Honolulu, Shirley deu um empurrão em si mesma para começar a viver outra vez depois de perder o marido. Ela deixou muitas “janelas de cinco segundos” serem desperdiçadas durante os últimos quatro anos. Agora, ela está praticando a coragem no dia a dia. Shirley começou com algo pequeno: caminhar outra vez. Essa mudança abriu portas que estavam fechadas há anos.



Queria somente dizer que você me inspirou a fazer caminhadas novamente. Este é um parque que fica no final de Waikiki. Obrigada, Mel. Aloha 🙏🙏🙏

Em Santa Monica, na Califórnia, Julie usou a #regrados5segundos para dar um empurrão em si mesma e fazer telefonemas que a deixavam nervosa. Ela conseguiu duas coisas: maior autoconfiança e cinco mil dólares para ajudar a curar o seu câncer no pâncreas.



Julie Weiss
@MarathonGoddess

@melrobbins Obrigada. Esta doação para lutar contra #câncerdepâncreas aconteceu por causa da #RegraDos5Segundos. 🍷



Em Nova Deli, na Índia, Pulkit está assumindo “muitos riscos” usando a #regrados5segundos, e isso o está ajudando a crescer de maneiras “incríveis”. Agora, ele está sempre dando o melhor de si no que faz, graças à regra. E ele tem um conselho para Dan, nosso calouro de quarenta e quatro anos: continue empurrando. Pulkit conhece o poder da coragem no dia a dia porque acabou de concluir seu bacharelado.



Pulkit

Oi, Mel! 😊 A sua regra dos 5 segundos me ajudou muito em minha vida pessoal e profissional. Desde assumir aqueles pequenos riscos até inculcar isso, a execução, o efeito é simplesmente impressionante. Eu costumava ser introvertido, mas agora consegui alcançar um equilíbrio bom. Sim, eu adoro conversar. 😊 Não conseguiria conquistar isso sem a regra dos 5 segundos. Assumi muitos riscos na minha vida e usar a regra dos 5 segundos sempre me ajuda a crescer, sempre dando o melhor de mim. Os resultados foram incríveis. 😊 Eu acabei de terminar o meu bacharelado.

Depois de uma semana bastante estressante no trabalho, Kathleen queria simplesmente “jogar tudo para o alto e sentir o efeito de uma bebida merecida”, mas ela contou 5-4-3-2-1 e passou direto pelos carros conhecidos que estavam no bar. Foi um percurso “tenso” até sua casa, mas naquele momento ela venceu.

Como Kathleen diz, “por menor que fosse aquele percurso, a sensação foi de vitória”. E realmente foi.



KATHLEEN

para mim ▾

Querida sra. Robbins;

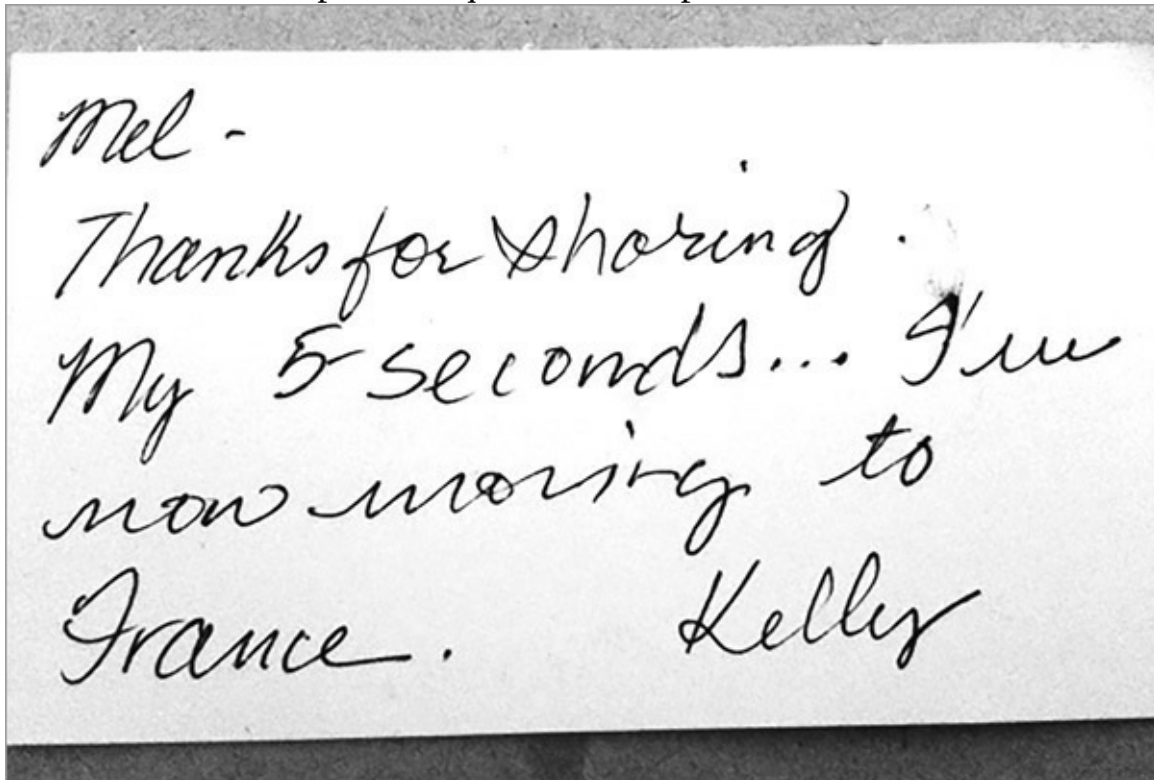
Nesta sexta-feira, enquanto dirigia de volta para casa, a única coisa na qual eu conseguia pensar era na regra dos 5 segundos e a ideia de que você tem que abrir caminho por certas situações para conseguir avançar. Tenho um percurso longo entre a minha casa e o trabalho e, por causa disso, tenho bastante tempo para pensar. A indústria na qual eu trabalho é muito estressante, muito focada em prazos, meus horários são malucos e eu geralmente termino o expediente por volta das duas da tarde. Assim, nesta sexta-feira, antes de um feriado, eu geralmente me encontraria com amigos em um bar local, tomaria algumas bebidas e iria reclamar e praguejar sobre a semana. Ultimamente eu venho sentindo que as sessões semanais de reclamações não são nada além de uma desculpa para desligar o cérebro, eu sentia que estava evitando a minha vida e me escondendo atrás das doses de Bombay Sapphire (que embora seja delicioso e também o néctar dos deuses, não é um bom lugar para brincar de se esconder). Enquanto guiava o carro para a saída que me levaria ao bar, comecei a rir, "então isso é o que significa abrir caminho, e NÃO, não estou com a menor vontade de fazer isso". Eu percebi que as coisas que você diz são 100% verdadeiras. Não, eu não estava com vontade de voltar para casa, olhar para as minhas finanças, lidar com a minha atitude desleixada em relação à maneira como vivo, eu queria jogar tudo para o alto e sentir o efeito de uma bebida merecida e não ter que enfrentar... mas enfrentei. Eu vi todos os carros conhecidos no estacionamento e passei direto. Pode acreditar no que eu digo, foi um momento tenso.

Por menor que fosse aquele percurso, a sensação foi de vitória. Eu cheguei em casa e liguei o meu notebook, analisei minhas finanças, fiz um mapa. Como você, eu sou corredora; estava treinando para uma ultramaratona quando me machuquei. O temido calcanhar de Aquiles, parei de me exercitar e ponto final, odeio ir para a academia... ODEIO, mas decidi voltar a frequentar um pouco de cada vez (e ainda odeio aquele lugar). Depois de decidir dar um jeito na minha vida, pedi ajuda a outros corredores em um fórum local para encontrar um médico. Depois de me consultar com essa especialista, ela disse que o problema com o meu calcanhar pode ser "consertado", e que eu poderia voltar a correr quando chegar a primavera de 2017.

Este e-mail também foi parte da regra dos 5 segundos, não sei se você vai chegar a vê-lo algum dia, mas eu escrevi e enviei mesmo assim.

Tenha um excelente feriado.

Em Minnesota, Kelly tomou uma decisão de 5 segundos ao ouvir seu coração depois de passar anos sonhando com isso. Ela vai se mudar para a França. Agora que ela decidiu, o medo desapareceu — exatamente como Rosa Parks disse que aconteceria, e ela vai usar o cérebro para compreender os detalhes em vez de permitir que o medo a paralise.



(Mel, Obrigada por compartilhar. Meus 5 segundos... vou me mudar para a França. Kelly).

Em Londres, na Inglaterra, Steve estava sofrendo a síndrome do estresse pós-traumático e pensando em acabar com a própria vida enquanto fazia um percurso em uma balsa. Seus instintos lhe disseram para procurar ajuda e a #regrados5segundos “entrou em ação”, ele se afastou do corrimão e foi até um dos funcionários que trabalham na balsa. Foi necessário chegar até o momento mais sombrio da sua vida para admitir o quanto ele estava perdido devido à depressão, mas em menos de cinco segundos ele contou 5-4-3-2-1 e descobriu a coragem para salvar sua vida.



Steve

@melrobbins você salvou a minha vida. Hoje, eu estava a ponto de cometer suicídio. Ia pular de uma balsa. A regra dos 5 segundos entrou em ação. Obrigado.



Mel Robbins ✓

@melrobbins

Steve @montgomerysms, o que podemos fazer para ajudar você a conseguir ajuda? Mande um e-mail para hello@melrobbins.com. Estamos aqui para você.



Steve

@melrobbins Agora estou recebendo ajuda. Beijos.

E, finalmente, James...

A história de James mexeu muito comigo. James perdeu o irmão mais novo para o suicídio há um ano. Como James escreveu, “queria que o meu irmão tivesse esfriado a cabeça. Nunca vou conseguir mudar isso, mas posso mudar a mim mesmo”. Com a #regrados5segundos, ele encontrou a coragem que precisava para acordar e começar a viver novamente: “É hora de seguir em frente, voltar para a minha paixão, voltar às minhas corridas”. James tomou uma decisão em cinco segundos. Ele vai fazer uma corrida de 160 quilômetros, 5-4-3-2-1, em homenagem ao seu irmão Patrick.



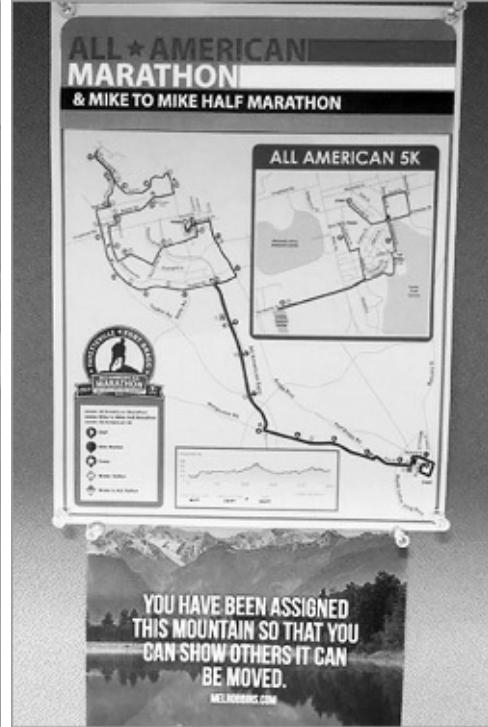
James



Muito obrigado. Isso foi o destaque da conferência para mim. Antes de perder o meu irmão mais novo para o suicídio em 08/06/15, eu havia corrido 18 meias-maratonas e duas inteiras. Depois que ele faleceu, não consegui mais correr. Correr era a minha fuga, o tempo para refletir e pensar. Eu não queria mais fazer essas coisas.

Você falou sobre o soldado que estava pronto para se jogar da ponte, mas contou 5-4-3-2-1 e continuou tocando a vida. Aquilo mexeu bastante comigo, mexeu com o meu coração. Eu queria que o meu irmão tivesse esfriado a cabeça. Nunca vou conseguir mudar isso, mas posso mudar a mim mesmo. É hora de seguir em frente, voltar para a minha paixão, voltar às minhas corridas. Eu vinha lutando comigo mesmo para fazer uma corrida de 160 quilômetros em homenagem ao meu irmão, mas não conseguia encontrar o “empurrão” que precisava para transformar isso em realidade.

Hoje estou contando 5-4-3-2-1 em memória de Patrick Stripling. Muito obrigado! Vou passar isso adiante.



James

Uma citação perfeita para o meu retorno. Bem ao lado da minha mesa de trabalho, para que eu possa vê-la todos os dias e lembrar que posso mover a montanha que se ergue diante de mim.

#4Patrick #prevençãodosuicídio #sejaavoz #vocêéobastante

Sim, você pode mover montanhas. Seja lá o que estiver acontecendo neste momento, agora é a hora de agir. Esta é a sua vida. E ela não vai começar de novo. Você não pode mudar o passado, mas em cinco segundos você pode mudar o futuro.

Esse é o poder da coragem no dia a dia. Quando o seu coração falar, honre-o, conte 5-4-3-2-1 e mova-se. Um momento de coragem pode transformar o seu dia. Um dia pode transformar a sua vida. E a sua vida pode transformar o mundo.

A GRANDIOSIDADE
EXISTE EM VOCÊ.
E A HORA DE REVELÁ-LA
É AGORA.

5-4-3-2-1-
VAMOS LÁ!

A REGRA DOS 5 SEGUNDOS

NO MOMENTO EM QUE
VOCÊ TIVER O INSTINTO
PARA AGIR EM RELAÇÃO
A UM OBJETIVO,
VOCÊ DEVE CONTAR
5-4-3-2-1

E MOVER-SE FISICAMENTE
OU O SEU CÉREBRO IRÁ DETÊ-LO.



Além do livro O poder dos 5 segundos, Mel Robbins também é autora do livro Stop saying you're fine e é CEO e co-fundadora do Confidence Project, empresa de mídia e aprendizagem que trabalha com marcas da Fortune 500.

Primeira edição (fevereiro/2019)
Tipografias ITC Berkeley Oldstyle Std e Gobold

ATÉ OS 41 ANOS, A VIDA DE MEL ROBBINS

estava uma completa bagunça. Depois de perder tempo e energia com uma vida caótica, Mel identificou algo que transformou completamente sua vida: 5 segundos podem mudar tudo. Quando aprendeu a parar de se autossabotar, Mel conseguiu atingir os objetivos que ela nem havia imaginado para si própria. Atualmente, sua palestra "*How to stop screwing yourself over*", no TEDx, é a oitava mais assistida no mundo, com mais de 16 milhões de acessos.

INSTAGRAM: @melrobbinslive

TWITTER: @melrobbins

FACEBOOK: @melrobbins

SITE: <https://melrobbins.com/>

COM APENAS 5 SEGUNDOS VOCÊ
VAI APRENDER A:

1. PARAR DE SE AUTOSSABOTAR
2. SAIR DO PILOTO AUTOMÁTICO
3. CONFIAR EM SI MESMO
4. VENCER O MEDO E A INSEGURANÇA
5. TER CORAGEM PARA SEGUIR SEUS SONHOS

É assim! 5 segundos de pura coragem e determinação, que você usará para transformar sua vida para sempre. Mesmo porque, nada mudará se você continuar vivendo no automático. É preciso arriscar! Neste livro, você aprenderá, por meio de exemplos reais, a como sair da zona de conforto e conseguir se motivar para ser a própria solução de seus problemas. Se você tem coragem para começar, você tem coragem para alcançar o sucesso.

Mel Robbins, a palestrante com mais de 16 milhões de acessos no TEDx Talk, está aqui para ajudá-lo com o empurrão que faltava!

AQUI TEM: **MOTIVAÇÃO** **DEPOIMENTOS** **AUTOAJUDA**

Ela pode dizer ao seu melhor amigo
qualquer coisa... **Exceto isso.**

A BARRACA DO BEIJO

BETH REEKLES



A barraca do beijo

Reekles, Beth

9788582467480

336 páginas

[Compre agora e leia](#)

ELLE EVANS é o que toda garota quer ser: bonita e popular. Mas ela nunca foi beijada. NOAH FLYNN é lindo e um tanto quando bad boy - tá, o maior bad boy da escola - e o rei dos joguinhos de sedução. A verdade é que Elle sempre teve uma queda pelo jeito descolado de Noah, que, por coincidência, é o irmão mais velho de seu melhor amigo, Lee. Essa paixão cresce ainda mais quando Elle e Lee decidem organizar uma barraca do beijo no festival da Primavera da escola e Noah acaba aparecendo por lá. Mas o romance desses dois está bem longe de ser um conto de fadas. Será que Elle vai acabar com o coração partido ou conseguirá conquistar de vez o bad boy Noah?

[Compre agora e leia](#)

A história de Elle e Noah continua em...

A CASA DA PRAIA

BETH REEKLES

Mesma autora de

A BARRACA DO BEIJO



A casa da praia

Reekles, Beth

9788582468272

144 páginas

[Compre agora e leia](#)

Quem disse que a história de Elle e Noah acabou? Para a sorte de todos nós, que amamos A Barraca do Beijo, Beth Reekles decidiu contar mais um pouco da história deles. Namorar o maior bad boy da escola jamais esteve nos planos de ELLE EVANS, mas aconteceu. Porém, isso teve um preço. Sua amizade com LEE FLYNN foi colocada à prova e ela teve que rever suas prioridades e abrir o jogo de uma vez por todas sobre o seu relacionamento secreto com NOAH FLYNN. Pode parecer um sonho finalmente conquistar o crush eterno de uma vida, mas uma hora o ensino médio vai acabar e Noah começará a faculdade. Entre fogos de artifício e confusões na praia durante as férias de verão, Elle e Noah precisam decidir qual será o futuro de seu relacionamento. Afinal, as coisas nunca mais serão as mesmas, nem mesmo na casa da praia.

[Compre agora e leia](#)



生き甲斐

IKIGAI

OS CINCO PASSOS PARA ENCONTRAR
SEU PROPÓSITO DE VIDA E SER MAIS FELIZ

KEN MOGI



astral
Cultura

Ikigai: Os cinco passos para encontrar seu propósito de vida e ser mais feliz

Mogi, Ken

9788582467381

224 páginas

[Compre agora e leia](#)

Viver uma vida plena, longa e feliz? Sim, é possível. A fórmula, segundo os japoneses, é encontrar o seu próprio ikigai, que vai ajudar você a definir e apreciar os prazeres da vida. Aqui, você irá descobrir os cinco passos para alcançá-lo e, assim, encontrar satisfação e alegria em tudo aquilo que faz. Esse antigo segredo dos japoneses pode fazer você viver mais, ter mais saúde, ser menos estressado e, principalmente, mais realizado com a sua vida.

[Compre agora e leia](#)

AUTORA BEST-SELLER MUNDIAL

ANNATODD

MESMA AUTORA
DA SÉRIE *AFTER*

Stars

AS
ESTRELAS
ENTRE NÓS



Stars

Todd, Anna

9788582467848

304 páginas

[Compre agora e leia](#)

DEPOIS DE CONQUISTAR BILHÕES DE LEITORES AO REDOR DO MUNDO COM A SÉRIE AFTER, ANNA TODD ESTÁ DE VOLTA COM UM DRAMA EMOCIONANTE E ENCANTADOR. Karina sempre soube o quão difícil é a vida militar, desde a convivência com seu pai militar até mesmo a infância e a juventude dentro de uma base. Depois de tantos anos de rigidez, ela aprendeu que guerras nunca terminam, elas sempre deixam marcas inimagináveis e causam feridas naqueles que estão à espera de seus entes queridos. Com a intenção de se dedicar à sua carreira de massagista e finalmente ser livre, Karina compra uma casa fora da base militar. Porém, Kael, um cliente misterioso e de poucas palavras, surge em sua vida e desperta mais do que apenas a sua curiosidade, fazendo com que ela mude todos os seus planos. Aos poucos, Karina percebe que Kael carrega consigo muito mais do que dois períodos no Afeganistão. A carga de Kael e suas mentiras são muito maiores do que Karina é capaz de suportar, levando-a até mesmo a desconfiar de seus sentimentos e intuição.

[Compre agora e leia](#)

*Alguns caminhos levam você para o paraíso.
Outros, para o perigo.*

ARLO FINCH

NO VALE DO FOGO

TRILOGIA
LIVRO 1

JOHN AUGUST



Arlo Finch

August, John

9788582468449

272 páginas

[Compre agora e leia](#)

Quando Arlo Finch tinha 12 anos, sua família decidiu voltar para a cidade natal de sua mãe, Pine Mountain, no Colorado, para tentar ter uma vida mais normal após alguns anos bem tumultuados. Mas nada é normal em Pine Mountain. Desde a casa em que vivem, onde seu tio empalha animais mortos, passando por criaturas mágicas que começaram a perseguir Arlo. Para fazer novos amigos, o garoto decide entrar para os patrulheiros, um tipo de grupo de escoteiros. Mas logo ele descobre que nas reuniões eles não aprendem só coisas como acender fogo ou fazer nós. Eles também aprendem sobre magia, feitiços, criaturas mágicas e sobre a floresta longa. O que Arlo descobre é que, na verdade, ele não é um patrulheiro qualquer. Ainda mais nesse momento tão delicado, quando uma força do mal está ameaçando o mundo real. E o pior: qualquer que seja essa coisa, ela está atrás de Arlo. Arlo Finch: no vale do fogo é o primeiro livro da trilogia de John August.

[Compre agora e leia](#)