

# OS 7 PILARES DO EMOCIONAL INABALÁVEL

Dominando seu mundo interno  
para expressar o seu melhor  
no mundo externo.

**RONEY ARAÚJO**

# ÍNDICE

Introdução.....	1
Mente Consciente e Inconsciente.....	2
O Que é Inteligência Emocional?.....	5
O Que Nos Abala?.....	6
O Que é Ter Um Emocional Inabalável?.....	7
<b>Pilar 1 • Entregar o Seu Melhor Sem Expectativas.....</b>	<b>9</b>
Hora De Dar o Primeiro Passo.....	12
<b>Pilar 2 • Domínio Das Suas Regras Emocionais.....</b>	<b>16</b>
Exercício Prático Para Alterar As Regras Emocionais.....	24
Nem Todas As Regras São Fáceis De Mudar.....	26
<b>Pilar 3 • Domínio Dos Seus Estados Emocionais.....</b>	<b>27</b>
Foco Do Pensamento.....	29
Imaginação: Armadilha?.....	31
Alterando Um Estado Através Da Visão.....	33
Linguagem.....	34
Expressando-Se De Maneira Diferente.....	35
Intensificadores e Minimizadores.....	36
A Maneira Mais Poderosa De Se Alterar Um Estado.....	37
Finja Até Que Você Se Torne.....	38
Ancoragem Automatizando a Excelência Humana.....	39
Criando Uma Âncora.....	41
Eles Estão Ancorando Sem Percebermos.....	43
<b>Pilar 4 • Domine a Magia Das Perguntas.....</b>	<b>45</b>
Onde a Magia Começa.....	46
Usando a Magia Das Perguntas a Nosso Favor.....	47
O Primeiro Grande Passo.....	48
Extraindo o Melhor De Cada Situação.....	49
Perguntas Poderosas De Sabedoria.....	50
<b>Pilar 5 • Domínio Do Diálogo Interno.....</b>	<b>51</b>
O Poder De Uma Crença.....	54

Seu Diálogo Interno Se Torna a Média Do Que Você Absorve...	61
Doenças Mentais Da Mídia.....	63
Exercícios Para Dominar o Diálogo Interno.....	68
Testemunhar.....	69
Nomear a Voz.....	70
Duvidar e Criticar.....	71
Abaixar o Som.....	72
Mudar a Tonalidade.....	73
Gatilhos Motivacionais.....	74
O Que São Gatilhos Motivacionais?.....	76
Autoconhecimento e Prática.....	77
Exercício De Gatilhos Motivacionais.....	78
<b>Pilar 6 • Domínio Do Ensaio Mental.....</b>	<b>80</b>
Filme Mental Negativo.....	82
A Armadilha Do Filme Mental Negativo.....	83
Como a Mente Humana Funciona.....	84
Cessando o Filme Mental Negativo.....	87
Ensaio Mental Para o Sucesso.....	89
<b>Pilar 7 • Aceitação.....</b>	<b>92</b>
As Forças Que Controlam o Comportamento Humano.....	94
A Dor é Necessária, o Sofrimento é Opcional.....	98
O Princípio 80/20 Do Desenvolvimento Pessoal.....	100
<b>Conclusão e Agradecimentos.....</b>	<b>101</b>
<b>Sobre o Autor.....</b>	<b>105</b>

# INTRODUÇÃO

Durante muito tempo, perguntei-me sobre a natureza que envolve os princípios e a qualidade da vida humana. Por que fazemos o que fazemos? Por que algumas pessoas parecem ter uma vida fantástica, enquanto muitas outras não?

Perguntas assim me fascinam e me impulsionaram a encontrar respostas. Busquei-as, então, em dezenas de livros, palestras, seminários, cursos e mentores, tudo sobre desenvolvimento pessoal, psicologia, PNL e neurociência.

Hoje eu sei que não há uma única resposta e não acredito em verdades absolutas. Entretanto, estou convencido de que as pessoas que levam as vidas mais prósperas, felizes e realizadoras são as pessoas com alto grau de inteligência emocional, com habilidades emocionais bem desenvolvidas.

Pare um pouco para refletir: dentre as pessoas que você conhece, quais são as que realmente vivem a vida da forma que gostariam de viver? Quais características essas pessoas têm? Seria sorte ou azar? Fatores genéticos? Destino? Eu creio que não.

Embora muitos acreditem o contrário, somos seres predominantemente emocionais.

## MENTE CONSCIENTE E INCONSCIENTE

A razão é uma força consciente, analítica, observadora e fantástica. É ela que nos diferencia dos outros seres vivos. Apenas nós, seres humanos, temos o poder racional, até que descubram o contrário. A razão (consciência) representa entre 5% a 7% de todas as nossas funções. É uma dádiva que só nós temos, mas é puramente limitada. A nossa força mais poderosa é a nossa mente inconsciente. Ela controla mais de 90% de todas as nossas funções.



A mente inconsciente procura automatizar o máximo de ações que sejam úteis em forma de hábito. Pensemos no clássico exemplo de dirigir um carro: no começo, tudo parece complexo demais. Volante, acelerador, marcha, embreagem, seta, retrovisor, freio — todo aquele excesso de informação.

Entretanto, começamos a fazer as mesmas coisas enquanto dirigimos, repetida e repetidamente, até chegar no ponto em que aqueles mesmos estímulos que antes eram complexos, ficam

fáceis e automáticos. Dirigir se tornou um hábito. É exatamente essa a integração entre mente consciente e inconsciente.

A consciência procura aprender algo que necessitamos fazer, até que aprendamos pela repetição ou impacto emocional e fique quase que completamente automatizado pela mente inconsciente.

A mente consciente é uma força limitada e racional. A mente inconsciente é uma força quase ilimitada e emocional. Com essas comparações, fica fácil entendermos por que somos seres predominantemente emocionais.

Os bons profissionais de vendas, marketing e persuasão sabem um dos grandes segredos para se fazer uma venda: faça seu cliente decidir pela emoção e lhe dê argumentos lógicos para justificar aquela decisão emocional.

Ao contrário do que muitos pensam, o fluxo de uma decisão geralmente parte da seguinte perspectiva: tomar uma decisão pela emoção (inconsciente), e fazer a razão (consciente) procurar uma justificativa racional para aquela decisão. As pessoas não compram características de um produto ou serviço (racional), elas compram uma experiência, a resolução de um problema ou a alegria que aquele produto/serviço proporcionará a elas. Resumidamente, a razão é uma mera serva da emoção.

Chego até esse ponto no livro para lhe dizer que, cada vez mais, temos a necessidade de desenvolver, talvez, a mais importante habilidade que ainda não aprendemos na escola, na infância: a inteligência emocional. Sem ela, estamos fadados a sermos pessoas limitadas, dependentes do mundo externo. Entregamos poder ao mundo de fazer nos sentirmos bem, mas, também, entregamos o poder de nos deixar completamente abalados.

Pense nos profissionais de vendas, de persuasão. Pense nos filmes, novelas, jornais, mídias. Pense nas pessoas manipuladoras. Observe o quão poderoso o mundo externo é. E se não temos compreensão e controle do nosso mundo interno — pensamentos, emoções e naturalmente ações —, então somos apenas pessoas que reagem ao que acontece externamente. Dessa maneira, não somos muito diferentes dos seres irracionais.

Você deve estar se perguntando quais são as tais habilidades emocionais que eu mencionei. Permita que eu seja mais claro: vamos à definição de inteligência emocional e suas habilidades.

## O QUE É INTELIGÊNCIA EMOCIONAL?

Inteligência emocional significa identificar, interpretar, gerir e utilizar, de maneira positiva, as próprias emoções e as das outras pessoas. Ela é definida por dois níveis distintos: o primeiro, é saber lidar com as próprias emoções, isto é, compreender, gerir, lidar e agir com seu próprio mundo interno; o segundo nível, por sua vez, refere-se às nossas relações, ou seja, como lidamos com os sentimentos, conflitos, e como gerenciamos os problemas que dizem respeito às nossas relações interpessoais. Em um contexto geral, saber lidar com as pessoas e seus sentimentos.

Desenvolver as habilidades que compõem a inteligência emocional é um trabalho que exige esforço e dedicação. Não se trata de um teto, não acredito que exista o máximo de desenvolvimento emocional, até porque nunca seremos perfeitos. Mesmo após termos desenvolvido muito nossas habilidades emocionais, ainda estaremos propensos a cometer pequenos erros em nossas vidas, pequenos deslizes emocionais. Isso para mim é uma prova muito clara que desenvolver as habilidades emocionais trata-se de um processo contínuo, passo a passo. Trata-se de uma jornada, não uma linha de chegada. Neste caso, o objetivo é o próprio caminho, e a linha de chegada é o crescimento contínuo de cada dia.

Algumas pessoas têm maior facilidade de desenvolver habilidades emocionais do que outras, mas qualquer pessoa saudável neurologicamente pode desenvolver inteligência emocional em sua plenitude, basta conseguir os conhecimentos adequados e pagar o preço da disciplina para ingressar nesse processo de evolução.

## O QUE NOS ABALA?

Chegou a hora de esclarecer o ponto central deste livro. Sou apaixonado por descobrir padrões do comportamento humano, as conexões entre mente, cérebro, corpo e linguagem. Grande parte da minha vida foi uma montanha russa emocional. Em um dia, eu estava muito bem; no dia seguinte, parecia que meu mundo iria cair. O mundo externo governava meu mundo interno. Os desafios cotidianos tinham um poder enorme sobre mim e conseguiam me abalar. Nesse cenário, existem algumas perguntas interessantes a serem feitas: o que nos abala? O que é estar abalado?

Uma mente abalada é uma mente perdida. É uma mente que não compreende o que está ocorrendo em seu mundo interno e, por isso, sofre desnecessariamente. Uma mente abalada é uma mente fraca, com baixo desenvolvimento de habilidades emocionais. Ela tem extrema dificuldade de lidar com situações que geram frustração, desapontamento, mágoa, culpa, medo e tristeza.

## O QUE É TER UM EMOCIONAL INABALÁVEL?

Dois dos questionamentos que mais fiz durante a minha vida foram: o que é o emocional inabalável e como desenvolvê-lo.

Definitivamente, não poupei esforços e recursos para encontrar respostas a tais questões. Somente no campo emocional, foram milhares de horas de pura pesquisa em dezenas de livros, treinamentos, workshops e mentorias. Muitas horas de absoluto autoconhecimento, experimentando os aprendizados na prática. Muitos conceitos funcionaram para mim, outros nem tanto.

De qualquer maneira, meus intensos estudos me trouxeram mais respostas do que eu esperava encontrar. Uma coisa é muito clara para mim: uma mente inabalável é uma mente que está em constante desenvolvimento, uma mente que tem pleno domínio de suas faculdades internas, sabendo equilibrar os lados racional e emocional, de uma maneira que apoie este segundo, ao invés de limitá-lo. Uma mente que consegue extrair o melhor das piores situações possíveis, tem facilidade de enxergar algo fortalecedor em desafios e, na verdade, utiliza-os para seu próprio aprendizado.

*“Ser inabalável é um estado de espírito. Nada o perturba por muito tempo. Caso se desequilibre, encontrará rapidamente em seu centro a calma interior, até mesmo em meio à tempestade”.*

Anthony Robbins

Certo, desenvolver essas características parece mais fácil falar do que propriamente fazer, e realmente o é. Mas, garanto que é perfeitamente possível se fizer sentido para você, e se

você decidir aplicar os conhecimentos que está prestes a adquirir.

Hoje considero que tenho um emocional inabalável, dotado de habilidades fortes e bem desenvolvidas. E, a cada dia que se passa, tenho a certeza de que estou vivendo no presente os melhores momentos da minha vida até então. Sou afortunado por já ter ajudado milhares de pessoas a desenvolverem suas habilidades emocionais e conseqüentemente terem vidas mais saudáveis mental e emocionalmente.

Em minhas intensas pesquisas e aplicações, encontrei e organizei os 7 pilares principais para desenvolver um emocional inabalável. De antemão, deixo claro que em momento nenhum “inventei” esses princípios. Apenas estudei, apliquei e agora organizei de uma maneira que você possa obter resultados e benefícios num mecanismo mais rápido e eficaz.

Desejo ressaltar também que todos esses conceitos possuem pressupostos científicos, não há nada de “místico” ou de “outro planeta”. Cada pilar possui teoria para seu entendimento e um caminho para você seguir e colocar esse conhecimento em prática.

Espero que você se prepare da melhor maneira possível para absorver os conhecimentos que virão a seguir. Analise as minúcias, leia com cuidado e aprecie os detalhes, porque eles podem passar despercebidos. Já está na hora de iniciarmos a nossa jornada.

*“Você também pode ser inabalável, mas esse é um presente que só você pode dar a si mesmo.”*

## **PILAR 1 • ENTREGAR O SEU MELHOR SEM EXPECTATIVAS**

A verdade é: em nossa vida, existem mais coisas que não temos controle sobre do que coisas que de fato temos controle. Não controlamos o tempo, as pessoas, os desafios, as adversidades, não temos controle sobre mundo externo. Podemos nos preparar durante anos para o tão sonhado concurso, e concorrermos a uma prova com 10.000 participantes para 10 vagas. Podemos investir energia e tempo para a melhor preparação possível, mas, mesmo assim, não é 100% garantido que iremos conseguir uma das 10 vagas. E por que isso acontece? Porque existem outros fatores que o mundo externo controla. Existe a concorrência, a dificuldade da prova, a média de desempenho, entre outros fatores.

Ao entregar esse contexto para você, meu objetivo é de lembrar que não gerenciamos a maioria das circunstâncias que regem a nossa vida, e é aí que está o problema de muitas pessoas. Elas criam grandes expectativas sobre coisas que não estão ao seu controle e, por isso, acabam frustradas e abaladas.

Quando esperamos que algo aconteça e esse algo não depende somente de nós, estamos à caminho da frustração. Expectativas não atendidas equivalem, fatalmente, a frustração, a desapontamento.

Por vezes, entregamos tudo de nós, preparamo-nos da melhor maneira possível para realizarmos aquela prova de concurso, ou estudamos para aquela entrevista de emprego para ingressar naquela tão sonhada multinacional, desejamos que tudo dê certo, que ocorra tão bem ou melhor do que realmente esperamos.

E quando os resultados que esperamos não se concretizam, não passamos no concurso, ou não somos contratados pela empresa, uma tremenda frustração cresce dentro de nós, por consequência. Estamos a um passo de criar ressentimento pela vida, de acreditarmos que os sonhos, o trabalho duro e preparação não são suficientes para alcançar nossas metas. É curioso pensar sobre esses fatores, porque são coisas normais para a maioria de nós.

Afinal, queremos que tudo ocorra bem, não é mesmo?

Deixe eu te propor uma situação hipotética que talvez você já tenha vivido: pegando como exemplo o caso da prova tão esperada, vamos supor que você estude o ano inteiro, prepare-se bastante, deixe de sair muitos finais de semana, passe noites e dias resolvendo exercícios, estudando e sonhando com a chegada dos resultados. Então, você realiza simulados e sente que irá “gabaritar” na prova. Você inteiramente acredita que terá grandes resultados.

Na semana da prova, você se alimenta muito bem, mas tem uma noite de sono ruim: a ansiedade faz com que você tenha insônia e passe parte da noite em claro. Você, então, encaminha-se para a prova, mas sente um certo nervosismo, ansiedade e uma tensão no ar. Suas expectativas estão elevadas.

Logo sua prova se inicia. Você começa muito bem, as questões estão de acordo com que você estudou e há uma plena convicção nas resoluções.

Até que a segunda matéria começa e, de repente, você se depara com questões cujas respostas você não faz a mínima ideia. Você pensa: puxa! Esses temas não estavam nos simulados anteriores e nem nas previsões da prova!

Visivelmente abalado pela situação, você vai para a página seguinte e constata que metade das perguntas dessa página não sabe a resposta também... Sua respiração muda... Partes do seu corpo começam a tremer... Você sente uma mistura de frustração, tristeza e raiva. Suas enormes expectativas o fizeram ficar abalado. Você está focado no que está em jogo e não no jogo em si. Suas expectativas colocaram você no resultado e o tiraram do processo.

Nesse estado emocional abalado, você tem grandes chances de fracassar na prova, seu estado mental está alterado, talvez você tenha os famosos “brancos” na hora de responder certas questões. Suas chances de sucesso diminuem drasticamente, talvez você até desista da prova.

## HORA DE DAR O PRIMEIRO PASSO

Para se tornar inabalável, o primeiro passo é ter consciência de que você está entregando o seu melhor dentro das coisas que são importantes para você, e, ao mesmo, tempo você não está se importando se aquilo dará certo ou não, porque você sabe que retornará algo positivo (resultado esperado ou feedback)

Isso pode parecer estranho à primeira vista, mas vou te explicar o porquê. Como lhe disse anteriormente, existem mais fatores que não controlamos (mundo externo) do que fatores que de fato temos controle (nossos pensamentos e ações), então fica claro que em qualquer situação da nossa vida, devemos primeiramente entregar o nosso melhor dentro daquilo que é prioridade para nós, sem nos importarmos com o que vai acontecer. Vamos nos concentrar no jogo e não no que está em jogo. Nossa atenção, energia, recursos devem estar totalmente voltados para o que podemos mudar, e não no que não podemos mudar. Para ter um emocional inabalável, é necessário desenvolver o padrão mental de se concentrar bastante no processo e o menos possível no resultado. É necessário o desapego.

Pense em tudo que você tem controle em cada processo. No caso da prova, você tem controle do tempo de estudo, do esforço, dos materiais utilizados para a preparação, da metodologia de estudo, ou da sua alimentação. Todos esses fatores fazem parte do processo e são coisas que você tem controle sobre, você tem a liberdade de escolha para decidir suas ações.

O resultado é a consequência do processo somado a fatores externos, os quais nem eu e nem você temos controle. São as

adversidades, os imprevistos, uma tempestade, a energia ter acabado em cima da hora, as atitudes de outras pessoas.

Precisamos esquecer esses fatores, pois não temos controle sobre eles. Preocuparmos com isso só roubará nossa energia de maneira desnecessária. Na minha jornada, aprendi que um dos segredos do sucesso é focar todas as nossas forças no que realmente temos controle, nossa área de influência, e deixar de lado tudo aquilo que não podemos controlar.

Imagine dois mundos. O primeiro, é o de uma pessoa perfeccionista: ela trabalha muito, pensa muito e se importa muito. É uma pessoa que tende a refletir excessivamente antes de agir, acaba paralisada pelo excesso de pensamentos. Quando age, importa-se demais com os resultados, desperdiça muita energia mental nos fatores que não controla e por consequência se abala facilmente.

No segundo mundo, por sua vez, temos uma pessoa que não se importa com nada: ela faz somente o que precisa fazer, poupando o máximo de energia possível, sem esperar muita coisa da vida, sem cobranças, sem muito trabalho, sem esforço. É uma pessoa que não se frustra, mas também não cresce, desenvolve ou alcança. Suas ações são médias ou até ruins.

Perceba que as pessoas dos dois mundos têm pontos positivos e negativos, qualidades e defeitos. Mas, posso te dizer que podemos fazer algo que supere as ações de ambos os mundos.

O ponto de partida para um emocional inabalável é a junção do que há de melhor nesses dois mundos. Isto é, entregar-se ao máximo, investindo energia naquele projeto, entrevista, o que seja, preparando-se da melhor maneira possível para a prova, melhorando a si mesmo e focando no que se tem controle, mas,

ao mesmo tempo, estando desapegado dos resultados, sem expectativas, por sentir que entregou o seu melhor. Esse é o caminho.

Quando ensino esse primeiro conceito, algumas pessoas me questionam: "Roney, acabar com as expectativas não significa abaixar os nossos padrões?".

E o que sempre respondo é: "Não! Altas expectativas são o que nos frustra, a pressão excessiva por resultados é desnecessária e tenderá a diminuir a nossa performance."

Enquanto escrevo esse livro, já gravei mais de 600 vídeos, além de palestras e treinamentos que produzi. É muito claro que todas as vezes que tive uma expectativa irreal, uma pressão desnecessária, meu rendimento ficava abaixo do normal. Por mais que eu tivesse me preparado e procurado entregar o meu melhor, eu perdia frequentemente o rumo do assunto que estava palestrando, ficava claramente nervoso, era possível perceber as alterações em minha linguagem verbal e corporal.

Conforme o tempo foi passando, fui pesquisando e coloquei meus conhecimentos em prática. Quando comecei conscientemente a aplicar o meu melhor, desapegado dos resultados, algo muito interessante ocorreu: simplesmente tive o meu melhor rendimento, a melhor performance possível!

Paradoxalmente, quando nos preparamos da melhor maneira possível, quando sentimos que nosso melhor está sendo entregue sem pensar nos resultados, nesse exato instante é que teremos o nosso melhor rendimento. E, acredite, o seu melhor no momento presente pode ser muito mais do que você imagina.

Entregar o seu melhor desapegando dos resultados se trata de uma mentalidade, um hábito. Você precisa se questionar diariamente: "Estou entregando o meu melhor neste momento?".

Se a resposta for não, o que está impedindo você de fazer isso? Nem sempre dará certo, nem sempre você estará ajustado a este pilar, mas a boa notícia é que está tudo bem. Basta tomarmos consciência do que estamos errando e ajustar nossos pensamentos e comportamentos. Como diz um dos mais famosos pressupostos da PNL:

*“Não existe essa coisa chamada de fracasso.  
Existem apenas resultados.”*

Em outras palavras, se você não está obtendo os resultados que quer, mude suas ações até alcançá-los. Pratique o mindset deste primeiro pilar e, em algumas semanas, você estará inteiramente habituado e aproveitando os benefícios do primeiro pilar de um emocional inabalável.

Durante todo o livro, entregarei a você diversas ferramentas que o ajudarão a entender e praticar não somente os 7 pilares, mas também trazer benefícios para outras áreas de sua vida.

## PILAR 2 • DOMÍNIO DAS SUAS REGRAS EMOCIONAIS

Imagine um clássico jogo de xadrez. O objetivo geral é proteger o seu rei e derrotar o rei do seu oponente. Temos o nosso rei e os soldados no campo de xadrez. Alguns soldados são mais poderosos, outros nem tanto, mas, de qualquer maneira, todos têm o mesmo objetivo: servir ao rei.



Nós, seres humanos, temos um filtro neurológico chamado “valores”. Valores são as nossas prioridades de vida, aquilo que valorizamos, e esses estão organizados mentalmente em uma hierarquia.

Pessoas diferentes valorizam coisas diferentes. Os meus principais valores de vida, atualmente, são: segurança, autodesenvolvimento, respeito, contribuição e individualidade. Nessa sequência, hierarquicamente, minhas ações são guiadas por esses valores. Isso explica em grande parte porque fazemos o que fazemos: as pessoas investem seu tempo, dinheiro e

energia no que elas valorizam.

Se analisarmos o dia a dia de nós mesmos, descobriremos facilmente o que valorizamos atualmente. Eu, por exemplo, não costumo ir para lugares que não me sinto seguro, não costumo fazer coisas com alto risco, tal como um empreendimento incerto, e, quando dirijo, sinto-me melhor respeitando sempre a velocidade permitida (segurança). Diariamente, leio um livro de 90 a 120 minutos, assisto palestras, áudios, invisto sempre em cursos, livros e mentorias (autodesenvolvimento). Sou muito empático quanto ao conforto das pessoas, costumo me colocar no lugar delas, sinto parte de suas sensações e procuro compreendê-las da melhor maneira possível. Tenho compaixão pelos seus pontos fracos e, por isso, acredito que as pessoas deveriam fazer o mesmo pelo próximo e me tratar assim também (respeito).

Acredito que você tenha compreendido como nossos valores guiam as nossas ações, eles guiam o que fazemos e o que não fazemos. Porém, isso pode ser um pouco mais complexo do que a maioria imagina. Cada valor é como um “rei” em nossa mente. Eles são gerais, abstratos. Cada valor que temos possui um conjunto de “soldados” que os protegem.

Os “soldados” são maneiras específicas de atenderem os nossos valores. Alguns soldados são mais poderosos, outros nem tanto. Os soldados são as nossas regras emocionais. As “regras” ou “critérios” são condições que temos consciente ou inconscientemente para atender nossos valores.

Da mesma maneira que os soldados fariam de tudo para proteger seu rei, nossas regras protegerão com unhas e dentes o valor associado. Vou te mostrar como isso funciona na prática. Eu disse anteriormente que um dos meus principais valores é o

respeito.

Perceba que respeito é muito abrangente: o que é respeito para mim, pode não o mesmo ser para você. Cada um de nós tem a definição do que é cada valor. Eu tenho condições específicas que considero atender ao valor respeito: respeitar as opiniões alheias; expor suas ideias ao invés de impô-las; importar-se com o bem estar do próximo, de uma maneira empática na qual me coloco no lugar da outra pessoa; ter compaixão pelos pontos fracos das pessoas, ou seja, se eu sei, por exemplo, que falar sobre o peso de determinada pessoa fará com que ela se sinta extremamente mal e ressentida, então eu não farei isso, tenho compaixão pela história de vida e sentimentos daquela pessoa.

Isso que eu acabei de definir é o que eu entendo ser respeito. Dessa forma, eu tenho essas condições específicas para que eu sinta que estou respeitando as pessoas e para me sentir respeitado por elas também. Essas condições são as regras emocionais.

Assim acontece com cada valor que temos. O que entendemos ser aquele valor são as condições, critérios, convicções sobre o que deve ou não acontecer em cada situação de nossa vida. Quando sentimos que algo ou alguém violou nossas regras, sentimos raiva ou mágoa (mágoa se a pessoa que violou nossa regra for importante para nós). Se nós mesmos violarmos nossas regras, ou seja, se, por exemplo, eu sentir que desrespeitei alguém, então sentirei culpa.

Regras violadas por nós mesmos ocasionarão a sensação de culpa. O problema das regras emocionais é que muitas vezes formulamos consciente ou inconscientemente convicções que fazem com que fique fácil nos sentirmos mal e seja difícil nos

sentirmos bem. Criamos regras “absurdas” e colocamos grande parte da responsabilidade em algo que não temos controle, no mundo externo.

Se, por exemplo, eu tiver uma regra associada ao valor lazer, que diz que para eu me sentir bem em uma viagem para a praia, deve fazer sol, e se essa regra não for atendida (fazendo chuva ou frio, por exemplo), eu me sentirei frustrado, deprimido, com raiva.

Então, o objetivo é que você formule suas “regras” para tornar fácil sentir-se bem e que seja difícil sentir-se mal! Entretanto, antes de descobrirmos suas regras emocionais, vamos descobrir seus valores.

A maneira que mais gosto de realizar este processo é relacionando três tópicos:

- No que você investe seu tempo?
- No que você investe seu dinheiro?
- Quais são seus hábitos?

Agora relacione esses três, forme os valores que esses fatores estão expressando. Se você investe seu tempo em um emprego fixo, no qual você tem segurança e conforto, previsibilidade e se sente feliz com isso, é porque um de seus valores é segurança.

Se você sempre reserva uma quantidade de tempo para viajar, sentir-se livre e sem compromissos, um de seus valores é liberdade. Se você está constantemente cuidando de sua família, doando seu tempo, investindo seus recursos, um de seus valores é família. A lógica do exercício é responder as três perguntas acima e relacionar as coisas que você mais valoriza em sua vida.

Recomendo você relacionar os cinco principais valores.

Aqui vem uma advertência: muitas pessoas irão responder essas perguntas com o que elas acreditam que seriam excelentes valores de vida, mas isso pode ser diferente do que realmente é. Talvez você acredite que deveria valorizar algo, mas não valoriza, e suas ações diárias dizem isso. Seja honesto consigo mesmo, faça este exercício de acordo com que você realmente faz.

Feito o exercício, você deverá relacionar seus valores mais ou menos da seguinte maneira expressada nesse exemplo:

Cinco Principais Valores – Roney Araújo:

- Segurança
- Autodesenvolvimento
- Respeito
- Contribuição
- Individualidade

Agora, você se fará a seguinte pergunta para cada valor:

- O que é preciso especificamente para este valor ser atendido?

Com essa pergunta, você conseguirá descobrir suas principais regras emocionais.

Para muitas pessoas, esse exercício é perfeito para tomar consciência de suas atuais regras; para outras, o próximo exercício conseguirá trazer essas respostas. Responda cuidadosamente as perguntas abaixo, a fim de descobrir grande

parte de suas atuais regras emocionais:

- O que é preciso para você se sentir amado (a)?
- O que é preciso para você sentir que é bem-sucedido em qualquer área de sua vida?
- Quais são as principais coisas que você acredita serem certas ou erradas?
- O que é preciso para você se sentir bem em seu relacionamento?
- O que é preciso para você se sentir bem em seu trabalho?
- O que é preciso para você sentir boas emoções quando você quiser?

Recomendo que você faça os dois exercícios. Os resultados a longo prazo compensarão, e muito, o tempo que você está investindo agora. Com base nas respostas de suas regras atuais, você irá formular novas regras em cada área de sua vida e com cada grupo de pessoas (família, colegas de trabalho, amigos, e relações amorosas).

Suas novas regras devem ser fáceis de serem atendidas e devem depender ao máximo de você. Procure não colocar fatores que você não controla para atender essas regras, por exemplo: “independente das condições climáticas desta viagem, aproveitarei cada momento, faça chuva ou faça sol”; ao invés de: “deve fazer sol para que eu possa me divertir nesta viagem”. Lembre-se de que temos regras com as pessoas também. A fim de cultivar relações de qualidade, procure ser flexível com as pessoas, assumindo a maior responsabilidade possível e fazendo com que essas regras dependam ao máximo de você.

Agora que você tomou consciência de suas atuais regras e

decidiu quais regras mais apropriadas (se possível, escreva tudo em um papel), vamos a um simples, mas poderoso exercício para alteração de suas regras.

Escolha uma situação que represente uma regra emocional que você deseje mudar. Darei um exemplo prático: eu entrava no transporte público e sempre desejava bom dia/tarde/noite (dependendo do contexto) para o motorista e o cobrador. Na maioria das vezes eles respondiam, mas outras vezes não. Nos momentos em que eles não respondiam, eu me sentia desrespeitado e naturalmente ficava irritado.

Toda vez que eu não recebia isso em troca da pessoa que eu estava cumprimentando, eu me sentia mal. Uma regra estava sendo violada e agora eu precisava mudar. Lembre-se: regras saudáveis devem depender ao máximo de você e menos possível do mundo externo.

Uma vida emocional de qualidade requer regras de qualidade e regras de qualidade devem estar ao seu controle.

Primeiramente, eu identifiquei essa regra e inseri em um papel. Formulei uma regra mais saudável: “Toda vez que eu cumprimentar alguém, essa pessoa não precisa me responder, depende somente de mim desejar um bom dia, para que talvez o dia daquela pessoa seja melhor”.

Imaginei-me com detalhes entrando no transporte público, desejando um bom dia ao motorista e ele não me respondendo; coloquei esforço para nessa imaginação eu me sentir confortável em não receber o “bom dia” de volta. Passei pelo cobrador, desejei um bom dia a ele, com intensidade, e ele não só não me respondeu, mas me olhou como se eu tivesse o insultado (exagerar na imaginação pode ser mais eficaz para mudar regras). Fiz outro esforço para me sentir confortável na situação,

de uma maneira que eu atendesse essa nova regra emocional.

Mentalizei essa situação 2 vezes por dia durante 3 dias. Fui testar na prática os resultados. Confesso que demorou algumas semanas para o motorista ou cobrador não me responderem os cumprimentos, mas quase um mês depois finalmente aconteceu. Eu cumprimentei o cobrador e ele nem olhou para mim. Lembro como se fosse ontem: senti-me plenamente confortável, realmente não estava mais ligando para as respostas que as pessoas estavam me fornecendo. Meu foco agora estava somente em minhas ações, meus cumprimentos, minha intenção e energia para com cada pessoa.

Essa é uma maneira fantástica para mudar suas regras emocionais. Eu reforçarei várias vezes durante o livro que nosso cérebro aprende por repetição e impacto emocional. A mentalização com intensidade gera uma emoção que aliada à repetição formam a junção perfeita para mudar muitas coisas em nossa vida, inclusive as regras emocionais.

## EXERCÍCIO PRÁTICO PARA ALTERAR AS REGRAS EMOCIONAIS

Primeiramente, tome consciência de suas regras e decida quais você deseja alterar. Escolha uma agora, formule uma regra mais saudável. Respire profundamente por um minuto, relaxe seus músculos, escolha um local confortável. Imagine uma tela de cinema com você vivendo a situação em que ocorre a regra emocional que deseja mudar. Como um filme, apenas observe a situação ocorrer, assista de fora de seu corpo.

Então, force a situação que romperia a sua regra e procure se manter confortável com essa situação. Se você perceber irritação, é porque aquela regra emocional ainda está lá. Nesse caso, diga mentalmente a nova regra que você formulou e faça com que o filme mental aconteça exatamente de acordo para atender a nova regra.

Foque nos detalhes da situação: imagens, sons e sensações. Após o ocorrido, como você se sentiu? Se foi um bem-estar, é provável que essa nova regra está em jogo agora. Se não, volte o passo e refaça o exercício.

Feito o exercício, é hora de fazer uma “ponte ao futuro”, para verificar a ecologia da regra que você acabou de alterar. Analisar a ecologia significa verificar possíveis impactos da mudança que você está efetuando. Eu posso alterar regra do valor “respeito” a um ponto no qual a pessoa me insulte, ameace a minha família e até aja violentamente, e posso me manter confortável com isso, alterando essa regra que me deixaria com raiva. Nesse caso, não seria saudável alterar essa regra, porque eu poderia ser assaltado, agredido e ameaçado e não sentiria nada ou quase nada. Isso não é ser inabalável, é ser louco, por isso peço que

você tome cuidado com as mudanças que realiza.

A ponte ao futuro é uma excelente maneira de verificar a ecologia da mudança. Durante a intervenção da regra que você está alterando, sempre faça uma ponte ao futuro e se imagine vivendo a situação, imagine quais possíveis impactos positivos e negativos essa mudança poderá causar. Pergunte-se: vale a pena? Essa mudança é ecologicamente saudável? Existe uma maneira de encontrar uma mudança melhor? Se você acreditar que existe uma regra melhor a implementar, ou mesmo se quiser manter a regra antiga, volte ao exercício anterior e faça a mudança.

## NEM TODAS AS REGRAS SÃO FÁCEIS DE MUDAR

Nem todas as regras são fáceis de mudar, e isso pode ser positivo. Existem regras que são tão profundas e poderosas que podem ser muito difíceis de mudar.

Pense em questões sociais: a maioria das pessoas têm regras associadas a paz, respeito e honestidade. Se presenciamos um assalto, uma violência injusta, um enorme desrespeito, naturalmente a maioria de nós ficará em estado de fúria, porque compartilhamos essas regras. Não acredito que seria positivo alterarmos facilmente uma regra ao ponto de enxergarmos um assalto como algo normal. Ficamos com raiva e essa energia pode ser utilizada para algo positivo, para agirmos em prol de um mundo melhor. Por isso, é sempre necessário verificar a ecologia antes de concluir a mudança. Uma regra emocional, assim como tudo que temos em nosso mundo interno, possui uma intenção positiva para nos ajudar. O que acaba acontecendo muitas vezes é que o meio para atender essa intenção acaba resultando em regras emocionais destrutivas. Nosso objetivo quanto as regras é, primeiro: tomar consciência desses padrões; e, segundo: substituir as regras limitantes por novas regras que atendam a intenção da regra emocional original.

## PILAR 3 • DOMÍNIO DOS SEUS ESTADOS EMOCIONAIS

Um estado pode bloquear ou liberar os nossos recursos. Pense em um momento em que você se sentiu motivado. Certamente você sentiu que poderia fazer quase qualquer coisa naquele momento.

Seu nível de produtividade e energia estavam altíssimos. Sua vitalidade transbordava e até contagiava outras pessoas.

Agora, pense quando você estava em um estado negativo, de poucos recursos. Certamente você não conseguiria produzir nem metade do estado anterior. Sua energia e motivação estavam muito baixos! O estado influencia até o seu diálogo interno (iremos ver detalhadamente no pilar 5).

Vamos supor que seu companheiro(a) esteja atrasado(a) para chegar do trabalho. Se você estiver em um estado de recursos, tenderá a pensar que foi só um engarrafamento de trânsito; porém, se estiver em um estado de fúria, existem grandes possibilidades de você pensar que ele(a) está te traindo. Conseqüentemente, você irá tratá-lo(a) de forma furiosa quando chegar! Mas, o que é um estado emocional?

*“Um estado pode ser definido como a soma de milhões de processos neurológicos acontecendo dentro de nós — a soma total de nossas experiências em qualquer momento determinado. A maioria dos estados ocorre sem qualquer orientação consciente de nossa parte. Vemos algo e reagimos com o ingresso num estado. Pode ser um estado fértil e útil, ou pode ser um estado árido e limitador.”*

Imagine um estado sendo diversas emoções aglomeradas dentro de você, que formam um estado de duas categorias possíveis: poucos ou muitos recursos. A grande maioria das pessoas ingressa de um estado para outro, de forma inconsciente. Geralmente, “os fatores externos” ditam a forma como iremos nos sentir. Se algo considerado “ruim” ocorre em nossas vidas, provavelmente ingressaremos em um estado negativo. Se nos sentimos ofendidos por alguém, ingressaremos em um estado de “fúria”.

Você acredita que para entrarmos em um estado de muitos recursos, de felicidade, de prazer, gratidão, temos que esperar algum evento externo acontecer? Infelizmente a maioria das pessoas acredita que sim, mas as coisas não precisam ser assim. Podemos controlar e alterar nossos estados quando bem entendermos, utilizando dos seguintes mecanismos:

- Foco do Pensamento;
- Linguagem interna (diálogo interno) e externa;
- Fisiologia.

## FOCO DO PENSAMENTO

O mundo é extremamente complexo para nós. Nossa consciência não conseguiria processar a quantidade de estímulos existentes e, mesmo se conseguisse, provavelmente ficaríamos loucos! Então nosso cérebro possui alguns filtros, não só para colocar atenção no que ele julga ser necessário, mas também para ignorar o que está fora de nosso foco.

Por exemplo, se começarmos a pensar em um ente querido que faleceu, se lembrarmos com clareza e com intensidade os últimos momentos de sua vida e como queríamos dar apenas mais um abraço nele, nosso estado se alterará automaticamente.

Provavelmente ficaremos com saudade, entristecidos, em um estado de poucos recursos. Isso acontece porque nossa mente emocional não distingue o que é real do que é imaginado. Se você vive um acontecimento de forte impacto emocional e depois se lembra dessa cena com todos os detalhes, o mesmo impulso neural será ativado.

Isso quer dizer que o foco do pensamento na lembrança ou em algo imaginado é como se estivéssemos vivendo aquilo.

Portanto, foque nesse mantra: mude o foco do pensamento e mude a sua vida. Você pode alterar seu estado pensando nas questões maravilhosas da sua vida, isto é, coisas, pessoas e acontecimentos que só de pensar você fica entusiasmado.

Se você possui um filho, por exemplo, pense no dia em que você soube que iria ter um filho. Lembre-se do dia em que ele nasceu! Do primeiro choro, dos estímulos à sua volta. Pense no que você viu, ouviu e sentiu. Lembre-se dos primeiros passos, das primeiras palavras que ele disse para você. Lembrar-se

disso com intensidade alterará seu estado.

Se você se formou na faculdade e tem muito orgulho disso, repita o mesmo processo. Lembre-se de todos os detalhes que o cercavam. O que você viu, escutou e sentiu. Coloque intensidade nessa lembrança. Seu estado será alterado em pouco tempo.

## IMAGINAÇÃO: ARMADILHA?

Partindo do mesmo pressuposto de que nossa mente emocional não diferencia o que é real do que é lembrado e imaginado, podemos alterar o nosso estado através de imaginações positivas de nosso futuro. Esse recurso é conhecido como “Visão Positiva de Futuro”.

Como você espera estar daqui a 3 anos? E daqui a 5, 10 anos? Algumas pessoas irão dizer que estarão muito bem. Profissional, emocional e financeiramente bem estruturados. Essas pessoas ingressam em um estado de recursos quando realizam esse tipo de visão positiva.

Por outro lado, existe também aquele grupo de pessoas que irão dizer que podem morrer literalmente a qualquer momento, por isso vivem somente o agora.

Não discordando totalmente desta última visão, mas, analisando do ponto de vista dos estados, acreditar e ter a visão de que podemos “morrer a qualquer momento” pode ativar um estado de poucos recursos e, conseqüentemente, a autossabotagem. Deixe eu te mostrar um exemplo:

Você é jovem, trabalha em um emprego que consome 10 a 12 horas de seu dia, frequenta a academia e possui sonhos de vida grandiosos de longo prazo. Após exames de rotina, você descobre que possui uma doença grave e que morrerá dentro de 6 meses.

Qual seria sua atitude? Continuaría em um trabalho que consome metade de seu dia? Continuaría treinando na academia? E seus sonhos a longo prazo? Você faria de tudo para alcançá-los ou simplesmente desistiria?

Se você é como a grande maioria das pessoas, você sairia do trabalho, largaria a academia e faria o que realmente fosse importante para você nesses seis meses. O sistema de autossabotagem foi ativado, fazendo com que você desista de todos os planos a longo prazo.

Por que eu citei este exemplo? Bom, de forma similar, é isso que acontece quando temos uma visão negativa do futuro, que podemos partir dessa para melhor em qualquer momento

Essa visão emite uma mensagem para seu inconsciente que, de certa maneira, “começa a esperar pelo seu fim”. Conseqüentemente, ele trata de destruir todos ou a maior parte de seus objetivos de longo prazo, e ativa-se a possibilidade de você viver angustiada e entristecida. Preste muito atenção na maneira em que visualiza o seu futuro (veremos com detalhes no pilar 6).

## ALTERANDO UM ESTADO ATRAVÉS DA VISÃO

Para entrarmos em um estado desejado, além de lembrarmos momentos maravilhosos de nossa vida, também podemos criar esses momentos com uma visão positiva. Pare por um instante e respire fundo. Imagine-se alcançando a realização de um sonho. Foque no que deseja que aconteça, não no cenário contrário.

Talvez seja sua casa própria, talvez seja seu primeiro filho, ou quem sabe uma viagem com sua família. Pense nos detalhes. O que você está vendo, ouvindo e sentindo? Coloque intensidade nessa visão, “saboreie” o momento em cada detalhe. É importante que você utilize sua criatividade e coloque intensidade nos detalhes e nos sentimentos que essa visão lhe traz.

Lembre-se: o cérebro emocional não distingue o real do que é imaginado. Uma visão específica e bem detalhada será suficiente para ingressar em um estado de recursos e conseqüentemente ter mais impulso, prazer e felicidade em sua vida.

## LINGUAGEM

O tom de nossa voz e as palavras que usamos pode intensificar ou minimizar o estado em que estamos, tanto de maneira externa em forma de linguagem falada quanto em relação ao nosso diálogo interno (reservei esse último especialmente para o quinto pilar). Por exemplo, se ocorreu algo que o deixou irritado, você pode dizer: “como estou furioso!”, ou, “estou muito irritado!”. Saiba que o simples fato de usar essas palavras com determinada entonação será o suficiente para intensificar seu estado de fúria. As palavras carregam um significado emocional para nós.

Existe uma grande diferença entre utilizarmos as palavras “eu estou depressivo hoje” e “acredito que não estou tão animado”. Percebe a diferença? Podemos utilizar as duas frases para expressarmos o mesmo estado de poucos recursos, e somente por trocarmos as palavras teremos resultados emocionais diferentes.

Da mesma forma ocorre quando entramos em um estado de muitos recursos. Se algo maravilhoso acontece em sua vida e você diz: “eu já esperava que isso fosse acontecer”, automaticamente você estará minimizando seu estado de felicidade.

O grande problema do uso das palavras e o tom de voz é a forma inconsciente em que as pessoas as utilizam para si mesmas e com os outros. Quais são as palavras e a tonalidade de voz que você utiliza habitualmente para se expressar com você mesmo e com as outras pessoas?

## EXPRESSANDO-SE DE MANEIRA DIFERENTE

Agora que você está introduzido ao impacto da linguagem em nosso estado emocional, vamos trabalhar para usar este recurso a seu favor.

Primeiramente, fique consciente das palavras e do tom de voz que você utiliza para expressar o que você vê, escuta e sente. Lembre-se do dia em que você se sentiu frustrado. Quais foram as palavras que disse para si mesmo e para os outros? E a tonalidade? Foi fraca, forte, mais aguda, mais grave? Eram palavras que fortaleciam ou enfraqueciam esse estado?

Agora, fique presente para os acontecimentos em sua vida, e repare na linguagem que você habitualmente utiliza. Se você entra em um estado de fúria, em vez de utilizar palavras como *furioso*, *irritado*, *enfurecido*, *zangado*, experimente utilizar: *surpreso*, *incomodado*, *não calmo*, ou *desgostoso*. Essa última palavra provavelmente fará você rir porque parece ridícula!

Da mesma forma, se você entra em um estado de motivação, felicidade e bem-estar, ao invés de utilizar *contente*, *satisfeito*, *alegre* ou *motivado*, acrescente as palavras: *entusiasmado*, *agraciado* ou *empoderado*. Somente a troca dessas palavras fará com que você sinta mais prazer, motivação e felicidade!

Comece a utilizar a troca de palavras a partir de hoje e comprove, na prática, as consequências positivas que esse mecanismo proporciona. A beleza dessa tecnologia é a simplicidade. Tratam-se de alguns detalhes que realmente farão a diferença em sua qualidade de vida e seus resultados.

## INTENSIFICADORES E MINIMIZADORES

Por fim, podemos utilizar palavras que servem para enfraquecer ou fortalecer um estado. Utilizando os exemplos anteriores, se você fica nervoso, pode utilizar palavras como *um pouco*, *começando* ou *levemente*, transformando as frases para, por exemplo: estou ficando **levemente** incomodado; acredito que estou **começando** a ficar desgostoso; acho que estou um **pouco** triste. Além de você diminuir o estado negativo, é bem capaz que você ainda dê boas risadas!

Para intensificar um estado de recursos, basta utilizar palavras como *muito*, *demais* ou *extremamente*. Por exemplo: eu estou **extremamente** feliz; estou motivado **demais**; sou uma pessoa **muito** privilegiada.

## A MANEIRA MAIS PODEROSA DE SE ALTERAR UM ESTADO

Segundo a PNL, corpo e mente fazem parte de um sistema único e integrado. Quando alteramos um, o outro também se alterará. Isso significa que quando representamos algo em nossa mente, isso naturalmente se refletirá em nossa fisiologia. As expressões faciais, a postura e até a nossa respiração, serão mudados para acompanhar o que nossa mente está representando.

O que poucos sabem é que, se alterarmos a fisiologia do nosso corpo, mesmo que forçadamente, também alteraremos o estado de nossa mente. Por exemplo, se aconteceu algo que sua mente interpretou como muito “entristecedor”, seu corpo naturalmente refletirá esse acontecimento. Sua postura tenderá a ficar mais curvada, o ritmo de sua respiração diminuirá e suas expressões faciais comunicarão essa tristeza, intensificando ainda mais esse estado.

Agora, se antes de seu corpo acompanhar sua mente, você mudasse conscientemente sua fisiologia? Você acredita que o estado depressivo diminuiria? Pode apostar que sim! E, digo mais, apenas pela mudança “forçada” da fisiologia, você não só diminui o estado negativo, como também ingressa em um estado de recursos em poucos instantes.

## FINJA ATÉ QUE VOCÊ SE TORNE

Você já se perguntou por que a grande maioria das pessoas adora comédia? Certamente para rirem, não é mesmo? Sorrir, gargalhar, pular, são condições que trazem excelentes sensações ao nosso corpo, você já deve ter reparado.

Como vimos anteriormente, a mudança de nossa fisiologia altera também o estado de nossa mente. Dar risadas, sorrir, pular, faz com que tenhamos sensações incríveis e, por consequência, alteramos o nosso estado. O problema é que a grande maioria das pessoas é dependente de fatores externos para ingressar em um estado de recursos e sentir boas emoções. Saiba que não precisa e não deve ser assim.

Podemos sentir prazer e gerar motivação, felicidade e bem-estar quando quisermos! Se sorrir, brincar, gargalhar, pular, cria uma combinação de hormônios que trarão uma gama de sentimentos positivos, por que não fazemos isso forçadamente quando bem entendermos? Faça o teste! Você pode se sentir estranho nas primeiras vezes, mas depois de ver os benefícios, achará até divertido.

Sem dúvida nenhuma, a forma mais rápida e poderosa de se alterar um estado é através da fisiologia. Alterar o estado de seu corpo não requer nada mais além da sua consciência em relação ao seu estado atual e qual estado você deseja ingressar. Fique atento para como você está se comunicando corporalmente. Podemos e devemos utilizar nosso corpo de maneira que nos favoreça ingressar nos melhores estados possíveis.

## ANCORAGEM AUTOMATIZANDO A EXCELÊNCIA HUMANA

Entre o final do século XIX e o início do século XX, um fisiologista russo chamado Ivan Pavlov realizou uma das maiores descobertas científicas: o reflexo condicionado.

O estudo foi realizado da seguinte maneira: Pavlov colocava comida próxima a um cão e naturalmente o animal salivava. Ele tocava um sino e nada acontecia com o cão, era um estímulo neutro. Pavlov, então, fez a seguinte combinação: levava a comida para o cão e tocava o sino, o cão salivava por causa da comida e não pelo sino.

Ele repetiu essa última parte diversas vezes e fez o seguinte teste: tocar o sino sem a comida. O que aconteceu?

O cão salivou!

Essa descoberta mostrou como é possível induzir o reflexo condicionado com animais e seres humanos. Nosso cérebro associa memórias, estados e emoções com estímulos que sejam visuais, auditivos ou sinestésicos. O sino era, para o cão, um estímulo neutro, mas servir a comida e tocar o sino repetidas vezes fez com que o sino ficasse associado à comida. Tocar o sino, mesmo sem a comida, fazia com que o cão esperasse o alimento, porque ele estava condicionado a isso.

Nosso cérebro é uma máquina de associação. Estamos constantemente criando links de memórias e estados emocionais com estímulos singulares internos ou externos. É exatamente isso que acontece quando terminamos uma relação: sentimos aquela dor emocional e começamos a escutar determinada música. Depois de anos, se voltarmos a escutar aquela mesma música, as memórias e o estado emocional de quando estávamos deprimidos voltarão para nós. Isso é uma âncora.

Uma âncora é qualquer estímulo que seja visual, auditivo ou sinestésico que aciona um estado emocional ou memória associada. A maioria das âncoras são inconscientes para nós. Vemos, escutamos ou sentimos algo e voltamos àquele estado emocional que ficou associado. Assim como o experimento do cão, reagimos inconscientemente ao que acontece conosco através de uma âncora. Você pode estar se perguntando, como se cria uma âncora? A resposta já está neste livro e irei relatar novamente: o cérebro aprende de duas maneiras, repetição e impacto emocional.

Se alguma situação de fraco impacto emocional acontece conosco repetidamente, nosso cérebro associará aquelas memórias/emoções a algum estímulo que esteja acontecendo em nossa volta e assim criará uma âncora.

É impossível não ancorar. Esse processo está acontecendo o tempo todo porque faz parte de nosso cérebro. Qualquer coisa que aconteça repetidamente ou de grande impacto emocional, nosso cérebro criará um link emocional com algum estímulo à nossa volta. Precisamos aprender lidar com isso.

Quando alguma situação de forte impacto emocional acontece, tal como o fim de um relacionamento, um assalto, uma promoção no emprego, o nascimento de um filho, nosso cérebro criará um link emocional com algum estímulo que esteja em torno de nós. Em outras palavras, uma única situação de grande impacto emocional é capaz de criar uma âncora.

## CRIANDO UMA ÂNCORA

A boa notícia é que não precisamos ficar reagindo ao que nos acontece inconscientemente. Podemos e devemos criar conscientemente âncoras para acessarmos facilmente estados emocionais de recursos. Tudo que você precisa para criar uma âncora de recursos é:

- Escolher o estado emocional que deseja ancorar;
- Ingressar no estado escolhido (você agora sabe como alterar seu estado emocional);
- Escolher um estímulo único e singular (um som, um gesto ou algo visual);
- Ancorar o estímulo um pouco antes do ápice do estado emocional;
- Repetir o processo de 5 a 6 vezes (pode ser que você precise de mais repetições);
- Testar a âncora.

Vamos à uma forma de ancoragem na prática: você escolhe um estado emocional que deseja ancorar (confiança, determinação ou paz, por exemplo) e ingressa no estado através de um momento que você estava nesse estado. Quais foram as imagens sons e sensações dessa lembrança? Se você tiver dificuldades para lembrar, imagine uma situação específica em que você esteja nesse estado: como seriam os detalhes dessa situação?

Certifique-se de fazer a visualização de maneira associada, ou seja, você está visualizando e enxergando a situação através

de seus próprios olhos, não em terceira pessoa.

Agora, escolha o estímulo que deseja associar ao estado. Lembrando: ele deve ser singular e algo que você não faça o tempo todo, mas, ao mesmo tempo, deve ser acionável em situações em que você não chame tanta atenção. Por exemplo, se quero ancorar confiança e crio uma âncora abrindo os braços e gritando “SIIM!” — como posso ativar essa âncora antes de uma entrevista de emprego? Uma âncora saudável deve ser singular e facilmente acionável em diversas situações de nosso cotidiano.

Após realizar o processo, limpe a tela mental e volte a um estado neutro. Repita o procedimento de ancoragem exatamente como você fez anteriormente. Refaça todo esse processo pelo menos 5 vezes.

Pense em algo muito lógico para voltar a um estado neutro (por exemplo, fazer alguma conta complexa de matemática de cabeça) e teste a âncora: acione exatamente o estímulo que você associou ao estado e veja como você reage.

Se tiver entrado no estado emocional desejado, então sua âncora foi um sucesso! Se não tiver, volte e revise o processo de ancoragem, pois algo não saiu exatamente como deveria.

Âncoras de recursos servem para serem utilizadas. Reflita, crie, use as âncoras, porque somente na prática você terá um domínio maior e resultados melhores virão para você.

## ELES ESTÃO ANCORANDO SEM PERCEBERMOS

O processo de ancoragem é amplamente utilizado por profissionais de vendas e marketing. Você se lembra dos comerciais de TV que apresentam mensagens de alegria, felicidade, segurança ou amor? Muitos desses comerciais aparentemente não tentam vender nada, mas algo muito notável acontece. Eles procuram emocionar o público através da mensagem, da música e outros estímulos, e associam a própria marca a essas sensações!

Veja a Coca-Cola. Lembro-me de um comercial, no qual havia um jantar de família, as pessoas felizes, sorridentes e desfrutando de grande prazer. Esse comercial inspira bons sentimentos na maioria das pessoas, transmite alegria e bem-estar. Então a Coca-Cola coloca, nesse comercial, seu produto, sua marca. O interesse deles é ancorar os bons sentimentos ao próprio produto/marca.

Já se perguntou por que muitas empresas contratam jogadores de futebol, grandes atores, celebridades em geral para fazerem comerciais de seus produtos? Logicamente, pagar milhões para alguém que aparentemente não tem nenhuma relação com seu produto não seria tão inteligente, não é mesmo? É aqui então que a ancoragem entra em cena novamente. Essas empresas contratam essas celebridades, porque a maior parte do público possui bons sentimentos em relação àquela pessoa. Quando eles inserem a celebridade + o produto ou serviço, ou somente a marca mesmo em uma campanha, em um comercial, eles estão condicionando o público a ter sentimentos similares. Espelha-se as boas emoções da celebridade à marca ou

produto/serviço. O processo de ancoragem está sendo utilizado o tempo todo, quer as pessoas saibam ou não, e ele funciona porque é uma lei que está baseada em nossas origens.

## PILAR 4 • DOMINE A MAGIA DAS PERGUNTAS

A mente humana é uma complexa e avançada ferramenta. Com ela, podemos alcançar grandes resultados, quase qualquer objetivo na vida. Porém, neurologicamente falando, a mente está programada para economizar energia, ou seja, manter a nossa sobrevivência.

O mundo é extremamente complexo. Temos muitos estímulos, informações, literalmente milhões de coisas acontecendo ao mesmo tempo. Se a mente consciente absorvesse tudo, ficaríamos loucos, ficaríamos paralizados. Imagine você conversando com uma pessoa, e ao mesmo tempo prestando atenção nas formigas passando, no pó da estante, nas pessoas e em cada detalhe de seus corpos ou nas roupas delas, em cada carro ao seu redor, todos os detalhes que tudo isso possui.

A mente consciente não suportaria processar tamanha carga de estímulos, e, para isso, ela possui alguns filtros perceptivos. Os filtros são essenciais para que o cérebro ignore a maior parte dos estímulos e foque em uma pequena parte. Esses filtros são responsáveis pelo que iremos “ignorar” e no que iremos colocar nossa “atenção”.

Nosso inconsciente consegue absorver todas as informações à nossa volta, enquanto nosso consciente só consegue prestar atenção em um pequeno número de unidades de informação (cerca de 7 unidades por vez).

## ONDE A MAGIA COMEÇA

Por meio dessa simples explicação, entendemos por que não enxergamos de fato a realidade. Ela é muito complexa! O cérebro está constantemente eliminando o que ele julga ser desnecessário para colocar nossa atenção no que realmente é relevante para nossa sobrevivência, e é aí que entramos na Magia das Perguntas.

Se alguém pergunta a sua idade, talvez você não responda, mas sua mente já formulou a resposta. Se eu te perguntar quanto é  $2 + 2$ , instantaneamente a resposta aparecerá em sua mente. Se eu te fizer uma pergunta que você não saiba a resposta, seu cérebro irá pelo menos procurar.

Por que isso acontece? Porque as perguntas dirigem nosso foco. Dependendo da qualidade das nossas perguntas aos outros e a nós mesmos, teremos resultados bons ou ruins. Se algo aconteceu em sua vida e você se pergunta: “por que sou tão azarado?” ou, “por que nada dá certo?”, seu cérebro te trará uma resposta, provavelmente reforçando o padrão negativo.

Se você pergunta para alguém: “por que você sempre faz isso?” (para algo ruim) ou, “porque você é tão estúpido?”, você estará guiando o foco do cérebro dessa pessoa para encontrar uma resposta.

As perguntas são uma forma de fazer o nosso cérebro colocar atenção em uma pequena quantidade de informações a fim de encontrar uma resposta. Automaticamente, todo o resto será ignorado.

## USANDO A MAGIA DAS PERGUNTAS A NOSSO FAVOR

Definitivamente, estamos nos fazendo perguntas a todo instante. Para toda a tomada de decisão complexa, nosso cérebro racional será consultado com uma pergunta para justificar aquela decisão. Quando algo bom ou ruim acontece em nossas vidas, quase sempre realizamos perguntas. E conseqüentemente dirigimos o nosso foco. O grande problema é que a maioria das pessoas vive no “piloto automático” e faz sempre perguntas parecidas. A maior parte delas não possui consciência do poder das perguntas e acabam pagando com a qualidade de suas vidas.

Se alguém faz algo que você se sente aborrecido, você pode se perguntar: “por que ele faz isso?”, ou, “como pôde fazer isso comigo?”, e automaticamente seu cérebro encontrará uma resposta que justifique essa pergunta. Assim, seu estado de fúria será enfatizado.

Porém, se em vez disso, você se perguntar: “o que eu admiro nessa pessoa?” ou “o que posso fazer de bom para que situações como essa não ocorram mais?”, é possível que, a princípio, seu cérebro lhe responda algo como “não há nada que posso fazer!” ou um simples “não sei”. Se isso acontecer, basta você continuar com as perguntas fortalecedoras, colocando intensidade, porque com certeza uma resposta sábia virá. Mais cedo ou mais tarde, como se fosse magia, seu cérebro encontrará a resposta para algo que poderia parecer sem solução em momentos anteriores.

## O PRIMEIRO GRANDE PASSO

O primeiro grande passo para utilizarmos o poder das perguntas é simplesmente tomarmos consciência. Estarmos cientes do poder delas e entendermos que a qualidade de nossas perguntas pode definir a direção e qualidade de nossas vidas. Se estamos tristes, é porque o nosso cérebro ignorou as coisas boas e focalizou em coisas ruins que nos fizeram chegar a esse estado. Se estamos alegres, exatamente o mesmo processo ocorre.

A grande notícia é que podemos escolher conscientemente onde iremos focalizar. Experimente um momento em que você esteja entristecido. Pense em algumas situações maravilhosas que já aconteceram com você, um comportamento ou um acontecimento que te deixou totalmente entusiasmado para com a vida. Pergunte- se: o que posso ser grato hoje? Quais foram as coisas boas que aconteceram em minha vida? O que posso fazer de bom para sentir mais felicidade e gratidão?

Perceba que seu estado será alterado rapidamente. O estado negativo que você se encontrava desaparecerá, porque você mandou o caminho que seu cérebro deveria focalizar e conseqüentemente ele passou a ignorar os estímulos que o faziam estar entristecido. Faça este exercício com esforço e intensidade. Os resultados vão parecer magia.

## EXTRAINDO O MELHOR DE CADA SITUAÇÃO

É um fato que todos nós passamos por adversidades na vida. Um empreendimento que não deu certo, a demissão no trabalho, ou uma atitude inesperada de alguém próximo. Saiba que o que moldará o seu destino não são as adversidades em si, mas como você reagirá quando elas baterem à sua porta.

A qualidade das perguntas que você fará nesses momentos será crucial. Por exemplo, você pode ser demitido do trabalho e se perguntar: “por que eles fizeram isso comigo?”, “por que nada dá certo?” ou, “como eu pude ser tão estúpido?”. Com esse nível destrutivo de perguntas, qual a qualidade das respostas que você espera?

Como vimos anteriormente, seu cérebro procurará a resposta para suas perguntas, porque você dirigiu o foco dele a elas. Agora, se em vez de realizar as perguntas anteriores, você utilizasse esses questionamentos: “o que posso extrair de bom dessa situação?”, “qual o erro que cometi para que eu possa corrigir da próxima vez?”, “qual foi o grande aprendizado de toda essa situação?”, certamente você obterá respostas incrivelmente melhores, pelo simples fato de aprimorar a qualidade de suas perguntas. Quais perguntas você se faz hoje? Elas são fortalecedoras ou enfraquecedoras?

## PERGUNTAS PODEROSAS DE SABEDORIA

Nosso cérebro está na busca incessante por padrões para colocá-los em seu “piloto automático” e economizar energia. O mesmo pode estar acontecendo com as perguntas que você se faz sistematicamente.

Quebrar o padrão nem sempre é fácil, isso exige esforço consciente de sua parte até habituar seu cérebro ao novo conjunto de padrões. Eu garanto a você que seu esforço para mudar o padrão de perguntas afetará positivamente a sua vida. Lembre-se: a qualidade de nossas perguntas é um dos fatores que moldarão o nosso destino. Coloque o conhecimento deste pilar em prática e comece, desde já, a utilizar a magia à sua disposição.

Aqui está um leque de perguntas poderosas de sabedoria, que formam o quarto princípio de um emocional inabalável. Incorpore algumas dessas perguntas em sua vida e vá além: crie seu próprio leque de perguntas de sabedoria.

Quais perguntas de qualidade você poderia acrescentar no seu dia a dia?

- O que eu aprendi hoje?
- O que ainda não está perfeito?
- O que eu não fiz hoje e posso fazer melhor amanhã?
- O que eu posso aprender com essa situação?
- Como posso ser tão afortunado em minha vida?
- Em que posso ser grato?
- Como posso melhorar essa situação?
- O que eu posso fazer para alcançar esse objetivo?

## PILAR 5 • DOMÍNIO DO DIÁLOGO INTERNO

Já passamos por uma riqueza de conceitos e pilares sobre um emocional inabalável. Você já aprendeu o mindset de entregar seu melhor sem expectativas, ter consciência e dominar suas regras emocionais, entender e alterar seus estados emocionais e utilizar a magia das perguntas para fortalecê-lo ao invés de limitá-lo. Os conceitos se complementam, você verá que os pilares estão conectados de uma maneira ou de outra. Chegou o momento de falarmos sobre algo quase imperceptível para a maioria das pessoas: o diálogo interno.

Podemos dizer que a mente humana tem mil “facetas”. Alguns acreditam que ela é a coisa mais poderosa do universo, outros dizem que ela é a fonte de todo o sofrimento humano. Algumas pessoas alegam que a mente tem poder para construir e para destruir.

Estou convencido de que a mente “pode” ser tudo o que dizem. Ela é só uma ferramenta, o sistema operacional que comanda o nosso cérebro e nos dá vida. Assim como qualquer outra ferramenta, tudo depende de como a utilizamos. Assim como o fogo é utilizado para o bem da humanidade na hora de cozinhar, aquecer, cauterizar, ele também pode nos ferir fatalmente. Tudo depende de como ele é utilizado.

Nossa mente é uma ferramenta fascinante. Os profissionais de saúde mental a estudam há séculos e, mesmo assim, estamos longe de descobrir tudo o que ela nos oferece, o que pode ou não fazer.

Deixando um pouco de lado esses argumentos abstratos, vamos entrar em um dos pilares que nos faz ter um emocional

inabalável: o domínio do diálogo interno.

E o que é o diálogo interno?

O diálogo interno é uma história, uma interpretação nossa da realidade. Um componente do nosso mapa de mundo, um som interno, uma ou várias vozes. O diálogo interno são várias partes da nossa mente falando. Elas são nossas, mas não somos nós; fazem parte do que temos, não do que somos.

Em minha experiência acerca do desenvolvimento humano, estou convencido de que uma vida emocional de qualidade requer o mínimo de controle do diálogo interno. Sem consciência sobre ele, estamos vulneráveis às nossas interpretações, nossas criações de cenários mentais.

Minha primeira intenção com esse pilar é de mostrar a você o poder do diálogo interno e como ele funciona, como ele age. Trarei consciência à inconsciência.

Segundo, eu quero lhe mostrar como utilizar o diálogo interno a seu favor. Eu lhe ensinarei a utilizar o poder dessa ferramenta fantástica que é a nossa mente, e eu garanto que é um recurso extremamente útil quando bem utilizado.

Começemos com as características e o poder do diálogo interno. Após listá-las, eu apresentarei alguns detalhes sobre cada uma delas:

- Cria constantemente cenários mentais;
- Tem o poder de criar, amenizar ou intensificar nossos estados emocionais;
- É uma história, uma percepção nossa sobre um fato.

O diálogo interno ganha poder sobre nós quando:

- Associamo-nos à voz (identificação);
- Acreditamos no que está sendo comunicado;
- Alimentamos aquele cenário mental.

*“Só tem poder sobre mim aquilo que eu permito  
por meio de meus pensamentos conscientes”.*

Anthony Robbins

## O PODER DE UMA CRENÇA

Devido ao grande fluxo de informações presente na atualidade, nosso cérebro cria mecanismos de defesa, um conjunto de filtros para facilitar nossa compreensão sobre o mundo. É um recurso muito útil para a nossa sobrevivência, já que nossa percepção de realidade torna o mundo mais simples, mas nem tudo são flores. Neste processo de simplificar o mundo, acabamos distorcendo, omitindo e generalizando as coisas, situações, o cotidiano da nossa vida em si.

Para você ter uma compreensão melhor do que estou falando, peguemos um exemplo rotineiro: um jovem rapaz que se oferece para ajudar uma senhora a atravessar a rua.

Uma mulher que está próxima olha essa situação e surge em seu diálogo interno: Nossa, um garoto dessa idade ajudando uma senhora, com certeza tem algum interesse por trás. Será que ele irá assaltar essa gentil senhora? Será que ela corre perigo? Devo ajudar?

Um rapaz que está passando na calçada próxima, enxerga a situação e surge em seu diálogo interno: Incrível que esse rapaz está ajudando a senhora, atitudes assim nos dão esperança de um mundo cada vez melhor.

Agora eu te pergunto: quem está certo? A mulher que acredita que o jovem tem outras intenções com a senhora, e por isso representa um perigo, ou o rapaz que viu exatamente a mesma situação e pensou o oposto?

A resposta para essa pergunta é: depende. Pode ser uma coisa, pode ser a outra, mas também pode ser nenhuma das duas. A mulher que teve em seu diálogo interno os pensamentos

negativos sobre o jovem ajudando a senhora, pode ter passado por situações em sua vida que lhe fizeram criar crenças (pensamento acreditado, convicção, senso de certeza) de que as pessoas são ruins, de que não existe almoço grátis, de que as pessoas são perigosas e assim por diante. As crenças são um dos filtros que utilizamos para facilitar nossa compreensão do mundo. Essas crenças, muitas vezes, podem ser úteis para nos protegermos de possíveis ameaças.

Já o rapaz que teve em seu diálogo interno a interpretação de que o jovem ajudando a senhora tinha a pura intenção de ajudá-la, teve em sua história de vida um conjunto de crenças de que o mundo é um bom lugar para se viver, as pessoas são boas, existe gentileza sem segundas intenções. Esse conjunto de convicções lhe fez ter um diálogo interno completamente diferente do que o da mulher.

Estou aqui para dizer a você que não existe certo ou errado nessa e em muitas situações de nossa vida. A mulher com as crenças negativas as tinham porque era uma maneira que seu sistema nervoso encontrou de protegê-la. Se ela não tivesse essa crença, ela poderia estar vulnerável a pessoas com intenções maldosas, então essas crenças podem ser úteis em determinados contextos.

Em contrapartida, o mesmo conjunto de crenças que têm a intenção de protegê-la pode limitar sua vida. Talvez ela não se permita conhecer novas pessoas, criar novas amizades, ter um círculo social saudável e uma vida mental mais positiva por causa de suas generalizações sobre as pessoas e sobre o mundo.

Para dominarmos nosso diálogo interno e outras coisas em nossa vida, precisamos conhecer e manipular nossas crenças de

uma maneira a fortalecer nossa vida ao invés de limitá-la.

Uma crença é uma generalização que nosso sistema nervoso cria que pode ser sobre nós mesmos, sobre as pessoas ou sobre o mundo. Em outras palavras, uma crença é a nossa melhor interpretação da realidade no momento presente.

Nosso cérebro pode criar uma crença através de duas maneiras: repetição ou impacto emocional.

Deixe eu exemplificar como isso funciona: uma pessoa acaba exagerando nas festas de fim de ano e ganha alguns quilos a mais. Ao virar o ano, decide iniciar uma dieta e fazer exercícios, mas algo não sai como o planejado. Essa pessoa não consegue seguir cuidadosamente sua dieta e tem extrema dificuldade de se manter focada nos exercícios. Ao lembrar sua história de vida, ela percebe que muitas vezes havia tentado realizar dieta, fazer exercícios, mas não havia conseguido os resultados desejados. Por consequência, seu sistema nervoso formulou crenças de que ela não serve para dietas ou não nasceu para fazer exercícios físicos, de que dietas são dolorosas demais, de que “isso não é para mim”. Essas generalizações foram criadas porque coisas similares ocorreram repetidamente para aquela pessoa. Essa é uma forma de criar crenças.

Mais exemplos, se vamos mal na prova de matemática 3 ou 4 vezes, tendemos a generalizar e formar a convicção de que não servimos para estudar matemática. Assistimos às novelas onde ocorrem diversos casos de infidelidade e formulamos que as pessoas não são fiéis, ou que amor verdadeiro não existe. Vemos em diversos filmes o vilão sendo um personagem rico, mentiroso, traidor e desonesto, então formulamos a convicção de que o dinheiro muda a cabeça das pessoas, ou que dinheiro é o mau do ser humano, e assim acontece repetidamente.

A segunda maneira de se criar uma crença é muito mais rápida e pontual: impacto emocional. Uma pessoa está voltando para casa após um longo dia de trabalho. Para chegar mais rápido em casa, decide pegar um atalho. Entrando em uma das estreitas ruas desse caminho mais curto, surgem alguns homens armados que fazem com que ela pare, ameaçam sua vida e roubam seu carro. Essa pessoa entra em um estado de choque, tristeza, raiva e alívio. Uma coisa é certa, pensa ela: “nunca mais pegarei o caminho mais curto”. E eis que uma crença foi criada, com um único evento, um forte impacto emocional.

É assim que acontece quando algo nos surpreende a ponto de causar um profundo impacto, uma emoção muito forte. É quando dentro de um feedback mais duro, um funcionário se sente humilhado pelo seu patrão e formula a crença de que aquele lugar não é digno de se trabalhar, ou que superiores hierárquicos sentem prazer em humilhar seus subordinados, ou simplesmente afirma que é um fracasso.

É quando uma mãe passando por sérias dificuldades financeiras, vê o seu filho lhe pedindo algo que ela não tem a mínima condição de comprar e formula a crença de que a vida é ruim, ou que o mundo é um lugar escasso, ou que nada dá certo para ela.

No final, a maneira como esses sentidos de certeza são criados, gira do mesmo jeito: repetição ou impacto emocional. Nosso sistema sempre cria essas generalizações com alguma intenção positiva.

A maior parte das nossas crenças são criadas em nossa infância. Uma criança de 0 a 7 anos ainda não possui sua primeira personalidade inteiramente formada e, portanto, podemos considerar uma criança dessa idade como uma

“esponja” que absorve quase tudo sem nenhum filtro, sem questionar se é certo ou errado. Dali são criadas a maior parte de nossas crenças.

Após isso, dos 7 a 14 anos a criança e posteriormente o adolescente possui alguns filtros de julgamento, do que acredita ser certo ou errado, mas, ainda assim, muitas crenças são criadas e outras alteradas.

Uma pessoa que teve uma infância pobre, na qual seus pais faziam de tudo para não deixar faltar nada, mas mesmo assim viu sua família passando por algumas necessidades, talvez a criança tenha criado crenças de que o mundo é um lugar difícil, escasso, ou que as coisas são sofridas mesmo. Assim, a partir do que as crenças foram criadas, elas se tornam uma “verdade absoluta” para as pessoas que a têm, principalmente as crianças.

Chego até esse momento para dizer a você que as crenças não são só meramente pensamentos acreditados passando pela nossa cabeça. O conjunto de crenças que temos é o que define em grande parte o nosso “mapa de realidade”, a nossa percepção sobre os fatos. Nossos pensamentos, sentimentos e ações são governados pelo que acreditamos, pelos nossos sentidos de certeza.

Gosto da história do cão acorrentado: um homem iria receber a visita de sua família por algumas semanas em casa e decidiu trancar seu cachorro para não ter problemas. Limitou a área do cão, deixando seus brinquedos, água e comida. No começo, o cão tentou sair várias e várias vezes da área limitada. Naturalmente, a corrente o impedia de sair dali. No dia seguinte, o cão tentou novamente, várias e várias vezes, inclusive até forçando demais e machucando seu pescoço, mas sem sucesso.

Após a família do dono do cão ir embora, seu dono deixou-o solto como sempre foi, mas algo muito interessante aconteceu: mesmo sem a corrente, por mais insistente que seu dono fosse o chamando para brincar, o cão nem ao menos tentava sair daquela área delimitada. Suas correntes não estavam presas, mas o cão inconscientemente acreditava que ainda estava preso, e por isso suas ações estavam ordenadas pelas suas crenças.

Essa história ilustra exatamente o que desejo que você entenda. A compreensão disso mudará diversas perspectivas de sua vida: uma crença tem poder para construir ou para destruir. As crenças que temos atualmente funcionam exatamente como uma lente mental, somos guiados pelo que acreditamos que podemos ou que não podemos, do que as pessoas são capazes ou não de fazer, do que acreditamos que é certo ou errado. Nossa vida é pautada por esse conjunto de convicções.

Se acreditamos que o dinheiro é algo sujo, que se uma pessoa é próspera financeiramente é porque ela passou alguém para trás, ou que ela é desonesta, ou que o dinheiro muda a cabeça de uma pessoa para pior, suas ações estarão pautadas por essa lente mental: você tenderá a se afastar do dinheiro, a recusar oportunidades e mesmo se estiver prosperando financeiramente, sua mente arrumará um jeito de te sabotar para você se livrar do dinheiro.

Se em algum momento você teve uma decepção amorosa e você tiver formulado uma crença de que homens/mulheres não prestam, não existe amor verdadeiro, ou não existe fidelidade no mundo de hoje, você tenderá a não conhecer novas pessoas, a não se permitir viver novamente uma relação. Essas convicções querem te proteger da dor, mágoa, da frustração que uma nova relação poderia causar, mas, ao mesmo tempo, essas mesmas

crenças podem estar impedindo você de conhecer novas pessoas, de viver uma boa relação.

Assim como o cão que não estava mais preso e mesmo assim acreditava que não podia sair do lugar delimitado, nossas crenças, em grande parte das vezes, não condizem com a realidade, com o que realmente é. Tratam-se apenas de abstrações, uma generalização para facilitar nossa compreensão sobre o mundo.

Estendo o diálogo interno para o controle de crenças porque uma coisa está totalmente ligada a outra: se nosso diálogo interno é uma interpretação sobre o mundo e as crenças são o principal filtro dessa interpretação, precisamos tomar consciência desse filtro, eliminar as crenças que nos limitam e criar crenças que nos apoiem, nos fortaleçam.

O método mais simples para desconstruir uma crença é questionar. Quando você se depara com um pensamento generalizado do tipo “todo”, “sempre”, “jamais”, “nunca”, “ninguém”, existe uma grande possibilidade de ser uma crença. Apenas identifique e questione esse pensamento, assim você irá recuperar informações, esclarecer significados ou possibilitar mais escolhas.

A consciência e o questionamento são as principais ferramentas para desconstruir crenças limitantes. Este ponto é importante que você utilize a magia das perguntas a seu favor, faça disso um hábito.

## SEU DIÁLOGO INTERNO SE TORNA A MÉDIA DO QUE VOCÊ ABSORVE

Talvez você já tenha escutado a frase: “Você é a média das 5 pessoas que você mais convive”. Eu prefiro reestruturar a frase para: “Sua mente é a média de tudo que você absorve”.

Alguns anos atrás, um amigo me perguntou como eu conseguir ser tão positivo. Segundo ele, eu sempre conseguia enxergar o lado bom das situações aparentemente péssimas, sempre persistia e procurava ver o melhor das pessoas. Ele me disse que a maior parte de seus pensamentos eram justamente opostos aos meus: na maioria das vezes só conseguia enxergar o lado ruim das situações e enxergava muita maldade nas pessoas.

Ele também disse:

— Vejo nos jornais diversos casos de assaltos, mortes, estupros. Assisto filmes e vejo como as pessoas tiram vantagem uma das outras. Meu tio traí minha tia na cara dura! Minha mãe sempre nos diz que as pessoas não prestam, que não podemos confiar em ninguém!

Em sua linguagem, ficou muito claro o porquê de a sua mente ser tão negativa.

Eu disse a ele:

— Sabe por que sou naturalmente otimista, vejo o lado bom nas pessoas, extraio significados de qualidade das situações? Porque alimento minha mente com materiais, influências e experiências de qualidade. Ao invés dos jornais sensacionalistas e novelas, prefiro os livros e as palestras que irão me desenvolver. Escolhi estar próximo de pessoas com esses

padrões similares. Pessoas as quais eu consiga contribuir em suas vidas e elas contribuirão positivamente em minha vida também. Em outras palavras, sua mente é a média de tudo que você absorve.

*“Sua mente é a média de tudo que você absorve”.*

Roney Araújo

Se a nossa mente é a média de tudo que absorvemos, então os pensamentos (inclusive o diálogo interno) e emoções seguirão esse mesmo rumo. Uma mente de qualidade requer influências, materiais de qualidade. Da mesma maneira que sua saúde e seu corpo são o fruto da qualidade de sua alimentação, exercícios que você realiza, água que você toma, respiração e sono, sua mente é a média do cuidado que você tem com ela. Um diálogo interno mais limpo requer pensamentos mais limpos. Pensamentos de qualidade requerem uma mente de qualidade. Acredito que você tenha entendido o fluxo.

## DOENÇAS MENTAIS DA MÍDIA

Observe a maioria das novelas, filmes, programas de televisão e músicas. A grande massa ainda consome esses conteúdos de maneira excessiva. Será que esses meios são boas influências para sua mente?

Vou na mesma barbearia há anos. Gosto do ambiente, do serviço prestado e criei um vínculo de amizade com as pessoas de lá. Mas, uma coisa muito intrigante acontece na maioria das vezes que eu vou lá: eles quase sempre estão com a televisão ligada assistindo a um jornal sensacionalista que procura brutalidades e crimes pelo estado (o horário que vou lá quase sempre condiz com esse noticiário).

Notei há um bom tempo como os funcionários dessa barbearia têm padrões de medo e revolta. Medo por acreditarem que podem morrer a qualquer momento, de serem assaltados, sequestrados e coisas do tipo. E revolta pela violência, assaltos, assassinatos que acontecem por aí. Eu mesmo, por estar 50 minutos em contato com estes conteúdos, já percebi diferenças em minha própria mente. Chamo essas influências destrutivas de “doenças mentais da mídia”.

Temos alguns pontos importantes para discutir aqui. Não estou dizendo que a violência, a traição, o ruim, o negativo não existam. Eles existem sim e precisamos nos preparar para lidar com eles da maneira mais segura possível.

O problema, na minha opinião, encontra-se em dois fatores. Primeiro: a violência, negatividade, brutalidade é muito menor do que a maioria de nós imagina. A maioria dos lugares, pessoas, comunidades funcionam de maneira eficaz na maior parte do

tempo. E, segundo: os meios de comunicação sabem que o que mais atrai pessoas é a polêmica, a negatividade, o absurdo, o intenso. Por isso eles focam em quase toda a negatividade, aparentando que o mundo pode acabar a qualquer momento. O que esses meios querem é atenção e muitos fazem qualquer coisa para consegui-la.

Está em nosso código genético dar mais atenção naquilo que pode ameaçar nossa sobrevivência. A mídia sabe que se eles só mostrassem o positivo, o crescimento, a expansão, a evolução, a ajuda mútua, a contribuição entre pessoas, não atrairia tanta atenção assim. Acredito que eles não fazem por mal, mas por buscarem audiência a todo custo, acabam sendo responsáveis por instalarem “doenças mentais” na cabeça de muitas pessoas.

Enquanto escrevo este livro, já não assisto aos noticiários ou à televisão há mais de 5 anos. Mas, entenda: não estou aqui para dizer que você deve ignorar os problemas, porque é necessário saber que eles existem e principalmente o que temos controle e o que não temos. Precisamos assumir a responsabilidade por todas as coisas que temos influência, que podemos mudar, alterar, inserir.

Eu sei que, sozinho, não posso acabar com os problemas do mundo e o sofrimento das pessoas, mas sei que posso melhorar a mim mesmo constantemente, inspirar e impactar pessoas para que elas também sejam suas melhores versões.

Estou convencido de que se cada um de nós tivermos apenas dois objetivos primários, ou seja, melhorar cada pilar de nossa vida e ajudar de alguma maneira outras pessoas, nosso mundo será cada vez melhor. Foque sua energia, atenção, tempo e quaisquer outros recursos em coisas que você tem controle. Quaisquer outras ações direcionadas para fora de seu círculo de

influência desperdiçam seus recursos.

*“Não precisamos e nem conseguimos mudar o mundo inteiro.  
Podemos e devemos mudar o mundo de uma pessoa por vez”.*

Roney Araújo

## A CRIAÇÃO DE CENÁRIOS MENTAIS

Nossa mente é uma máquina de identificar padrões, gerar significado. O mundo é complexo demais, então a mente cria histórias para facilitar as coisas. Quando não temos as informações completas, a mente preenche essas lacunas para tentar completar a história.

Joana marcou um cinema com seu namorado Cristiano para sábado às 16h. Joana chegou primeiro do que Cristiano. São 16h20 e Cristiano ainda não chegou. Joana liga para ele, a chamada cai e surge no diálogo interno de Joana: “Nossa, ele se atrasou de novo! Deve ter demorado demais no banho, e esqueceu de carregar o celular. Quanta irresponsabilidade!”.

16h35 e ele ainda não chegou. Joana pensou: “Será que ele está me traindo?”.

16h50 e Joana, já desesperada, tem em seu diálogo interno: “Será que aconteceu algum acidente com ele?”.

17h00, Cristiano chega e explica a Joana que o carro quebrou e ele estava sem sinal no celular.

Quero chamar sua atenção para o diálogo interno de Joana. Ela passou por uma situação na qual não se tinha as informações completas e sua mente preencheu as “lacunas” com o propósito de dar sentido, gerar um significado, uma história mental.

Quando passamos por situações em que faltam informações, existem brechas em nossa interpretação, temos a terrível mania de pressupor coisas e contar histórias que podem nos limitar. Perceba o momento em que a mente da Joana criou a história de que Cristiano estava a traindo. Se ela acreditasse naquela história, com certeza entraria em um estado de fúria.

Da mesma maneira, um dono de uma empresa chegou no escritório e criticou um de seus funcionários. O funcionário pode ter criado uma porção de possíveis cenários mentais. O cenário que ele mais alimentar, mais acreditar será a história a qual ele reagirá.

Conforme vimos até aqui, duas das maneiras de você manter um diálogo interno saudável são trabalhar suas crenças e alimentar sua mente com materiais e influências saudáveis. Porém, existem mais algumas técnicas e ferramentas que entregarei a você.

É um erro querermos parar de contar histórias. Esse é um padrão da mente. Embora ele possa ser ajustado, diminuído e reinterpretado, não podemos acabar por completo o padrão de criação de cenários mentais. Como gosto de dizer, quando o “adversário” é poderoso demais, faça ele trabalhar para você! É isso que você precisa fazer com sua mente: compreendê-la e dominá-la para que ela trabalhe de uma forma a te ajudar ao invés de limitá-lo e atrapalhá-lo.

*“Quando o adversário é poderoso demais, faça ele trabalhar para você!”.*

Roney Araújo

## EXERCÍCIOS PARA DOMINAR O DIÁLOGO INTERNO

Vamos agora à mais algumas poderosas ferramentas para o domínio do diálogo interno. Assim como todo o livro, a prática é essencial para obtenção de resultados, para o controle de sua própria mente.

## TESTEMUNHAR

Um dos exercícios mais simples e mais poderosos que já encontrei é este: testemunhar. Testemunhar significa apenas observar o que está sendo comunicado em sua mente. Estando consciente, você observa o diálogo interno como um expectador. Quando nos separamos da voz, sabemos que ela faz parte do que temos, e não de quem somos. Cada pessoa tem o seu próprio diálogo interno, mas é um erro acreditar que ele faz parte de nossa identidade.

Se, por exemplo, uma pessoa tem um diálogo interno destrutivo, de vingança ou de inveja, não quer dizer que a pessoa seja vingativa ou invejosa. Testemunhar é criar uma separação entre sua identidade, seu ser, com a história mental que o diálogo interno conta. De maneira prática, apenas observe a voz do diálogo interno, separe-se dele, testemunhe.

## NOMEAR A VOZ

Quando você nomeia o diálogo interno, naturalmente ganha poder e a identificação da voz se torna muito mais fácil. Imagine algo que seja invisível, e você joga um balde de tinta para tornar esse algo visível. É similar o que acontece quando nomeamos o diálogo interno. O meu, por exemplo, chamo de “Ego”.

## DUVIDAR E CRITICAR

Quando identificamos, duvidamos e criticamos o diálogo interno que for limitador, nós o enfraquecemos, seu poder sobre nós diminui. É preciso estar consciente para identificação do pensamento. Basta questionar a voz e criticá-la. Pergunte coisas do tipo: “faz sentido o que você está falando?” ou, “de onde vem essa voz?”; e afirme: “isso não faz o menor sentido, é lixo mental!”.

Quando esse pensamento voltar, retornará mais fraco. Então é só repetir o exercício.

Porém, tenho uma observação importante a fazer: você duvida e critica o diálogo interno, o pensamento, não a emoção. As emoções devemos aceitar, reinterpretar e então agir de uma maneira socialmente aceitável. Considere todas as emoções suas amigas.

## **ABAIXAR O SOM**

Podemos conscientemente identificar a voz e abaixar a sua tonalidade, até ficar quase imperceptível. Para executar esse exercício, é necessário um pouco de esforço mental nas primeiras vezes que você praticar. Abaixar o som faz naturalmente o diálogo interno perder poder sobre você.

## MUDAR A TONALIDADE

Podemos conscientemente mudar a tonalidade da voz, assim não a levaremos tão a sério. Em uma situação estressante, onde o diálogo está criando cenários mentais destrutivos, podemos por exemplo inserir uma voz de palhaço, ou do Pato Donald, ou Pateta, pense em qualquer tonalidade de voz engraçada ou diferente. Tente isso agora!

## GATILHOS MOTIVACIONAIS

Nosso diálogo interno não tem somente armadilhas, ele é uma parte essencial da nossa mente e é extremamente poderoso. O diálogo interno funciona como padrões hipnóticos passando em nossa cabeça. Esses diálogos podem ser limitadores ou muito fortalecedores. A seguir irei ensinar como utilizá-lo de uma maneira poderosa.

Era uma segunda-feira. Semana começando e um desejo interno para fazer as coisas acontecerem. Eu havia marcado de fazer exercícios físicos no final do dia como de costume, porém, tive alguns desafios ao longo do dia e ao final dele. Senti-me sem motivação alguma para me exercitar, então racionalizei: “meu dia foi difícil. Melhor eu descansar hoje, farei meus exercícios amanhã”.

No dia seguinte, aconteceu algo similar e, ao fim do dia, estava sem motivação novamente para ir me exercitar. Percebi rapidamente esse padrão destrutivo que eu havia me colocado inconscientemente e pensei:

– Não precisa ser necessariamente prazeroso me exercitar todos os dias. Nem sempre farei o que tiver vontade e sim farei “O QUE PRECISA SER FEITO”, porque o “SUCESSO É UMA DECISÃO”, e se eu desejar ter sucesso em cada pilar de minha vida, eu preciso “DECIDIR” ter sucesso e pagar o preço por ele.

Lembro com entusiasmo. Esse pequeno fluxo de pensamentos desencadeou uma energia interna em mim. Foi algo fantástico! Neste dia, fiz meus exercícios com clareza e intensidade, e tive uma onda de profunda gratidão.

Todos nós temos altos e baixos em nossas vidas. Às vezes

estamos felizes e motivados, em outros momentos estamos mais introspectivos e com um nível menor de energia. Como já falamos, é claro que esses são estados emocionais e podemos mudá-los quando e como quisermos. A questão é que há muitas formas de alterarmos o que iremos sentir. Uma das formas mais simples e poderosas é o que eu chamo de "gatilhos motivacionais".

## O QUE SÃO GATILHOS MOTIVACIONAIS?

Os gatilhos são palavras e frases que carregam um impacto emocional dentro de cada um de nós. São palavras carregadas de emoção, que nos dão força, energia e inspiração para agirmos em momentos de dificuldades. Na história acima, eu illustrei um exemplo do cotidiano quando eu estava sem forças e motivação para fazer o que eu sabia que tinha que fazer. No momento em que conscientemente inseri em meu diálogo interno um gatilho motivacional, este pensamento desencadeou outros gatilhos motivacionais que me encheram de energia e motivação para agir.

Cada um de nós tem seus próprios gatilhos motivacionais. Eles podem ser frases de músicas, livros, de pessoas próximas a você ou até mesmo um filme. Esses gatilhos, quando são acionados através do diálogo interno, são capazes de alterar rapidamente nosso estado emocional para um estado com mais recursos. Quais são os seus gatilhos motivacionais?

## AUTOCONHECIMENTO E PRÁTICA

Descobrir seus gatilhos motivacionais muitas vezes não é fácil e requer autoconhecimento e prática. Mas, assim como todo o desenvolvimento pessoal, conhecer só te trará benefícios a curto e principalmente longo prazo. Você deve estar cada vez mais consciente em seus processos emocionais internos e utilizar essa sua autoconsciência para descobrir seus maiores gatilhos motivacionais. O que realmente te inspira em momentos de tensão e dificuldade?

## EXERCÍCIO DE GATILHOS MOTIVACIONAIS

Como exercício prático, eu irei listar alguns dos meus gatilhos motivacionais preferidos. Talvez alguns destes gatilhos sirvam para você também! De qualquer maneira, você deve testar.

Alguns de meus gatilhos motivacionais:

*“Ter sucesso é uma decisão”.*

Conrado Adolpho

*“Saiba que são suas decisões, e não suas condições, que determinam seu destino”.*

Anthony Robbins

*“O segredo do sucesso é aprender como usar a dor e o prazer, em vez de deixar que usem você. Se fizer isso, estará no controle de sua vida.*

*Se não fizer, é a vida que controla você”.*

Anthony Robbins

*“Acredito que por termos recebido o dom da vida, temos duas obrigações: contribuir valor ao mundo e buscar incessantemente a nossa Maestria Pessoal”.*

Roney Araújo

*“Entre o que acontece comigo e minha reação ao que acontece comigo, há um espaço. Neste espaço está minha capacidade em escolher minhas respostas e definir meu destino”.*

Stephen Covey

*“Apenas faça”.*

Nike

*“O sucesso exige mais”.*

Geronimo Theml

*“Todos nós devemos sofrer uma dessas duas dores: A dor da disciplina ou a do arrependimento. A diferença é que a disciplina pesa gramas, enquanto o arrependimento pesa toneladas”.*

Jim Rohn

## PILAR 6 • DOMÍNIO DO ENSAIO MENTAL

Uma das ferramentas mais poderosas e ao mesmo tempo mais negligenciadas é o ensaio mental. Também chamado de mentalização ou visualização, use o nome que preferir. Minha experiência diz que muitas pessoas não acreditam no poder dessa ferramenta e, já que elas não acreditam, elas nem tentam e naturalmente não obtêm seus benefícios.

Porém, a visualização é como uma lei natural, você estando consciente ou não, acreditando ou não, essa lei está em pleno funcionamento. É um fato, um poder, e acredito ser uma dádiva da natureza desde que usemos a nosso favor.

Antes que eu possa te entregar o entendimento, vamos para a parte científica: visualizar algo mobiliza cerca de 30% do nosso cérebro. Imaginar com intensidade a mesma imagem também mobiliza cerca de 30% do nosso cérebro. As referências do poder da visualização são vastas no campo científico. Você pode encontrar os registros em artigos, livros e, o que eu mais gosto, você pode provar no campo de batalha, na prática, testando e constando os resultados.

No começo deste livro, eu falei para você sobre a força da mente consciente e inconsciente. Enquanto nossa consciência processa números, palavras, é lenta e analítica, a nossa inconsciência é rápida, intuitiva e automatizada. Sua linguagem não são palavras e números e, sim, a linguagem das metáforas, dos sentidos: imagens, sons e sensações. A mente inconsciente opera sobre a linguagem da emoção.

Partindo do pressuposto de que a mente inconsciente comanda de 90% a 95% de todas as nossas funções, fica claro

que precisamos aprender a nos comunicarmos com ela de maneira eficaz, para que essas ações nos apoiem ao invés de limitarem.

Ensaiai mentalmente de maneira específica, imaginando os detalhes, os sons, sensações e gerar emoção, significa enviar mensagens à sua mente inconsciente.

A mente inconsciente não sabe distinguir o que é real do que é lembrado ou imaginado com detalhes e intensidade. Com base nesse pressuposto, temos uma armadilha e uma oportunidade.

## FILME MENTAL NEGATIVO

Era uma segunda-feira. Eu havia entrado no novo emprego faziam duas semanas. Fui contratado como estagiário para consultoria e vendas de equipamentos de tecnologia. Estávamos em uma reunião definindo metas, prioridades. No fim desse encontro, perguntei ao nosso gerente:

– Você poderia disponibilizar um calendário para eu me organizar melhor?

Lembro como se fosse ontem. O gerente olhou para mim com uma expressão irritada, e disse:

– Eu não acredito que um cara da área de tecnologia da informação está me pedindo um calendário físico. Você está brincando, não é mesmo?

Embora ele tenha expressado irritação, hoje não vejo grandes problemas na forma como ele disse. Mas, na época, aquilo foi um trauma emocional para mim. Durante aquele dia e o restante da semana, fiquei inconscientemente visualizando aquela cena, ele dizendo aquilo para mim, como um filme mental. Cada vez que esse filme mental passava na minha cabeça, a sensação de rejeição parecia ficar cada vez mais intensa dentro de mim.

Não é isso que acontece conosco muitas vezes? Somos assaltados e ficamos um tempo revivendo mentalmente aquela cena; brigamos com um amigo, nosso parceiro de relacionamento, e revivemos aquelas duras palavras. Como um filme mental negativo, que a cada vez que passa parece ficar pior.

E isso também acontece para o lado positivo: nosso primeiro beijo, quando fomos promovidos repentinamente no trabalho, a declaração de amor que recebemos, a cena marcante daquele filme emocionante, a grata surpresa de aniversário.

## A ARMADILHA DO FILME MENTAL NEGATIVO

Quando vivemos uma situação de forte impacto emocional, nossa mente tem a tendência de reviver a situação várias vezes, um filme mental. Se o filme mental for negativo, ele irá reforçar o evento em questão, podendo criar um rancor, um trauma além de causar sofrimento desnecessário. Nesses momentos, precisamos aprender a identificar o filme e cessá-lo ou manipulá-lo de uma maneira que seja útil para nós.

Quando ocorreu a situação em que eu ainda era estagiário, eu havia lido algumas ferramentas da PNL e decidi usá-las naquele momento. Peguei o filme mental que havia formado em minha mente, inseri-o em uma tela de cinema; nessa imaginação, saí do meu corpo (fiquei dissociado), sentei-me na poltrona do cinema e comecei a manipular aquele filme mental. Comecei a me divertir: diminuí a imagem, deixei em preto e branco, passei o filme de trás para frente, várias e várias vezes. Peguei a imagem mental do gerente, inseri um nariz de palhaço, deixei a voz dele igual a de uma formiguinha, coloquei uma peruca nele. Puxa! Aquilo era divertido! E, assim, cessei o poder que o filme mental negativo tinha sobre mim.

## COMO A MENTE HUMANA FUNCIONA

Você já se perguntou do que são feitos nossos pensamentos? Deixe eu explicar um pouco sobre o funcionamento de nossa mente.

Nós temos contato com o mundo através de nossos sentidos: visão, audição, tato, paladar e olfato. Se nós só temos contato com imagens, sons e sensações (internas e externas), então nossos pensamentos são compostos apenas de imagens, sons e sensações!

Entender esse simples princípio nos dá muito poder. Eu não falarei detalhadamente sobre submodalidades, porque não é o foco deste livro, mas entender esse princípio é necessário para concluirmos a mudança deste exercício.

Quando vivemos uma experiência, nossos sentidos captam as informações, distorcendo, omitindo e generalizando o conteúdo da realidade.

Faça a seguinte experiência: vá a uma festa com duas ou mais pessoas e depois pergunte a elas o que acharam de uma certa situação. Se você perguntar suficientemente para descobrir os detalhes da interpretação dessas pessoas, verá que elas absorveram coisas diferentes: uma focou mais em uma coisa do que em outra, a outra não percebeu um detalhe distinto e ambas distorceram algumas informações do que realmente aconteceu.

Elas não fazem isso porque são mentirosas ou coisas do tipo, e, sim, porque omitir, distorcer e generalizar é um processo natural que o nosso cérebro faz para facilitar a compreensão, como já abordamos antes.

Esse processo neurológico de distorção, omissão e

generalização, geralmente se mistura com nossas crenças, valores, experiências passadas e nossa própria imaginação para criar o que chamamos de “sintaxe mental”, em outras palavras, o “como” representamos as coisas em nossa mente. Isso explica o porquê de pessoas diferentes representarem o mundo de maneira diferente, com significados diferentes.

Nossas emoções se manifestam ao “como” representamos as coisas em nossa mente e não ao “quê”. Imagine um filme de terror: ele possui elementos para representarmos em nossa mente submodalidades para ficarmos com medo: os ambientes escuros e claustrofóbicos, os sons horripilantes (ou o silêncio agonizante), as surpresas, o jogo de câmeras, o suspense. Tudo é produzido para que entre em nossa mente e nos dê medo, ansiedade, arrepios.

Agora, imagine esse mesmo filme de terror com sons de desenho animado, ambiente iluminado e aberto, peruca e voz do Pato Donald no vilão. Esse contexto não dará medo nem em uma criança, poderá até parecer um filme de comédia!

Perceba o contraste dessas situações e como nossa mente funciona: nós reagimos ao COMO representamos as situações e não ao QUÊ. E assim nossa mente trabalha e determina se gostamos ou não gostamos de algo, se temos medo ou paixão por aquilo, é assim que dizemos se gostamos ou não de lavar a louça de casa, ou estudar ou se preferimos jogar futebol. Para cada coisa e situação que temos em nossa cabeça, absolutamente tudo possui uma sintaxe, a forma como imagens, sons e sensações estão representados em nossa mente.

Pare e reflita comigo: se a nossa mente representa imagens, sons e sensações para as coisas e situações, e assim temos um sentimento perante aquilo, isso quer dizer que podemos alterar a

sintaxe de uma maneira em que possamos sentir quase o que quisermos sobre a maioria das coisas e situações em nossa vida!

Eis uma tabela simples das nossas principais submodalidades. Nossa mente representa as coisas, situações, pessoas ou qualquer outra aspecto que possa ser captado pelos nossos sentidos de maneiras diferentes.

<b>Visual</b>	<b>Auditiva</b>	<b>Sinestésica</b>
Preto e branco ou colorida.	Alto ou suave.	Forte ou fraco.
Perto ou longe.	Perto ou longe.	Área grande ou pequena.
Brilhante ou opaco.	Interna ou externa.	Pesado ou leve.
Localização.	Localização.	Localização.
Tamanho da imagem.	Estéreo ou mono.	Textura macia ou áspera.
Associada/Dissociada.	Ligeiro ou devagar.	Constante ou intermitente.
Focada ou desfocada.	Tom agudo ou grave.	Temperatura quente ou fria.
Com ou sem moldura.	Palavra ou tom.	Tamanho.
Em movimento ou imóvel.	Ritmo.	Formato.
Rápido/Devagar/Normal. (Filme)	Clareza.	Pressão

Pessoas diferentes reagem a submodalidades diferentes. Para algumas pessoas, as submodalidades visuais são críticas e causam mais efeito em mudá-las. Para outras, as submodalidades auditivas. E, por fim, as sinestésicas.

Aqui acrescentamos o olfato e o paladar ao grupo “sinestesia”, porque são pouco utilizadas ao nosso propósito, que é “editar” os nossos filmes mentais negativos de uma maneira que irá nos favorecer.

## CESSANDO O FILME MENTAL NEGATIVO

Agora que entreguei a você um breve entendimento de como funcionam as submodalidades em nossa mente, vamos ao exercício prático para cessar o poder do filme mental negativo.

Escolha um local confortável. Feche seus olhos e imagine que você está em um cinema. Entre de maneira bem tranquila e agradável. Escolha a poltrona que mais for confortável, não esqueça a pipoca.

Só há um pequeno detalhe nesse cinema: você é o diretor! Sente-se na poltrona e olhe para a tela. Perceba que o filme está pausado e é exatamente o filme mental negativo da situação que ocorreu em sua vida. Passe o filme em 2 segundos, de maneira bem rápida até o fim. Deixe-o em preto em branco, então rapidamente rebobine e passe para frente rapidamente de novo. Agora a brincadeira irá começar.

Está na hora de você manipular esse filme da maneira que desejar: troque o som, diminua a imagem, se você estiver se sentindo incomodado com ela, deixe-a embaçada, coloque uma trilha sonora engraçada. Seja criativo e misture os elementos de uma maneira que o filme mental fique ridiculamente engraçado ou que não tenha impacto nenhum em você!

Em seguida, pense em algo extremamente lógico: quanto é  $9 \times 17 \times 14$ ? Após fazer a conta, respire novamente e imagine o filme mental que você acabou de manipular. Como você se sente perante a situação nesse momento?

Se estiver satisfeito, fique associado no filme, enxergue-se na situação dentro de seu corpo, em primeira pessoa. Se você ainda não estiver satisfeito, volte ao exercício e

manipule esse filme de uma maneira que você se sinta bem em observá-lo. Não se esqueça de se dissociar do filme (ser um telespectador, ficar em terceira pessoa)

Existe a possibilidade de você não enxergar a situação como um filme e sim uma foto, um quadro estático. A lógica do exercício será a mesma. Você irá se dissociar e manipular esse quadro até se sentir confortável com a situação.

## ENSAIO MENTAL PARA O SUCESSO

Enquanto escrevo este livro, já gravei mais de 600 vídeos em minha jornada. É muito claro para mim que os meus melhores desempenhos, os melhores conteúdos, os conhecimentos mais inspiradores e impactantes aconteceram quando eu ensaiei mentalmente o vídeo sendo gravado, com o tema, a forma de falar, os pontos que iria abordar.

Eu não gosto de fazer roteiros para gravar os vídeos. Até procurei escrever roteiros de cada vídeo no começo, mas não me habituei. Apenas documento o título e algumas palavras-chave que lerei antes das gravações. Logo, procuro entregar o meu melhor e o resto é puro improvisado.

Quando faço uma palestra, gravo um vídeo ou outra coisa importante, ensaio mentalmente, e esse mecanismo tem três impactos muito claros:

- Melhor desempenho;
- Sem preocupações aos resultados com mais foco no processo;
- Naturalmente melhores resultados.

Toda tarefa, meta, objetivo serão melhor executados se praticarmos conscientemente o ensaio mental focado no objetivo final e no processo em si. Quando precisamos fazer algo importante, o ensaio mental programará nossa mente inconsciente para nos ajudar no objetivo.

Feche seus olhos, respire profundamente. Pense em algo importante que você gostaria de desempenhar melhor. Talvez

seja uma comunicação mais assertiva, melhor controle emocional ou mesmo uma habilidade que esteja procurando dominar.

Imagine o resultado final que você deseja alcançar. Foque nos detalhes: o que você está vendo, escutando e sentindo? Como seria se essas imagens, sons e sensações fossem 2 vezes mais intensas? Pegue a lógica das submodalidades e faça com que esse quadro mental seja o mais agradável possível. Lembre-se: você pode ser o diretor de seus próprios filmes mentais.

Se você executou corretamente esse exercício e se o que tiver visualizado for relevante para você, seu ensaio mental gerou combustível emocional.

Agora, vamos à segunda parte: respire profundamente e imagine-se executando o processo em si. Se for uma habilidade, imagine você treinando para desenvolver essa habilidade. Foque mais uma vez nos detalhes, isto é, nas imagens que enxerga, nos sons que escuta e nas sensações externas e internas. Faça com que essa mentalização seja o mais agradável possível. Quando estiver satisfeito, abra seus olhos, limpe a tela mental e repita o procedimento mais 5 ou 6 vezes (essa é minha sugestão, teste o que melhor funcionar para você!).

Você pode iniciar visualizando o resultado final, mas deve se focar mais no processo, pois é ele o caminho que sua mente inconsciente deve ajudá-lo a trilhar. Se você ficar somente visualizando o resultado, corre grande risco de não ter vontade nenhuma de executar o processo em si, de pagar o preço para alcançar o resultado. Você deve tornar o processo o mais agradável e prazeroso possível. Lembre-se de se concentrar no jogo e não no que está em jogo.

Estamos avançando bem rapidamente neste livro, agora vamos falar de um pilar que considero essencial, não só para uma boa saúde emocional, mas também para um emocional inabalável.

## PILAR 7 • ACEITAÇÃO

Quando algo ruim nos acontece, naturalmente vem o sentimento de negação. Na verdade, não queríamos que aquilo tivesse ocorrido. Seja a perda do emprego, um ente querido, ou nosso carro quebrou no meio da estrada, alguma enfermidade na família. Negar um fato significa criar ressentimento para com as pessoas envolvidas ou com a vida; negar um fato significa transformar a sua dor em sofrimento.

Uma mente inabalável nada tem a ver com não sentir dores emocionais, vivenciar fortes sentimentos negativos. Quem não sente nada não é inabalável, é insensível. Um emocional inabalável utiliza de seus recursos internos adquiridos através do autoconhecimento para usar pensamentos, emoções, ações e situações de uma maneira que irá favorecê-lo. Digo a você que a inteligência emocional e os princípios deste livro servem para que você tenha uma vida mais alegre, abundante, com mais resultados, mas não é só isso.

Acreditar que ser uma pessoa inteligente emocionalmente significa que não haverá mais dor e problemas, é uma grande ilusão. Os imprevistos, os problemas, as perdas são fatos da vida e mudar isso não está ao nosso alcance. É exatamente o ponto deste pilar: precisamos aceitar que nem sempre as coisas irão bem, que as situações negativas, o sofrimento, as perdas ocorrerão e teremos que saber lidar com isso. Precisamos aceitar que esses aspectos existem e que acontecerão conosco mais cedo ou mais tarde.

Aceitar infortúnios não significa abaixar a cabeça e sucumbir às adversidades. Significa reconhecer que já aconteceu e extrair

o melhor possível daquela situação, verificar o que está ao seu controle e agir. Aceitação é diferente de conformismo: quem se conforma com tudo fica na sua zona de conforto, não age, vira medíocre, conformista.

Aceitar é compreender que no momento presente aquilo é o que aconteceu, e só é possível mudar o que está ao seu alcance, o que você controla. O que não controlamos, nós aceitamos e jogamos o jogo como se apresentam as regras.

Antes que eu possa concluir este pilar, vamos entender por que a aceitação pode ser contraintuitiva às origens do comportamento humano.

## AS FORÇAS QUE CONTROLAM O COMPORTAMENTO HUMANO

Durante minha jornada de aprendizados sobre a natureza e o comportamento humano, ficou claro que somos moldados por duas forças, dois opostos, e cada comportamento que temos, consciente ou inconscientemente, está moldado em uma dessas forças. Quem são elas?

Dor e prazer!

Vamos iniciar por uma abordagem lógica, racional: o que faz uma pessoa fumar, mesmo sabendo racionalmente que é extremamente prejudicial à sua saúde? O que faz uma pessoa “não ter paciência” para ler um livro, mesmo sabendo que este comportamento a levará mais longe? Logicamente não faz sentido, não é mesmo?

Saiba que tudo que eu e você fazemos, consciente ou inconscientemente, é voltado para a busca do prazer e o afastamento da dor. Todo comportamento humano é moldado para isso. E mais interessante ainda é quando descobrimos que nada é necessariamente bom ou ruim. Nosso cérebro interpreta e nos diz se aquilo é mais “prazeroso” ou “doloroso”.

Pense bem. O que faz uma pessoa continuar fumando? O prazer que aquela substância causa em seu sistema nervoso. O que impede uma pessoa de não gostar de estudar, ler livros? A dor, o incômodo que o cérebro dela associou para aquele comportamento.

Deixe eu dar um exemplo claro: uma velha amiga minha estava acima do peso. Isso começou a prejudicar sua autoestima e saúde. Então ela decidiu iniciar seus treinamentos em uma academia e mudar radicalmente sua alimentação. Lembro

quando ela me disse:

— Roney! Estou muito empolgada para mudar de vida! Portanto, acabei de pagar 12 meses de academia!

Ela estava muito motivada. Estava indo treinar de segunda a sábado, começou a se alimentar melhor, cortar o excesso de comidas industrializadas.

Passaram-se 20 dias, o desempenho da minha amiga começou a diminuir absurdamente. A motivação dela estava acabando! Lembro ela me dizendo o quão difícil estava sendo acordar cedo todos os dias, alimentar-se com coisas mais saudáveis e naturais, a dor que os treinos estavam causando em seu corpo. Lembro-me de seu tom de voz, expressão facial e corporal.

Estava claro que por não conseguir resultados tão rápidos quanto ela estava imaginando, ela havia associado muita dor aos treinos e à alimentação. Ela estava passando por uma forte abstinência pelos alimentos industrializados, frituras e fast-food.

O que aconteceu, em resumo? Ela foi apenas o primeiro mês para a academia naquele ano. Mesmo tendo pago 12 meses, o esforço era excessivo na cabeça dela, ela acabou fracassando porque desistiu. Por consequência, sua alimentação voltou a ser de baixa qualidade.

Neste simples acontecimento do cotidiano de muitas pessoas, podemos extrair a praticidade do conteúdo que desejo passar. Tudo, exatamente tudo o que fazemos, está ligado ao que associamos com dor e prazer.

Comparando com o caso da minha amiga, o que faz muitos atletas acordarem cedo todos os dias para praticar atividade física e ter uma alimentação saudável? O que faz eles continuarem treinando por anos, talvez até décadas, enquanto

sentem dores musculares e cansaço todos os dias?

Geralmente eles representaram para seu cérebro prazer ao longo prazo e uma grande dor a não praticar atividades físicas.

E as pessoas que possuem uma alimentação completamente saudável? Elas associaram a boa alimentação ao bem-estar, disposição e conseqüentemente a boa estética para manterem a alimentação saudável. Uma alta carga de prazer! E os alimentos industrializados, frituras e coisas do tipo? Elas associaram desconforto se colocarem um combustível de baixa qualidade em seus organismos. Associaram um alto grau de dor se quebrarem seus valores para comerem coisas indevidas e terem que pagar o preço a longo prazo, e, por isso, elas mantêm uma alimentação saudável.

Imagine nosso cérebro como uma máquina de etiquetar: vemos, escutamos, sentimos, experimentamos, e ele registra com uma etiqueta de “dor” ou “prazer”. Ao fazer uma apresentação na escola primária, ficamos nervosos, ansiosos, nosso desempenho naturalmente cai, sentimos que estamos sendo julgados, aquilo vira uma experiência dolorosa e então nosso cérebro cria a etiqueta: “Falar em público é doloroso, afaste-se disso!”.

Experimentamos pela primeira vez o famoso X-Burger da cidade, sem temer as conseqüências a longo prazo, o prazer momentâneo faz nosso cérebro rotular a experiência com a etiqueta: “X-Burger é prazeroso, busque mais disso!”.

E assim acontece repetidamente em nossa vida. Todas as nossas motivações e desaprovações, tudo que nos permitimos fazer ou não fazer, absolutamente todo o comportamento humano está ligado ao paradigma de “busque o prazer e se afaste da dor”.

Porém, no final, as coisas em si são neutras. Nós as rotulamos através de nossos filtros perceptivos, nossas crenças, nossos valores, nosso padrão de foco, nossas repetições e impactos emocionais, e assim nossa vida é pautada.

## A DOR É NECESSÁRIA, O SOFRIMENTO É OPCIONAL

Somos seres emocionais. Somos movidos a impulsos que nosso instinto e emoções promovem dentro de nós. Está em nosso código genético buscar o prazer e fugir da dor. Queremos ser felizes, queremos viver bons sentimentos. Queremos também, constantemente evitar o desconforto, as situações que nos podem machucar física ou emocionalmente. Estes são impulsos de sobrevivência que estão dentro de nós.

Precisamos romper um pouco desse paradigma. Nem sempre teremos somente felicidade, prazer, boas emoções a curto prazo. Não é possível acabar com a dor, o desconforto, as derrotas. Isso faz parte da vida, e se você pensar bem, é até necessário.

Como diz Mark Manson:

*“O desejo de ter apenas experiências positivas é, por si só, uma experiência negativa. Aceitação de experiências negativas é paradoxalmente uma experiência positiva”.*

A dor é necessária, o sofrimento é opcional. O que essa frase significa? O primeiro ponto é que a dor é inevitável, independente do caminho que tomemos na vida. O segundo é que o sofrimento é a dor sem significado. Quando sentimos dor e nela não enxergamos propósito algum, então a dor vira sofrimento. Não aceitar a dor significa sofrer, e sofrer é desnecessário. Dor com significado quer dizer crescimento, aprendizado e, nesse ponto, ela é extremamente positiva.

Estou dizendo a você que sempre buscaremos o que

interpretamos como prazer e sempre nos afastaremos do que interpretamos como dor. A questão é como interpretaremos esses eventos: se associamos muito prazer ao crescimento, aprendizado, e se sabendo que crescer, aprender, significa ter uma dose de dor, de adversidades e desconfortos, então seremos capazes de associarmos prazer até nas adversidades.

Aceitando, aprendendo e agindo dentro do que temos controle, nos tornamos imparáveis, inabaláveis.

*“A dor é necessária, o sofrimento é opcional”.*

Tim Hansel

Pense em você como pessoa. Suas qualidades, sua experiência, suas habilidades e conhecimentos. Você tem todo esse repertório, e ele existe principalmente pelos desafios, pelas quedas e derrotas momentâneas. Apesar de nosso instinto querer rejeitar a dor, é exatamente nela que mais evoluímos, crescemos e aprimoramos a nossa vida.

Como diz Tony Robbins:

*“Alguns de nossos piores dias, na verdade são alguns de nossos melhores. São esses momentos que fortalecem nosso caráter, nos deixa conscientes e nos ensina a valorizar o que a vida está nos oferecendo o tempo todo. São esses dias que nos entrega a experiência necessária para desenvolvermos a sabedoria de vida”.*

## O PRINCÍPIO 80/20 DO DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL

Após você ter entendido e praticado todos os pilares de um emocional inabalável, você experimentará o que eu chamo de “Princípio 80/20 do Desenvolvimento Emocional”. Esse princípio diz que quando temos entendimento, controle e certo nível de desenvolvimento emocional e mental, nossa vida será em torno de 80% felicidade, prazeres, propósito, significado, e 20% serão as dores, as quedas momentâneas, os fatos não tão bons.

Não se trata de algo exatamente igual para todo mundo, essa porcentagem pode ter uma certa variação, mas é mais ou menos isso que nos acontece quando entramos neste caminho do crescimento contínuo: nossa vida se torna naturalmente mais alegre, positiva, somos mais felizes e por consequência alcançamos mais, realizamos mais.

Os 20% fazem parte da dor que é necessária na vida de qualquer pessoa, e até mesmo essa dor é positiva, porque aceitamos e criamos um significado, extraímos um aprendizado que fará com que nos tornemos pessoas ainda melhores.

*“Aceite, depois aja. O que quer que o momento atual contenha, aceite-o como uma escolha sua. Trabalhe sempre com ele, não contra. Torne-o um amigo e aliado, não seu inimigo. Isso transformará toda a sua vida, como por milagre”.*

Eckhart Tolle

## CONCLUSÃO E AGRADECIMENTOS

Estamos chegando ao fim de nossa jornada neste livro. Se você chegou até aqui, preciso te parabenizar, você se tornou a exceção e não a regra. A grande maioria das pessoas adquirem cursos, livros, mas são poucas as que conseguem finalizar seus estudos. Mais do que isso, é necessário a aplicação prática do conhecimento em suas próprias vidas.

Em minha experiência, estou convencido de que as pessoas desejam os resultados positivos, desejam o prazer e desejam o sucesso, mas são poucas as que estão dispostas a pagar o preço por esse êxito. Ser uma pessoa cada vez melhor, desenvolver habilidades, alcançar resultados, vencer as fragilidades, a disciplina, são aspectos cujos preços poucos estão dispostos a pagar.

Enquanto escrevo este livro, já li mais de 130 livros nos últimos três anos. Mas, a real é que isso não importa, porque o conhecimento é apenas um poder em potencial. O que importa é o que fazemos com esse conhecimento, como o praticamos, incorporamos em nossa própria vida.

Hoje, continuo lendo muitos livros, adquirindo diversos cursos e participando de eventos e imersões. Porém, priorizo a prática, a qualidade em vez da quantidade.

Este é um livro prático: se você não praticar os exercícios que cuidadosamente inseri nessas páginas, é bem provável que eu e você tenhamos perdido tempo. Praticar é essencial.

Chego ao final deste livro com mais ou menos 100 páginas de conteúdo. Inteligência emocional se resume a isso? Pode apostar que não. A Inteligência Emocional e sua gama de

habilidades é muito mais extensa, repleta de teorias e muitas práticas. O que entreguei neste livro é apenas um pequeno pedaço do que realmente é a Inteligência Emocional. No entanto, se me pedissem para escrever as 100 páginas que mais produzisse resultados práticos para quem está começando, poderia ter certeza que eu escreveria exatamente este livro. Acredito genuinamente que escrevi um material com potencial para mudar sua vida para sempre, desde que, é claro, você se permita compreender e testar na prática cada pilar que descrevo nessas páginas.

Peço a você, entretanto, que não se limite a isso. A Inteligência Emocional é muito mais extensa, muito mais fascinante. Eu te apresentei apenas o início.

Infelizmente, a Inteligência Emocional ainda não é ensinada na maioria das escolas, e nem nas nossas próprias casas. Pergunto-me como é possível aprendermos extensivamente sobre temas como a geografia, história, matemática, e não termos ao menos uma parte deste tempo para desenvolver Inteligência Emocional? Conhecer e utilizar melhor nosso próprio mundo interno? Não me leve a mal, não estou dizendo que os temas abordados nas escolas não sejam importantes, mas acredito que aprendermos na prática o básico de nossa psicologia é essencial. Afinal, todos temos um cérebro e uma mente, não é mesmo? Felizmente, acredito que essa situação mudará cada vez mais nos próximos anos. Inteligência Emocional não é “algo a mais” em nossa vida. Está ficando cada vez mais perceptível para o mundo que é uma necessidade.

Você está agora munido de um poderoso arsenal para desenvolver seu emocional inabalável, mas desejo que sua jornada não pare por aqui. Espero que, a partir deste livro, você

tenha o compromisso de fortalecer o seu maior ativo: **você**. Afinal, a felicidade humana tem relação com o progresso contínuo de encher o próprio copo e fazer com que seja derramado para outras pessoas.

Assim como tenho o compromisso diário de me autodesenvolver, faço com que esse progresso seja transbordado para outros. Procuro inspirar, servir e impactar pessoas, assim como procurei fazer com você através deste livro. Estou convencido de que Maestria Pessoal está relacionada com o autoaprimoramento constante e contribuição a outras pessoas. Convido você a participar desta poderosa jornada.

Chego ao fim do meu segundo livro com um genuíno e poderoso sentimento de gratidão. Gratidão é reconhecer que existe algo de valor em sua vida, de que você é grato pelos detalhes que estão ali. Impossível estar infeliz quando você é verdadeiramente grato. Sou grato também por você ter chegado ao fim deste material e serei ainda mais se você decidir experimentar e aplicar todo o conteúdo.

O engraçado é que provavelmente não nos conhecemos, mas sinto como se fôssemos amigos de infância. Deixarei abaixo as mídias que estou presente para que possamos manter contato, eu possa continuar entregando o meu melhor e provendo conteúdo de valor, e você possa aproveitar esse material e utilizar esse conhecimento não só a seu favor, mas para o bem de outras pessoas também.

Espero que um dia nos encontremos, para que você possa me dizer como sua vida mudou e terei prazer em te dar um abraço. Que Deus o abençoe e que sua jornada seja maravilhosa!

**Roney Araújo**

*“Ter humildade para reconhecer que sua percepção não é de fato a realidade, é um ato de quem está desenvolvendo a sua Maestria Emocional”.*

Roney Araújo

## SOBRE O AUTOR



Roney Araújo é autor de dois livros e fundador da iniciativa Maestria Pessoal. Passou milhares de horas estudando o que há de mais avançado e puro sobre desenvolvimento pessoal, Programação Neurolinguística e coaching. Seu canal no Youtube já passou de 140 mil visualizações e conta com mais de 230 vídeos publicados. Atualmente, é mentor de mais de duas dezenas de pessoas e já ajudou mais de 3 mil pessoas a dominarem suas emoções através de palestras, cursos, workshops e mentorias.

**[Clique aqui](#)** para acessar o canal do YouTube.