

"Pausa é um achado. Com técnicas respaldadas pela ciência, Rachael O'Meara nos mostra como nos conectar com nós mesmos e explorar o que realmente valorizamos."

ARIANNA HUFFINGTON, autora de A terceira medida do sucesso

p a || s a

**O PODER
TRANSFORMADOR DE
RESERVAR UM TEMPO
PARA SI MESMO**

Rachael O'Meara

Benvirá

p a || s a

O PODER
TRANSFORMADOR DE
RESERVAR UM TEMPO
PARA SI MESMO

Rachael O'Meara

Tradução
Marcelo Hauck

Benvirá



<https://t.me/SBDLivros>

Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida por qualquer meio ou forma sem a prévia autorização da Editora Saraiva.

A violação dos direitos autorais é crime estabelecido na Lei n. 9.610/98 e punido pelo artigo 184 do Código Penal.

ISBN 9788557173316

Copyright da tradução © 2019 by Saraiva Educação

Copyright © 2017 by Rachael O'Meara

Título original: *Pause: Harnessing the Life-Changing Power of Giving Yourself a Break*

Todos os direitos reservados.

O'Meara, Rachael

Pausa : o poder transformador de reservar um tempo para si mesmo / Rachael O'Meara ; tradução de Marcelo Hauck. -- São Paulo : Benvirá, 2019.

224 p.

Bibliografia

ISBN 9788557173316

Título original: *Pause: Harnessing the Life-Changing Power of Giving Yourself a Break*

1. Burnout (Psicologia) - Prevenção 2. Autorrealização 3. Administração do stress
4. Qualidade de vida I. Título II. Hauck, Marcelo

19-1908

CDD 158.1

CDU 159.9

Índices para catálogo sistemático:

1. Burnout (Psicologia) - Prevenção

Preparação: *Maria Silvia Mourão Netto*

Revisão: *Tulio Kawata*

Diagramação: *Negrito Produção Editorial*

Capa: *adaptada do projeto original de Linet Huaman*

Livro digital (E-pub)

Produção do e-pub *Guilherme Henrique Martins Salvador*

1ª edição, outubro de 2019

Todos os direitos reservados à Benvirá, um selo da Saraiva Educação, parte do grupo Somos Educação. Av. das Nações Unidas, 7221, 1º Andar, Setor B Pinheiros – São Paulo – SP – CEP: 05425-902

Dúvidas?

Acesse sac.sets@somoseducacao.com.br

CL

670842

Sumário

Prefácio

Introdução

1 | Treinamento para atingir o auge do desempenho

Beco sem saída

Tempo para fazer uma pausa

O que você faria se escolhesse o poder de pausar durante:

2 | Cinco sinais de que você precisa de uma pausa

O sinal de alerta

Sinal 1: Você costumava adorar o trabalho; agora o detesta

Sobre o burnout

Sinal 2: Seu chefe diz que as coisas não estão dando certo

Sinal 3: Uma intervenção separa você do seu trabalho ou da tecnologia

Sinal 4: Um acontecimento, desafio ou mudança importante acontece em sua vida

Como perceber a mudança em sete áreas da vida

Sinal 5: Uma nova oportunidade se revela

A oportunidade óbvia e inequívoca

A oportunidade contemplativa

A oportunidade de alto risco

O paradoxo da pausa

Avalie os seus sinais

3 | O mergulho na pausa

Coragem para pausar

Três passos para mergulhar na pausa

Passo 1: Prepare um rascunho

Passo 2: Defina a sua intenção

O uso do diário como ferramenta de poder

Identifique seus pontos fortes

Passo 3: Crie o seu plano

Busifying, fazer e ser

A chave para planejar uma pausa: a escuta profunda

A escuta profunda como modo de vida

O mergulho na pausa: reunindo todos os ingredientes

4 | A arte da faxina mental

Por que a faxina mental é importante

Crenças limitadoras, equivocadas ou falsas

Faça um inventário da sua biblioteca mental

A arte de usar o TASER

5 | O painel da pausa: dinheiro, tempo e atividade

O indicador dinheiro

O indicador de tempo

Pausar sem pedir demissão do emprego

Um ou alguns dias: faça intervalos com duração de um dia inteiro

Uma semana: seja um turista na sua própria cidade, seja ela grande ou pequena

O indicador de atividade

Como juntar tudo isso

6 | A pausa diária

Um tipo novo de mindfulness

A meditação como pausa

Conferindo o que percebe agora

Prepare-se para distrações

Pausas de um minuto

Pausa da respiração profunda

Pausas MicroMindfulness™ para reduzir o estresse

Pausa dos cinco sentidos

A pausa na natureza

Mais minipausas

7 | A pausa de aparelhos digitais

Detox digital

O detox do sono

O detox prolongado

Aceite o desafio da pausa de aparelhos digitais: desconecte-se durante um dia

8 | A pausa prolongada

Maximização da folga quando seu empregador a custeia

O plano da minha pausa prolongada

Gestão do tempo

Concentre-se em qualidade e presença

Encontre a magia da pausa

Comunicação antes e durante a pausa prolongada

9 | A criação do seu playground para a pausa

O bem-estar como recompensa da pausa

O contracheque da pausa

A pausa forçada

A pausa para a transição a uma nova carreira

A pausa para voltar a estudar

A pausa sem se ausentar

A pausa para reduzir o ritmo

A pausa para o movimento físico

10 | Dicas para uma pausa significativa

Crie as suas regras básicas

Crie de três a cinco regras para a sua pausa

Incorpore na pausa cuidados pessoais e atividades que o acalentem

Faça uma lista dos itens “que me acalentam” e aqueles aos quais “dar adeus”

O que me acalenta

Dar adeus

Assumir responsabilidades

Encontre o seu alinhamento

Faça a Promessa de um Propósito para a Pausa

Comemore-se!

Identifique seus pontos fortes

Pontos fortes da comunicação

Pense na sua pausa como um experimento

Basta dizer sim

Expanda sua zona de conforto

Fora da minha zona de conforto

Fique no presente

Escreva sobre ficar presente

Faça uma viagem solo, no próprio país ou no exterior

11 | Retorno pós-pausa

A construção no período de transição

Lições, crescimento e alinhamento do propósito

Pergunta 1: o que você aprendeu?

Pergunta 2: como você cresceu?

Pergunta 3: você precisa de um trajeto novo?

Autodiagnóstico de alinhamento profissional

Na zona de alinhamento profissional

Avaliação

Indicadores de uma procura de trabalho bem-sucedida

A comunicação eficiente pós-pausa

Conheça o seu público: pausadores, ajudadores e adormecidos

Dicas para se comunicar com eficiência

12 | A pausa como modo de vida

Transformação potencial

As seis habilidades da transformação

Notas

Recursos adicionais

Gratidão

Para aqueles que se permitem uma pausa.
Para os transformadores e para aqueles a caminho de se
tornar um.
Este livro é para que você descubra por si mesmo aquilo que
o psiquiatra existencialista e sobrevivente do Holocausto
Viktor Frankl afirmou com tanta clareza:

“Entre o estímulo e a resposta, há um espaço.
Nesse espaço, encontra-se nosso poder de escolher a
resposta.
Na nossa resposta, residem o crescimento e a liberdade.”

Nesse espaço, encontra-se o poder da pausa.

“A sabedoria está na pausa.”

Alice Walker

Prefácio

Pausa. A própria palavra me faz respirar fundo.

Com que frequência você sente que está no modo acelerado, fazendo as coisas de maneira mecânica? Podemos ter a vaga sensação de que estamos sem propósito, como se tivéssemos perdido contato com os nossos sonhos. Às vezes, o modo como estamos vivendo simplesmente não está proporcionando a alegria e a satisfação que desejamos.

Se quer voltar a ter contato com aquilo que é importante para você, respire fundo ou faça uma pausa prolongada e tire o maior proveito disso. Em *Pausa*, Rachael O'Meara fornece um leque de opções fartamente ilustrado para inspirá-lo, seja uma pausa de alguns minutos ou de alguns meses, com conhecimentos que ela acumulou ao longo de anos de dedicação ao próprio autoconhecimento e desenvolvimento.

Rachael define a pausa como qualquer mudança intencional de comportamento que abra espaço para se vivenciar uma mudança de atitude mental, de pensamentos ou emoções que, de outra maneira, não ocorreria. Ela nos mostra como podemos nos comunicar conosco mesmos, dar um passo atrás e escutar o nosso eu, que, com muita frequência, ignoramos. Isso permite que nos reorientemos para perseguir aquilo que desejamos bem no fundo. Quando fazemos uma pausa, começamos a notar algumas mensagens sutis que nos sintonizam com aquilo que realmente sentimos. Reconhecemos desejos há muito tempo enterrados. Melhor ainda, começamos a entender de que maneira podemos satisfazer esses desejos e traçar um rumo diferente, antes de nos esgotar ou nos pegar correndo como loucos sem sair do lugar. Dar uma pausa nos tira do piloto automático para que possamos parar de viver de modo mecânico ou sentir que estamos

passando pela vida como sonâmbulos. E, se já estivermos esgotados, frustrados, sem destino ou nos sentindo paralisados, fazer uma pausa permite que nos realinhemos com nosso eu profundo e ajustemos o nosso rumo para uma direção em que nos sintamos realizados, satisfeitos e aproveitando a vida.

A vida de Rachael pode ser definida por este *Pausa*. Desde que a conheci, ela não para de ampliar seus limites com aprendizado e crescimento constantes, fazendo cursos, se desafiando, participando de conferências ou desenvolvendo suas habilidades de liderança. Tive o prazer de vê-la pausar e mudar muitas vezes. Ela está sempre aprendendo a como melhorar sua plenitude mental e desenvolvendo conscientemente sua inteligência emocional para estar em contato consigo mesma e com os outros. Vive procurando expandir sua habilidade de pausar, de se comunicar consigo mesma e com os outros, e de ser guiada por seus sentimentos mais verdadeiros, de se sintonizar com seus desejos mais profundos em cada momento da vida. Rachael pratica o que prega e, neste livro, oferece a sabedoria que obteve com muito esforço e com a qual todas as pessoas podem aprender.

No meu trabalho, tenho tido a oportunidade de estudar pessoas excepcionais e aquilo que as levou a ser bem-sucedidas no que fazem, nos relacionamentos, em seu desenvolvimento pessoal e no serviço comunitário. O que descobri foi que pessoas que têm uma ótima vida são mestres em fazer pausas, olhar para dentro, perceber seus anseios mais profundos e agir de acordo com seus próprios valores e princípios. Elas se comprometem com a vida para satisfazer esses anseios, não para apenas ganhar dinheiro. Aprenderam qual comportamento gera mais satisfação e se orientam nesse sentido. Não se trata de uma pausa apenas: elas escolheram a pausa como modo de vida e escutam sistematicamente sua voz interior.

Esse tipo de pausa significa estar consciente, desperto, em contato com o coração, com os sentimentos mais genuínos, com as aspirações da alma, e

então guiar nossas ações por eles.

Neste livro, você encontrará uma ampla variedade de maneiras de fazer pausas: grandes, pequenas, momentâneas, desde saltos que geram mudança de vida até pequenos ajustes que levam a grandes resultados.

Pausar é como a afinação da orquestra antes do concerto, para que você possa tocar da melhor maneira possível e esteja em harmonia com a vida. Rachael exemplifica seus argumentos com histórias de vida verdadeiras, exercícios, pesquisas e encorajamento. Ela torna tudo isso possível. Você fica com a sensação de que *Eu consigo fazer isso!* Podemos levar a vida como uma aventura, sempre criando experiências inéditas, com novas maneiras de aprender e crescer, tornando-nos tão bons quanto pudermos e oferecendo nossos melhores serviços.

E, a propósito, você não precisa ir para uma caverna no Himalaia (a não ser que essa seja a sua praia). Provavelmente, não tem de mudar de carreira nem terminar um relacionamento; a pausa não precisa começar com uma mudança de vida. A vida acontece de momento a momento. Pausar ajuda a descobrir maneiras enriquecedoras de estar nesses momentos. E, quando perder o rumo, você pode fazer uma pausa, a qual o ajudará a olhar para dentro e se realinhar.

Rachael fala dos adormecidos, aqueles que passam pela vida como sonâmbulos, vivendo no automático, repetindo algum padrão ou fórmula que lhes disseram que era como se deve viver. Pausar nos proporciona maneiras de acordar e viver com mais consciência, com atenção plena e paixão. Os adormecidos têm aspirações insatisfeitas, uma sensação de que algo não está certo. Estão esgotados, ou loucos para fugir, ou ansiosos para fazer algo diferente. Todos esses são indicadores daquilo que nossa pesquisa identificou como anseios insatisfeitos: aquelas aspirações profundas que todos temos: de existir, de ver e ser vistos, de amar e ser amados, de ser reconhecidos, compreendidos, de ter importância, fazer diferença, aprender, crescer, ter experiências, nos manifestar, criar ou ser

parte de algo maior do que nós mesmos. Esses são os anseios insatisfeitos que clamam por serem atendidos. E, se não fizermos pausas, nem prestarmos atenção, olhando para o que está atrás do desconforto e escancarando a insatisfação, não descobriremos aquilo que está tentando chamar a nossa atenção. Como a criancinha que nos puxa pela roupa, o eu profundo está tentando nos fazer prestar atenção nos anseios da alma. Saia do piloto automático, vá para além da agitação: faça uma pausa. Continue lendo, entre em contato consigo mesmo e torne-se a pessoa que você mais anseia ser.

Dra. Judith Wright

Autora de *Transformed! The Science of Spectacular Living*,
The Heart of the Fight, *The Soft Addiction Solution* e *The One Decision*. Fundadora da Wright Foundation for Human Potential. Professora da Wright Graduate University for the Realization of Human Potential.

Introdução

Quatro anos atrás, eu estava trabalhando no Google como gerente de atendimento ao cliente, um emprego que era motivo de inveja de todos os meus amigos. Mas, na verdade, eu me sentia infeliz. Só conseguia pensar no trabalho. Ia à casa de amigos e, enquanto todos conversavam, eu ficava no meu próprio mundo, a meio metro de distância, mergulhada em e-mails e preocupações.

Decidi que tinha chegado ao meu limite. Eu era o exemplo perfeito do executivo esgotado. Tinha infligido a mim mesma um estado de pânico mental e estava rodopiando fora de controle. Meu monólogo negativo não era saudável nem sustentável, e meus supervisores haviam me alertado algumas vezes sobre o meu fraco desempenho nos últimos tempos. Eu era jovem demais para me aposentar, mas não podia continuar daquele jeito. Alguma coisa tinha de ser feita.

Felizmente, antes de me autodestruir por completo, percebi que devia fazer uma análise significativa da minha vida, aquilo que eu chamo de *pausa*. Felizmente, o Google está entre os 15% das empresas globais que oferecem uma licença não remunerada a certos funcionários.¹ Afastei-me da vida cotidiana habitual – que tinha se tornado uma grande rotina – para descobrir aquilo que se alinhava com o que eu sentia ser certo, como podia assumir a responsabilidade para mudar e me envolver com novas maneiras de pensar, fazer e ser. Estava aprendendo como estar mais presente, uma habilidade que eu jamais havia compreendido.

Quase todo mundo vai deparar com um momento na vida em que uma pausa é necessária. A boa notícia é que *todo mundo, inclusive você, pode fazer isso*.

Eu era uma das poucas felizardas trabalhando numa empresa que dá direito a licença não remunerada (ou remunerada). Porém, a gratificante experiência de fazer uma pausa não necessita de um intervalo na vida profissional. A pausa não está vinculada a nenhuma duração específica. O importante é como se gasta esse tempo. Defino a pausa como qualquer mudança intencional de comportamento que fornece espaço para se vivenciar uma mudança de atitude mental, de pensamentos ou de emoções que, de outra maneira, não ocorreria.

A pausa pode ser uma simples caminhada de cinco minutos ao ar livre ou um dia desconectado de aparelhos digitais. O importante na pausa é tirar um tempo a fim de dar espaço para que a sua voz interior seja ouvida e para alinhar as suas ações com essa voz, e assim levar uma vida mais significativa e satisfatória. Pausar lhe oferece uma oportunidade de se lembrar daquilo que o “ilumina” e lhe permite identificar seus anseios, modificar suas crenças limitadoras, reconhecer e entender melhor aquilo que é chamado de “sequestro da amígdala”, e descobrir como a sua relação com os outros o afeta.

Neste livro, você aprenderá de que maneira pode criar seu próprio “plano de pausa”, sejam quais forem seus recursos, e como a pesquisa baseada na psicologia prova que pausar pode melhorar sua inteligência emocional e sua habilidade para agir, sentir e se comunicar com autenticidade e responsabilidade. Você também aprenderá com histórias de outras pessoas, desde aquelas cuja pausa foi motivada pela perda de um emprego até outras que deram um jeito de criar o espaço e o tempo para fazerem uma pausa enquanto prosseguiam com a vida cotidiana. Você aprenderá a reconhecer os sinais que mostram a necessidade de fazer uma pausa, a se preparar para ela, os tipos de pausa possíveis, receberá dicas para criar uma experiência significativa e para retornar à vida cotidiana pós-pausa com clareza mental, mantendo a “mentalidade do período de pausa” muito tempo após ela ter terminado. Você aprenderá a entrar em sintonia com a sua voz interior para

evitar a perpétua e ruidosa incerteza daquele falatório maquinal que nos distrai das verdadeiras questões que temos pela frente.

Este livro é para você que se sente desconectado, preso no redemoinho da vida e incapaz de manter os pés firmes no chão. Pausar foi uma experiência tão profunda que preciso compartilhar a minha história. Estou aqui para ajudá-lo a se dar permissão para fazer uma pausa e levar uma vida mais plena e satisfatória. Há maneiras de evitar que nos esgotemos tão rapidamente como em geral acontece. Existe uma forma de virar a maré: o poder da pausa.

CAPÍTULO 1

Treinamento para atingir o auge do desempenho

“A maior das conquistas é ser você mesmo em um mundo que está constantemente tentando transformá-lo em algo que você não é.”

RALPH WALDO EMERSON

Comecei minha carreira no mundo dos negócios no segundo semestre de 1995. Durante três anos, morei bem em frente ao belo e histórico Prospect Park em Windsor Terrace, no Brooklyn. Toda manhã, eu demorava uma hora para chegar a Midtown Manhattan. Lá os arranha-céus beijavam o céu e turistas curvavam para trás o pescoço para ver até onde os prédios se erguiam. O meu escritório ficava no mesmo endereço do Radio City Music Hall, o local que as Rockettes e suas coreografias de precisão admirável consideravam sua casa. Ao lado ficava o Rockefeller Center e meu espetáculo favorito: seu ringue de patinação. Eu usava o horário de almoço para ver os patinadores deslizarem em volta das estátuas douradas e sentia um sopro de inspiração. Tinha me lançado na órbita dos negócios internacionais. Habitava o coração da cidade de Nova York, aos 23 anos. De todos os pontos de vista, eu era bem-sucedida.

Apesar desse sucesso, eu sentia que faltava algo na minha vida cotidiana. Toda noite, voltava para casa sentindo-me frustrada. A certa altura, a rotina de pegar o trem F, entrar no meu escritório, passar os fins de semana gastando com festas o dinheiro que ganhava dando duro no trabalho, e

voltar para um apartamento cheio de colegas com quem eu o dividia não me parecia mais tão gratificante. Eu sentia que estava destinada a fazer mais do que aquilo. Faltava algo.

No início do ano seguinte, me matriculei em um clube de remo, uma paixão antiga na minha vida e um esporte em que eu tinha sido excelente antes de me mudar para Nova York. Acabei competindo para entrar na seleção nacional, remando todo dia, nas horas tranquilas da alvorada, pelo New York Athletic Club. Nós víamos o sol nascer e observávamos o céu da manhã se desdobrar em listras aveludadas em tons de rosa e amarelo. Mesmo sem saber, encontrei minha primeira pausa no remo. Ela acontecia entre cada remada, entre as respirações, e antes, durante e depois do exercício físico. Como remadora, eu pausava o tempo todo. O remo me ensinou a estar presente, independentemente do que fosse acontecer no dia. Eu retomava essa sensação ao longo do dia, empolgada para repetir tudo aquilo de novo, na manhã seguinte.

Apaixonar-me novamente pelo remo me ajudou a perceber que eu queria mais da minha vida profissional. Queria sentir a mesma paixão no escritório. Percebi que queria muito entrar para o emergente mercado da Internet e consegui um emprego novo em uma *startup* promissora chamada DoubleClick.

Vamos avançar alguns anos. Outra vez, me senti querendo mais. Pedi transferência para o escritório da DoubleClick em São Francisco, depois de dez anos em Nova York. Era hora de uma mudança. A cidade me fascinava por sua beleza, seu estilo de vida e por ser um polo tecnológico. Três anos depois, o Google adquiriu a empresa. Tudo parecia estar correndo bem, tanto no front profissional como no pessoal. Conheci meu namorado, Doug, nove meses após me mudar para São Francisco. Alguns meses depois, fiz amizade com um pequeno grupo de um curso de liderança para mulheres, e elas se tornaram minhas aliadas para a vida toda. Tinha conseguido ser

bem-sucedida nas duas costas do país. Sentia-me agradecida e contente pela vida que tinha criado.

Meu estilo de vida continuou assim por cinco anos, mas eu estava sedenta por um novo desafio no trabalho. Como tantos outros com um diploma recente de MBA, eu queria gerenciar pessoas. Queria fazer a diferença não apenas no trabalho que estava executando, mas na vida de mais gente. Decidi me candidatar a um trabalho para gerenciar uma equipe de atendimento ao cliente que trabalhava com anunciantes em um dos principais produtos da empresa.

Beco sem saída

Após seis meses liderando uma equipe de atendimento ao cliente que aumentou de quatro para onze pessoas, cheguei a um beco sem saída no meu trabalho. Recebi um feedback do meu novo supervisor: ele disse que eu não estava à altura do cargo e que precisava melhorar como comunicadora, ouvinte e gerente. Comecei a questionar minha decisão de assumir uma função com a qual não estava familiarizada. Sentia-me confusa sobre o que era ser bem-sucedida no trabalho. Pela primeira vez na minha carreira corporativa, recebia feedbacks regulares de que meu desempenho estava ruim e de que precisava mudar para ser bem-sucedida no Google.

O que tinha acontecido comigo? Depois de todo o meu sucesso, o que tinha dado errado? Após dois anos no Google, tinha chegado a hora de sair? Como tinha deixado de ser uma mulher confiante, bem-sucedida, que era promovida e elogiada ano após ano e me transformado em uma pessoa apavorada diante da possibilidade do fracasso? Mais ou menos nessa época, comecei a ter problemas no relacionamento com Doug, meu namorado havia cinco anos. Nenhum de nós conseguia levar adiante o relacionamento. Estávamos empacados.

Pode chamar de crise da meia-idade, mas eu me sentia infeliz, sem brilho e derrotada em todos os aspectos. Não sabia para onde virar, mas sabia que estava com um problema. Sentia uma completa falta de propósito e de direção. Sentia-me desmotivada no trabalho e, um pouco, na vida pessoal. O comprometimento parecia ser a pedra no meu sapato, fosse com a ascensão na carreira ou com a construção de um relacionamento bem-sucedido com o meu namorado.

Eu estava esgotada de me dedicar com tanto afinco àquela nova e desafiadora função. Participei de todas as sessões de treinamento do Google que pude, mas diziam que me faltavam habilidades de comunicação e que eu não tinha “presença executiva”. Eu não estava gerando tantos resultados quanto deveria para os projetos da nossa equipe. Não atingia a meta na execução de ideias nem nas contribuições para a equipe gerencial como um todo. Recebi feedbacks ao longo de vários meses, e nenhum deles mencionava uma melhora.

Estava me afogando no meu próprio monólogo negativo. Não tinha certeza se em algum momento conseguiria atingir os resultados esperados pelos meus gestores. Sentia-me paralisada no trabalho bem como no meu relacionamento pessoal. Precisava levar a minha equipe ao nível seguinte. Ansiava por dar feedbacks diretos e construtivos à minha equipe. Não sabia como fazer isso. Sentia-me um fracasso. Não era incomum que eu saísse do trabalho à noite e chorasse durante o jantar enquanto conversava com Doug.

Meu estado mental estava péssimo. Minha confiança evaporava um pouquinho mais a cada dia. Sentia que acelerava, mas não saía do lugar. Sabia que uma mudança era inevitável. A minha chefe me comunicou isso numa manhã de primavera. Perplexa e cansada, sentei com Margaret na nossa fria e estéril sala de reunião. Ela me explicou que as coisas “simplesmente não estavam funcionando”, apesar das várias revisões para identificar aquilo que era necessário mudar nas minhas atitudes, no meu

trabalho e na minha dedicação. O que escutei foi: “Rachael, você é um fracasso desastroso. Por favor, saia imediatamente deste prédio”.

Margaret me deu uma escolha naquele dia. Eu podia encontrar uma nova função antes que as coisas ficassem feias, ou podia ficar naquele cargo e continuar a receber feedbacks de desempenho abaixo da média, provavelmente até ser demitida. Eu receberia um plano de aperfeiçoamento de noventa dias para entrar nos trilhos novamente. As duas opções me pareciam lastimáveis. Saí da sala diminuída. Sentia-me incompreendida. Com certeza, não era por falta de esforço nem de vontade que as coisas não vinham dando certo. Eu tinha que entregar um plano na semana seguinte. Como poderia tomar qualquer decisão, desnorteada como estava?

Naquele dia, saí do trabalho deprimida e impressionada com quanto eu tinha saído dos trilhos. Antes da minha função de gerente de atendimento, eu tinha sido considerada uma profissional de alta performance. Como tinha me tornado alguém tão ruim no trabalho? Como as coisas tinham ficado tão tremendamente erradas apesar dos meus esforços para ser bem-sucedida? Sentindo-me péssima a caminho de casa naquela sexta-feira, eu me questionava se devia desistir de tudo na segunda-feira. Perguntava-me se deveria começar a procurar trabalho no fim de semana. Deveria tentar outra vaga no Google com a credibilidade manchada e o ego ferido? Eu oscilava, poste após poste, entre essas duas opções. Não estava mentalmente saudável para procurar um emprego novo, fosse qual fosse a empresa ou o cargo. A minha voz interior sabia muito bem disso. Algo precisava mudar, mas eu não sabia o quê.

Naquele sábado, falei por Skype com duas das minhas melhores amigas, Kathleen e Sue. Quando expliquei minha derrocada, ponderei algo em voz alta: “O Google tem um programa sabático”, disse a elas. “Talvez eu devesse aproveitar.”

Na outra ponta, houve silêncio. Eu não sabia se era um atraso no *streaming* do vídeo ou se o silêncio era proposital. Quase em uníssono,

minhas amigas concordaram que aquela era uma ótima ideia. Sue encheu a minha cabeça de sugestões para ir visitá-la, passar um tempo na praia, ir para a Europa, desfrutar de uma merecida folga. Ela me convenceu de que valia a pena explorar todas essas ideias.

“Quer saber de uma coisa, Rach, o meu antigo chefe, que considero um mentor, me perguntou uma vez o que eu faria se soubesse que não fracassaria”, disse Sue.

“Eu com certeza não estaria neste trabalho!”, respondi, rindo com vontade.

Sue explicou: “Isso significa que você não deve se preocupar com o fracasso. Deixe você mesma descobrir o que fazer, ciente de que, seja lá o que decidir, o fracasso não será considerado fracasso, a não ser que o enxergue dessa maneira”.

Fiquei parada em silêncio, absorvendo aquele feedback revelador.

Enquanto minhas amigas me encorajavam a não enxergar meu trabalho como um fracasso, a ideia de tirar uma licença se fortalecia. Seria necessária a aprovação da diretoria e eu não receberia salário, porém continuaria com meus benefícios. Era a permissão de que precisava para dar uma escapulida. Eu poderia recomeçar e preparar os próximos passos.

Tempo para fazer uma pausa

Passei o resto do fim de semana devaneando sobre o meu plano. Noventa dias! Eu sentia que tinha o dever de me recuperar. Agora tinha uma noção de propósito renovada. Podia mudar de marcha e encontrar uma função nova no Google ou em qualquer outro lugar. Pensava na tentadora vontade de fazer o *check-out* e não agitar absolutamente mais nada. Eu podia usar esse tempo para descobrir o que realmente queria fazer e então pôr mãos à obra. Podia reconstruir minha confiança, que eu precisava desesperadamente reencontrar. Talvez uma viagem. Tudo parecia possível e, pela primeira vez em semanas, eu estava sorrindo. Tinha os recursos

financeiros para aproveitar uma licença não remunerada, graças aos hábitos de minha infância frugal e àqueles dias difíceis vivendo com um salário magro no Brooklyn. Tinha uma quantia decente de dinheiro guardada para um período turbulento. Aquele era o meu período turbulento.

Só precisava que Margaret, minha supervisora, me desse a luz verde. Apresentei a minha ideia sincera e abertamente: “Acho que a melhor coisa para mim neste momento é me candidatar a uma licença prolongada. Pesquisei a política do Google sobre licenças e acredito que é a melhor opção para mim. Sinto-me esgotada demais para tomar decisões importantes sobre a minha carreira. Preciso me reorganizar. Queria a sua aprovação para tirar uma licença não remunerada do Google de noventa dias”.

Ela prometeu conversar com os gestores dela e garantir que todos concordavam com o plano. Também fez suas exigências. Concordamos que eu não retornaria para a mesma função que estava ocupando. Passaria as próximas seis semanas procurando uma pessoa para me substituir, treinando-a e finalizando os meus projetos. A minha nova aventura – minha nova vida – começaria no dia 1o de junho.

Eu me sentia uma estudante eufórica, maquinando planos para o verão. A ideia de ter noventa dias para descobrir meu próximo grande passo na carreira era uma bênção. Não estava preparada mental, psicológica e emocionalmente para mais nada.

Sabia que havia algo maior e melhor para mim adiante. Sentia-me leve. Tinha um plano, mesmo sem a menor ideia do que planejar. Eu não me sentiria mais infeliz, nem ficaria mais presa a meus padrões de pensamento negativos. Não me lembrava da última vez que havia me sentido assim tão feliz. Estava a caminho de dizer adeus a dificuldades, fracassos e desapontamentos.

Ao final de cada capítulo, há uma seção com perguntas e exercícios chamada “Exercício para momentos de pausa”. Sugiro que tome nota de suas respostas e seus insights. Arranje um diário (ou o que chamo de *caderno da pausa*) para as ideias que surgirem nesses momentos.

Siga a sua respiração

Recomendo esta prática antes do “Exercício para momentos de pausa” de cada capítulo. Sugiro que transforme isto em parte da sua rotina diária. Procure descobrir qual é o melhor horário para você. Use este exercício de pausa para ter uma maneira fácil e intuitiva de mudar o seu estado. Inclua isso na sua vida da maneira que mais funcionar: antes de levantar da cama, enquanto toma café da manhã ou no carro. É uma das ferramentas mais poderosas que você pode usar para criar um momento de pausa.

Encontre um lugar confortável e tranquilo onde possa se concentrar e se sentar. Se estiver em uma cadeira, sente-se com o corpo ereto, a coluna reta e os dois pés apoiados com firmeza no chão. Se estiver no chão, sente-se de pernas cruzadas ou em uma almofada com a pélvis ligeiramente mais alta do que as pernas.

1. Feche os olhos e concentre-se unicamente na respiração.
 2. Respire fundo e relaxe. Inspire pelo nariz e conte cinco segundos. Expire pela boca e conte até sete, em um ritmo constante. Respire assim cinco vezes. Ponha as mãos sobre a barriga se quiser se concentrar mais ainda no exercício, sentindo o diafragma subir e descer.
 3. Após as cinco primeiras respirações, na inspiração seguinte diga para si mesmo ou em voz alta: “Estou presente”.
 4. Inspire. Na expiração seguinte, pense ou diga em voz alta: “Eu escuto a minha voz interior para saber aquilo que verdadeiramente é melhor para mim”.
 5. Durante os trinta segundos seguintes, concentre-se na sua respiração, alternando essas duas frases. Não se preocupe com a duração. A sensação de que seu corpo e sua mente se acomodaram e relaxaram é o sinal de que já fez o suficiente. Se estiver agitado, simplesmente retorne à contagem das respirações. Abstenha-se de julgar; simplesmente acompanhe a respiração.
 6. Perceba o seu corpo e as sensações e emoções que emergem. No diário, anote suas observações ou aquilo que vivenciou. Procure escrever ininterruptamente de três a cinco minutos.
-

O que você faria se escolhesse o poder de pausar durante:

- Alguns minutos?
- Uma hora?

- Um dia?
- Um período indefinido?

Imagine como se sentiria em cada exemplo.

De que outra maneira você gostaria de pausar? Por exemplo, gostaria de passar um tempo com uma pessoa ou um grupo específico? Aprenderia algo novo ou participaria de uma atividade que envolvesse o seu hobby favorito? Escolheria se conectar a alguém para mudar um relacionamento? Que prática seria significativa o bastante a ponto de você começar a se dedicar a ela? Deve escolher algo singular e significativo porque é para você. Este é o primeiro passo para decidir seus próprios exercícios para os momentos de pausa.

Cinco sinais de que você precisa de uma pausa

“A excelência jamais é um acidente. É sempre o resultado de uma intenção vigorosa, um esforço sincero e uma execução inteligente; ela representa a escolha sábia entre muitas alternativas; é a escolha, não o acaso, que determina o seu destino.”

ARISTÓTELES

Você pode começar, como eu, em uma posição de relativa satisfação. Possui uma posição na vida, seja ela uma profissão específica ou um papel na família como seu principal provedor. Gosta de muitos aspectos da sua existência. A carreira vai bem. Você é financeiramente estável e tem um emprego com bom salário. Pode até estar em um relacionamento que adora e com o qual se deleita. Sua família o apoia, estimula e é atenciosa pelo menos uma parte do tempo, se não o tempo todo. Em todos os aspectos, você é bem-sucedido e está contente com tudo que alcançou até o momento. Em outras palavras, você chegou lá.

O sinal de alerta

Entretanto, por alguma razão, as coisas não estão se ajustando bem ultimamente. Uma inquietação se manifestou. Você se sente fatigado várias vezes durante o dia. Rachaduras estão começando a aparecer em sua vida aparentemente confortável. Você percebe que sua base sólida como uma

rocha talvez não seja tão sólida assim. A sua situação atual é aquilo que o mundo externo considera um sucesso, mas talvez você tenha se esquecido da própria satisfação e do sentimento de realização. Estava ocupado demais correndo atrás do próximo objetivo. Talvez se sentisse obrigado a agradar outras pessoas. Talvez o ganho material fosse o seu objetivo principal, ou pelo menos um dos seus mais fortes motivadores.

Eu o convido a respirar fundo uma vez (a fazer uma pausa, por assim dizer). Pergunte a si mesmo: “O que está acontecendo comigo internamente, emocionalmente? Isso é compatível com o que vem acontecendo externamente, ao meu redor?”. Em outras palavras, você está alinhado? Como isso se reflete no seu espírito? Talvez você não esteja se sentindo tão bem-sucedido quanto no passado, ou lhe falte a motivação de antes. Isso é o que algumas pessoas chamam de rotina.

Quando comecei a refletir sobre minhas próprias pausas, me dei conta de que havia cinco sinais ou pistas principais que davam o alerta de “Perigo à frente. Avance com cautela”. Inicialmente, eu ignorava todos eles. Mas cada sinal servia para me mostrar que eu precisava mudar. Precisava de uma pausa. Se pelo menos um desses sinais se apresentou para você, parabéns! Você acabou de receber um oportuno sinal de alarme da vida para analisar o próprio entorno e corrigir o curso.

Sinal 1: Você costumava adorar o trabalho; agora o detesta

No início da minha carreira como gestora, eu chegava ao trabalho animada e empolgada. Quais problemas eu resolveria? Que desafio superaria? Como podia aproveitar o que sabia sobre os nossos produtos e ajudar os clientes a satisfazer suas necessidades? Quando assumi como gerente de atendimento, muitas outras responsabilidades desafiadoras vieram junto. As habilidades com as quais eu tinha dado conta das situações profissionais no passado não funcionavam mais na minha nova função. No passado, me haviam dito que eu era uma ótima comunicadora e apresentadora. Agora, tinham passado a

me dizer que eu precisava ter presença executiva e transmitir as mensagens com clareza e concisão. Eu não estava apresentando boas habilidades de escuta. Como resultado, era comum não me convocarem para as reuniões. Precisava direcionar minha equipe para a inovação de ferramentas. Não estávamos avançando com a velocidade suficiente e parecíamos estar empacados. Ou, melhor dizendo, *eu* não estava avançando com a velocidade suficiente e *eu* parecia estar empacada.

Sentia-me estressada demais e não conseguia parar de pensar em quanto o meu desempenho estava ruim. Perdi a confiança. Os meses passavam e eu continuava a me concentrar nos pensamentos negativos. Comecei a acreditar neles. Vivia uma queda livre na qual os pensamentos negativos se alimentavam uns dos outros, 24 horas por dia. Isso fomentava atitudes negativas, que levavam a mais pensamentos negativos. Esse círculo vicioso mental funcionava a todo vapor. Eu caminhava a passos largos para um esgotamento. Nada na minha realidade cotidiana exterior havia mudado. No interior, a história era outra. Eu estava um caco.

Você não gosta mais do que faz, apesar de ter se sentido empolgado e de ter investido nesse trabalho anteriormente? Sente que o que faz não proporciona mais o sentimento de realização ou está vivenciando um *burnout*? Se as suas responsabilidades não mudaram, mas de repente a percepção do seu desempenho no trabalho deteriorou, é óbvio que algo não está funcionando. Fazer uma pausa, ou mudar seu comportamento intencionalmente, é uma maneira de se ajudar a gostar de novo do que faz.

A mudança não tão positiva assim na sua carreira pode acontecer por um sem-número de razões. Com o tempo, você tem pelo menos um pensamento autodepreciativo, o que desencadeia muitos outros antes de perceber o que aconteceu. Pensamentos como “Não consigo mais fazer isso” ou “Por que executo tão mal este trabalho?” tornam-se a nova norma e não podem mais ser ignorados.

Sobre o *burnout*

Algumas dessas coisas, comumente conhecidas como *burnout*, lhe parecem familiares? O que causa isso? Quando você se priva de nutrição emocional e pessoal no momento presente, o *burnout* pode acabar se tornando um sério efeito colateral. O que quero dizer com isso? O dr. Bob Wright, famoso *coach* e educador, esclarece isso com simplicidade: “Imagine que você seja um doador de sangue. Você doa sangue regularmente, mas nunca come para repor suas reservas, nem recebe transfusões de outros doadores. Com o tempo, tem menos energia e já não se sente forte e saudável para doar sangue. Física e emocionalmente, sente-se cansado, fraco e exaurido. Você literalmente se deixou sangrar até secar quando evitou agir de acordo com seus anseios e se comprometer com a vida de modo a se sentir emocionalmente abastecido e satisfeito”.¹

Sou totalmente a favor de se trabalhar duro, mas isso precisa ser equilibrado com a satisfação de seus desejos mais profundos, seus anseios (mais a esse respeito no Sinal 3). Talvez você se conecte individualmente com alguém e abrace ou peça um abraço. Talvez passe um tempo 100% presente com alguém querido, um filho, um animal de estimação. Não tenha medo de ser presente emocionalmente, de cometer erros ao experimentar e de interagir de verdade com os outros. Tudo isso ajuda a evitar o *burnout*. Em vez de sangrar até ficar seco, envolva-se com aquilo que é significativo para você.

Sinal 2: Seu chefe diz que as coisas não estão dando certo

Não há nada como ser a pessoa que está recebendo essa mensagem. No meu caso, minha chefe falou que se sentia como um disco arranhado que, repetidamente, me dava exemplos específicos daquilo em que eu estava falhando. Tivemos conversas sobre o meu desempenho apagado em várias ocasiões.

“Você precisa ser uma comunicadora mais eficiente”, Margaret dizia de maneira pragmática. “Precisa defender suas ideias com convicção.” Para ela, isso era um sinal de que eu não conseguia fazer as coisas acontecerem e de que não era uma gestora eficiente. Em retrospecto, percebo que eu não conseguia tomar decisões devido às dúvidas que tinha em relação a mim mesma. Eu sabia que aquilo não podia continuar, se quisesse ser bem-sucedida no trabalho.

Foram muitas ocasiões como essa. Elas foram se acumulando. Eu recebia dicas sobre *o que* melhorar, mas não sabia *como* melhorar. Margaret se cansou de me falar dos pontos em que eu precisava aprimorar a minha atuação. Por fim, ela resumiu bem: “Você não se enquadra nessa função”.

Talvez você receba uma mensagem similar do seu supervisor. Muitas vezes, essa mensagem vem com a conhecida cartinha de demissão e uma escolta pessoal da sua mesa até a saída mais próxima. Mas ela pode aparecer como uma observação sutil em um relatório de desempenho, numa reunião aparentemente informal com o seu chefe, ou no feedback de alguém que vê (ou ouve) aquilo que está prestes a acontecer.

É fácil cair em negação, como eu fiz, quando não se está preparado para aceitar algo. Toda vez que Margaret me dava um feedback, ele entrava por um ouvido e saía pelo outro, pois eu entendia que era algo que só ela achava. Cada uma dessas ocasiões era um miniproblema, e a realidade era que eu não estava resolvendo nada. Eu racionalizava pensando que Margaret não estava conseguindo enxergar todo o valor que eu estava gerando. Convenci-me de que ela simplesmente “estava equivocada” e não reconhecia meu serviço nem meus resultados, que eram espetaculares. O meu ego estava adorando me alimentar com essas histórias. Era um caso de “eu contra eles” e “eles” estavam entendendo tudo errado.

Sem fazer uma pausa, eu teria continuado com esse padrão de comportamento em qualquer próximo trabalho, em qualquer área da vida, aliás. A pausa é um presente. Quando você pode mudar o seu

comportamento, suas paixões e seus pontos fortes emergirão e o ajudarão a se alinhar com um ambiente mais adequado para você. Ao olhar para a sua situação de maneira consciente e objetiva, você aprofunda sua percepção sobre si e aumenta a probabilidade de a mudança acontecer. Fazer uma pausa é um modo prescritivo de mudar sua mentalidade para que possa seguir em frente e encontrar o lugar em que seja possível você ter sucesso. A pausa é uma oportunidade de mudar o que não está funcionando e assumir sua responsabilidade, sem se jogar na próxima atividade, função ou trabalho e seguir o mesmo padrão de novo.

Sinal 3: Uma intervenção separa você do seu trabalho ou da tecnologia

É muito provável que você tenha acesso à Internet em algum momento do dia. Pode dar uma olhada no que tem de novo no Facebook, tuitar ou conferir despreocupadamente as fotos dos seus amigos em qualquer rede social. Muito provavelmente, você usa tecnologia de alguma maneira no trabalho ou na vida privada e, como a maioria das pessoas hoje em dia, deve estar exagerando um pouco no seu “tempo de tela”. Em outras palavras, você pode estar precisando de uma intervenção tecnológica.

No meu caso, essa intervenção foi uma mensagem necessária. Quando embarquei na minha pausa, Kathleen, minha melhor amiga da época da Faculdade de Economia, concordou em me acompanhar em uma viagem de três dias para comemorar o início da minha pausa. Fomos visitar o centro da região dos vinhos, no condado de Sonoma, na Califórnia. Ela estava trocando de emprego e também fazia uma pausa. Kathleen era a nova-iorquina típica: impetuosa e nem um pouco tímida para expor suas opiniões. Sempre me falava o que pensava sem rodeios. Quando saímos das colinas de São Francisco e seguimos no sentido norte, atravessando a Golden Gate Bridge, Kathleen compartilhou comigo suas preocupações a meu respeito.

“Rachael, você passa tempo demais com tecnologia. Parece meio obcecada. Precisa se desconectar mais. Toda vez que a vejo, está conferindo e-mails, trabalhando, ou conectada à Internet. Acho que devia moderar isso.”

Virei-me calmamente para ela e disse: “Isso é uma intervenção?”.

“É”, ela respondeu com seriedade. “Você precisa se desconectar e voltar a ter contato com a realidade. Como pode funcionar se está conectada o tempo todo?”

Ali estava eu, no meu primeiro dia de pausa, encarando a verdade sobre mim. Tinha me envolvido com o trabalho e me concentrado tanto nos objetivos finais que me esquecera do que era importante. Ficava obcecada em limpar a minha caixa de entrada de e-mails, finalizar relatórios e agradecer os outros, em vez de a mim mesma. Não enxergava mais o que era ser humana e estar presente. Eu sabia que exagerava um pouco às vezes, colocando o trabalho acima dos amigos e da família, trabalhando nos fins de semana e vivendo grudada numa tela. Infelizmente, essa era a verdade. Os meus fins de semana terminavam cedo nas tardes de domingo. Eu me sentia obrigada a responder a e-mails para antecipar as questões da segunda de manhã. Não tinha ciência de que podia me desligar. Eu, na verdade, achava que esse comportamento era normal e quase o que se esperava das pessoas no meu mundo.

Você pode não vivenciar uma intervenção literal como a que aconteceu comigo. Ela pode ser mais sutil. Por exemplo, o seu parceiro pode insinuar que você prefere intimidade com seus aparelhos, mas não com ele. Doug nunca disse isso, mas tenho certeza de que pensou várias vezes quando competia pela minha atenção enquanto eu permitia que meus aparelhos me distraíssem com excessiva frequência. Talvez os seus amigos tenham passado a esperar que você atenda telefonemas do trabalho em eventos sociais e jantares (como sugere a ausência de surpresa na fisionomia deles).

Entretanto, se você recebeu um sinal de alerta, é importante entender a motivação por trás de suas ações. Por que está apegado a um aparelho ou aplicativo? No meu caso, percebi que queria satisfazer meu desejo de ser importante. Se alguém me mandava um e-mail ou mensagem, uhu! Apesar de meus fracassos no trabalho, essas interações tecnológicas eram pequenos sinais de que eu era importante. Estava apaziguando meus sentimentos por meio de conexões casuais em redes sociais e respondendo a e-mails.

O que eu não sabia na época era que estava boicotando a mim mesma. Usava estratégias superficiais para me conectar e me sentir “ligada” aos outros a fim de satisfazer meus mais profundos desejos, ou *anseios*. Se você sente a necessidade de conferir suas mensagens constantemente, pode não estar em sintonia com os seus anseios. É nesse momento que precisa de uma intervenção, ainda que ela seja feita por você mesmo.

No livro *The Heart of the Fight*, os doutores em educação Judith Wright e Bob Wright definem os anseios como “mecanismos de adaptação desenvolvidos inicialmente para a nossa sobrevivência”.² Os Wright explicam como cada indivíduo – todos os sete bilhões no mundo – é programado para ansiar, e é assim que nos relacionamos, criamos laços e comungamos com as pessoas, bem como nos desenvolvemos. Você quer ficar em segurança? Ser visto? Você anseia ser amado ou ser importante? Você anseia fazer a diferença? Essas são algumas vontades, ou anseios, universais.



Como seres humanos, somos feitos para ansiar, e isso acontece ao longo da nossa vida.³ A evolução nos recompensa: quando seguimos nossos anseios, nosso organismo é inundado por uma onda neuroquímica de bem-estar.⁴ Em qualquer momento, podemos sentir uma das cinco emoções primárias: medo, mágoa, raiva, tristeza ou alegria.⁵ Nossas emoções estão diretamente ligadas aos nossos anseios. Quanto mais sintonizados estamos com o que sentimos, mais capazes somos de expressar nossos sentimentos e satisfazer nossos anseios. Quantas vezes você quis dizer algo ou compartilhar um sentimento, mas decidiu que não valia a pena ou não

seguir em frente? Toda vez que decide que não vale a pena, está, em certo nível, dizendo que *você* não vale a pena.

É por isso que as intervenções tecnológicas são importantes. Quando *você* não satisfaz os seus anseios, eles vêm à tona de outras maneiras, por exemplo, acessando redes sociais para se sentir conectado por meio da tecnologia. Se, em qualquer momento, *você* aprende a discernir vontades superficiais (vou dar uma olhada nos meus e-mails) de anseios mais profundos (quero um abraço), *você* pode se concentrar na satisfação desses anseios e se sentir mais realizado.⁶ Nossas ações superficiais apontam para nossos anseios mais profundos. Sou totalmente a favor das redes sociais, mas, quando *você* usa a tecnologia para se sentir mais conectado, uma intervenção pode ajudá-lo a voltar aos trilhos.

Em que partes da vida os seus anseios estão sendo satisfeitos e em quais não estão? Se tivesse de interferir em uma área específica da vida para saciar mais anseios, qual seria ela? Ao observar mais atentamente em que aspectos está ou não satisfazendo seus anseios, *você* pode mudar seu comportamento e fazer escolhas que levem a mais realização e satisfação na sua vida.

Às vezes é difícil identificar pelo que ansiamos se tudo que vemos ou pensamos está na superfície. A pausa é uma maneira de *você* tomar conhecimento de seus anseios mais profundos e se alinhar com eles. Se *você* está precisando de uma intervenção, é muito provável que esteja fora dos trilhos. Uma ótima maneira de descobrir anseios é empregar o que Bob e Judith Wright chamam de teste “para que”.⁷

Pense em algo que *você* quer, como férias (ou uma pausa). Se aplicar a fórmula “Eu quero X para que...” a esse desejo, *você* consegue descobrir uma camada nova.

- Eu quero férias *para que* me sinta menos estressado.

- Eu quero me sentir menos estressado *para que* possa relaxar e fazer mergulho de snorkel.
- Quero mergulhar de snorkel na praia *para que* possa viver essa emoção.
- Quero sentir a emoção do mergulho com snorkel *para que* possa me sentir vivo.
- Quero me sentir vivo... anseio por me sentir vivo.

Pelo que você anseia? Você está usando uma ação superficial para apaziguar anseio(s) mais profundo(s)?

Pausar para identificar seus anseios é uma ótima maneira de mudar para alinhar as suas ações superficiais com anseios de raízes mais profundas. Isso não requer uma intervenção; você pode pausar e identificar seus anseios a qualquer momento para alinhá-los com o que realmente importa.

Estes são apenas alguns exemplos de anseios universais:⁸

- Sentir-se vivo (ter uma experiência plena, criar, expressar, aprender e crescer).
- Sentir-se seguro (existir, conectar-se, confiar).
- Sentir-se amado (amar, sentir-se apreciado, conectar-se, pertencer).
- Sentir-se importante (ser valorizado, contribuir, fazer a diferença).

HISTÓRIA DE PAUSA

JUDITH WRIGHT

De profissional clínica a educadora transformacional

Judith Wright é uma das minhas professoras, uma das minhas mentoras, e, mais importante ainda, uma das minhas heroínas. Ela foi uma líder entre líderes durante o ensino médio e no início de sua carreira, quando atuou com pioneirismo na geração de serviços para universitários com deficiência, não apenas para que tivessem acesso à educação superior – o

que era inovador na época –, mas também para que prosperassem e tivessem êxito acadêmico e na vida comunitária. Como diretora de programas clínicos do Illinois Institute for the Study of Developmental Disabilities [Instituto para o Estudo de Deficiências de Desenvolvimento de Illinois], ela desenvolveu um modelo novo de prestação de serviços transdisciplinares e de apoio comunitário para famílias com crianças que possuem deficiências de desenvolvimento. Ela e o marido, Bob Wright, fundaram a Wright Foundation for the Realization of Human Potential [Fundação Wright para a Realização do Potencial Humano], uma organização sem fins lucrativos, em parceria com a Wright Graduate University, que oferece cursos em inteligência social e inteligência emocional, assim como mestrado e doutorado em liderança transformacional e *coaching* transformacional.

Orçamento: o suficiente para combustível, comida e custos de retiros.

Duração: fins de semana, no princípio; agora, uma semana por ano e momentos diários.

Objetivo: tornar-se consciente, vivo, desperto e comprometido com todos os momentos; viver a vida como uma jornada sagrada.

Gatilho: embora a carreira clínica a desafiasse intelectualmente, Judith sentia que algo lhe faltava, que não estava sintonizada com sua intuição e essência mais profunda. Ela queria se renovar e voltar a se comunicar com seus anseios para se sentir viva, comprometida e realizada. Queria descobrir o que era mais importante enquanto se afastava daquilo que já conhecia.

Plano: Judith começou a fazer pausas de um fim de semana por mês para um retiro pessoal e saía de carro com a bicicleta na traseira. Visitando bosques de carvalho e margeando lagos, Judith passava o tempo explorando as comunidades e as paisagens locais. Suas viagens geralmente a levavam ao espaço que mais renovava a sua alma: a Mãe Natureza. Fazia longos passeios de bicicleta, caminhadas na natureza, lia livros inspiradores, ouvia música revigorante e escrevia diários sem formatos preestabelecidos.

Frequentemente pausava para fazer orações e meditar. Essa prática a ajudava a aprofundar a conexão com seu espírito e se conhecer melhor.

Uma regra que Judith estabeleceu foi minimizar a tecnologia em todos os lugares a que ia: nada de telefone, laptop e eletrônicos (com exceção do que usava para escrever seu diário). Ela continua com essa conexão profunda até hoje, pausando toda manhã para se dedicar a um ritual diário que criou para refletir seu relacionamento com o divino e se concentrar no propósito do dia, além de acrescentar paradas periódicas ao longo do dia para continuar a olhar para dentro de si em busca de inspiração e visão.

Os retiros de fim de semana de Judith acabaram se tornando “peregrinações espirituais” anuais com uma semana de duração, uma tradição que ela mantém desde 1987. Inicialmente, o plano era simples: ela viajaria para explorar os lugares mais sagrados do mundo, escolhendo um destino por ano no qual aprenderia as tradições espirituais locais. Ali se encontraria com líderes espirituais e criaria e participaria de experiências místicas. A notícia de suas viagens não tardou a se espalhar e ela fez um convite a alunos de todas as crenças da Wright Foundation para se juntarem a ela nessa jornada interna e externa. Desde os bem conhecidos Patrimônios da Humanidade da Unesco até locais de devoção fora da rota convencional, seus alunos se encontravam com dedicados praticantes de doutrinas espirituais, aprofundavam seu conhecimento de si mesmos por intermédio de outras crenças, e se reuniam com comunidades locais para compartilhar meditações, cânticos, orações e aprendizado, durante quase trinta anos.

Impacto: hoje, Judith faz muitas pausas que deu um jeito de integrar à vida bastante acelerada que criou para si. Pausar permitiu-lhe fazer mudanças sutis em sua maneira de pensar. Ela percebeu que não há uma maneira “absoluta” de ser ou fazer nada, e que a autoestima não está relacionada ao que vinha fazendo externamente: “Estou consciente do que sinto, do que anseio, do que realmente importa para mim, e ajo de acordo com isso”, diz Judith. “A minha vida pode parecer similar pelo lado de fora,

mas, por dentro, ela é muito diferente. Amo a minha vida. Eu *sinto* a minha vida. Todo dia é uma realização. Eu me dei conta de que a satisfação está disponível em todos os momentos, se eu optar por ela. Sou cada vez mais orientada por minha bússola interior e meu espírito. Pausar me ajudou a ouvir a sabedoria interna e continuo a optar por ela todos os dias.”

CONSELHOS SOBRE O QUE FAZER NA PAUSA

Descubra, siga e expresse os seus anseios.

Uma chave para a felicidade está relacionada a desenvolver a disciplina para perceber e expressar seus anseios mais profundos: amar e ser amado, ter importância, se conectar, fazer a diferença. Você pode agir e se conectar com eles em todos os momentos. Perceba que eles são diferentes das fugas e das vontades superficiais (Judith as chama de “vícios leves” – manias e hábitos como compras por impulso ou verificar constantemente os e-mails, que na verdade emudecem e entorpecem mais do que expressam seus anseios *mais profundos*).⁹

Dedique-se a atividades e maneiras de ser, pensar e sentir que satisfaçam seus anseios.

Dedicar-se significa agir segundo seus anseios. Isso pode significar escrever um diário, ler, escutar música e participar de atividades conscientes, mas também significa estar presente para a pessoa diante de você, ficar atento aos seus sentimentos, dedicar-se a todos os aspectos da sua vida e assumir riscos para aprender, crescer e se desenvolver.

Dedique-se a transformar a pausa em sua maneira de viver.

Além das peregrinações anuais, durante muitos anos Judith fazia uma pausa de um dia por semana afastando-se do trabalho, prática que chamava de “sabá”. À medida que foi incorporando à vida mais treinamentos de fim de semana, pesquisas, escrita e dias menos estruturados, ela aprendeu a manter

um sabá de algumas poucas horas ou minutos, se fosse só isso o que conseguia, em meio a toda a agitação cotidiana. Em vez de se entregar a hábitos que entorpecem a mente para fazer um intervalo num projeto complicado ou após uma conversa difícil, Judith faz minissabás para ler um conto inspirador, praticar esqui em meio aos bosques ao pôr do sol, ou arranjar um tempinho para dançar com o marido. O importante não é ter um intervalo com duração específica, mas encontrar o seu próprio ritmo, prestar atenção aos seus próprios anseios por pausas, ouvindo a sua voz interior e sentindo o seu caminho de maneira mais plena. Se você pode transformar isso em um ritual com qualquer frequência e duração que funcionem para você, pausar o ajudará a se reconectar consigo e com seus anseios.



Evite uma intervenção. Em vez de se resignar a se sentir insatisfeito, pergunte-se: “Pelo que anseio?”. Expresse isso e siga sua vontade para satisfazer esse anseio. Respeite o limite de interagir com pessoas e se envolver com elas, não com aparelhos.

Sinal 4: Um acontecimento, desafio ou mudança importante acontece em sua vida

Se você recentemente passou por alguma mudança importante na vida, este é um bom momento para refletir e avaliar os resultados. Considero um grande acontecimento na vida aquele que altera o seu comportamento, expressa as suas emoções ou consome seu tempo. Pode ser positivo ou negativo. Pode ser um diagnóstico de saúde. Talvez haja um relacionamento começando ou terminando. Pode ser a perda ou o nascimento de um ente querido. Há preocupação ou medo em relação a uma mudança, um membro da família, ou algum problema de saúde físico ou mental? Pode ser difícil se ajustar a um cronograma novo ou a responsabilidades novas que tenha herdado.

A mudança é inevitável, e pausar para avaliar suas opções, ou antes de dar o próximo passo, é uma oportunidade excelente para escolher com sabedoria. Pausar é uma maneira de se dar espaço para avaliar escolhas e se alinhar com o que é importante para você. O ponto é que, quando você se permite tempo para uma pausa, mesmo que seja pelo período de um suspiro, você cria a oportunidade para que emergja um pensamento, uma emoção, um anseio ou um comportamento novo. Pausar ou alterar o seu comportamento pode ter um efeito profundo no que acontecerá a seguir.

Como perceber a mudança em sete áreas da vida

Você já se perguntou como uma mudança pode criar repercussões que afetam todas as partes da sua vida? Alfred Adler é considerado um dos mais influentes líderes no campo da psicologia individual moderna. Em meio a suas muitas contribuições (há escolas inteiramente dedicadas a ensinar seus métodos), ele criou o conceito de explorar as situações nas principais áreas da vida: trabalho, esfera social e relacionamentos.¹⁰ Bob e Judith Wright expandiram esse conceito para englobar sete áreas: corpo, o si-mesmo, família, carreira, relacionamentos, comunidade e espiritualidade.

Se eu fosse examinar minha situação inicial e as mudanças nas diferentes áreas da minha vida que resultaram de intervenções, seria assim:

- **Situação:** eu praticamente não tinha limites no trabalho e me sentia compelida a priorizar o trabalho o tempo todo. Quando eu trabalhava, me sentia importante.
- **Noções limitadoras:** não tenho importância a não ser que esteja trabalhando. Não sou boa o bastante a não ser que esteja trabalhando.
- **Anseios:** ser importante e me sentir presente e conectada às pessoas (e não aos meus aparelhos).
- **Ação:** eu podia escolher quando e como usar a tecnologia, priorizar meus relacionamentos pessoais e dar atenção total a eles sempre que possível. Quando agi assim, vi as seguintes mudanças nestas sete áreas da vida:

- **Corpo:** senti-me mais relaxada e menos estressada. Dormi melhor e meu corpo ficou descansado.
- **Eu mesma:** fiquei mais à vontade quando me tornei ciente de que meu trabalho era administrável. Achei que a minha percepção sobre mim mesma estava se desenvolvendo conforme passei a me concentrar na minha própria satisfação e em como eu trabalhava, em vez de olhar para fora de mim em busca dessa afirmação.
- **Família:** eu tinha mais tempo para a minha família. Priorizava a minha família. Eu era importante na minha família.
- **Trabalho/carreira:** eu tinha momentos específicos para me concentrar no trabalho. Trabalhei com o meu gestor para saber quais limites funcionavam melhor para mim e a minha equipe.
- **Relacionamentos:** eu estava mais presente nos meus relacionamentos pessoais. Sentia-me mais feliz e conectada.
- **Comunidade:** sentia-me mais presente com os outros. Quando caminhava pela rua, sorria e dizia “Oi”.
- **Espiritual:** sentia-me mais conectada à minha voz interior. Pedia orientação se me sentia forçada a mudar meus limites ou em situações excepcionais.

Agora pense em uma situação que você queira mudar. Como visualiza sua vida de maneira diferente em cada uma dessas áreas?

Independentemente do acontecimento ou do desafio na sua vida, ele é uma oportunidade ideal para se reajustar e pausar. Você pode se sintonizar com a sua interioridade e prestar atenção à sua voz interior. Pergunte-se: “Qual emoção primária estou sentindo neste momento?”. Com muita frequência, as reações emocionais a mudar são menosprezadas ou tratadas com superficialidade, principalmente se pensarmos que uma emoção não é “boa” para ser expressa. Geralmente, não são os sentimentos o verdadeiro problema, mas sim a nossa tendência de evitar expressar emoções com as quais não nos sentimos à vontade. Muitos de nós cresceram em famílias que

não encorajam (nem toleram) a expressão de sentimentos como mágoa ou medo. Outras praticamente não expressam emoção alguma. De um jeito ou de outro, é importante pausar, criar espaço para se sintonizar consigo mesmo, reconhecer aquilo que você está sentindo, e honrar essas vivências expressando-as. Sente-se com medo ou magoado? Diga a alguém como está se sentindo. Não tem certeza se consegue compartilhar alguma coisa? Escreva um diário (ou um caderno de pausa). Entre em contato com alguém com quem não fala há um tempo para dar um alô e botar o papo em dia. Sente-se reativo ou com raiva? Pergunte-se o que aconteceu para sentir tanta raiva.

Faça um inventário dos últimos doze ou dezoito meses. Houve algum acontecimento significativo? Ele afetou mais alguém na sua vida? Escolha estar no momento presente e expresse como aquilo o afetou. Dedique um tempo para compreender o que aconteceu sem se apressar para se lançar em alguma atividade, acontecimento ou responsabilidade. Evite entrar no piloto automático e seguir a vida como se nada tivesse acontecido. A vida está lhe oferecendo uma oportunidade para se reajustar. Isso é um presente. *Você* é um presente. Se vivenciou uma mudança de vida, talvez esse seja um presente disfarçado ou uma oportunidade para abraçar a experiência, em vez de evitá-la, e para se expressar.



Assim que começar a pensar sobre qualquer mudança de vida como uma oportunidade ou um presente, procure entender o significado mais profundo e de que maneira pode usá-la como oportunidade para fazer algo diferente.

O tempo que passei afastada do Google foi o maior presente que já me dei. Um presente maior ainda foi Margaret ter me submetido a seu alto padrão. Eu precisava fracassar para crescer e alcançar todo o meu potencial. Essa oportunidade foi maior do que qualquer lugar para o qual eu viajasse de férias, qualquer presente, qualquer coisa que o dinheiro pudesse comprar.

Eu não tinha consciência disso na época. Mais tarde, enxerguei a situação objetivamente: Margaret estava fazendo o trabalho dela ao exigir de mim o meu melhor.

Pensei com mais clareza durante a pausa. Assumi a responsabilidade pelas minhas ações. Finalmente entendi e aceitei que eu era responsável pela situação que havia criado. Todas essas circunstâncias – o esgotamento, o estresse, o relacionamento difícil – tinham uma coisa em comum: eu.

Sinal 5: Uma nova oportunidade se revela

Existe uma oportunidade na qual você esteja pensando, mas hesitando em agir, como fazer uma grande viagem, mudar de carreira ou começar um projeto? A vida é realmente curta. Por que viver no futuro? Uma pausa permite que você viva no presente e faça escolhas melhores. É quando você se comunica com suas emoções. Você a princípio sente medo, tristeza, alegria, raiva ou mágoa quando pensa nessa oportunidade? Quais anseios estão por trás da sua motivação para se dedicar a isso? Você pode fazer uma pausa para avaliar isso em um nível mais profundo.

A oportunidade óbvia e inequívoca

Oportunidades podem se apresentar de formas irresistíveis. Alguns destes cenários lhe parecem familiares? Você recebe um convite repentino para passar um fim de semana fora, com amigos. Você sente uma vontade repentina de viajar para algum lugar que sempre quis visitar. Um amigo do qual não tem notícias há muito tempo quer se encontrar com você. Automaticamente, você talvez responda a esses cenários dizendo “Não vai dar!”, mas, intimamente, você começa a matutar: “E se?”.

Quando começar a levar em consideração uma oportunidade, concentre-se na emoção que a acompanha. Sinta-a no corpo. Com frequência, você instintivamente saberá ou sentirá que é a coisa certa a fazer. Ela é o que você quer que aconteça para seguir em frente com a vida.

Quando tinha 21 anos, eu já estava planejando minha primeira pausa prolongada para logo depois de me formar na faculdade. Sentei-me na biblioteca, distraída por meus pensamentos sobre o futuro. O que faria depois de me formar em maio? Não tinha ideia. Não queria voltar a estudar, pelo menos não naquele momento. Lembro que me perguntei: “Se eu pudesse fazer uma coisa depois de me formar, o que seria?”.

Eu tinha vontade de ir para a França desde a primeira vez em que falei “*Je m’appelle Rachelle*”. Decidi que talvez tentasse trabalhar em Paris ou morar lá. Eu não tinha ideia de como arranjaria dinheiro nem como organizaria tudo, mas sorria toda vez que pensava naquilo. Era a resposta autêntica para aquilo que eu realmente queria fazer. Essa foi a primeira vez que criei uma pausa própria, ainda que eu não a nomeasse assim naquela época. Passei o verão servindo mesas na Pizzeria Uno, em Albany, e todo centavo que ganhava ia para a minha viagem. Comprei a passagem de avião para ir no dia 9 de outubro e retornar nove meses depois. Eu até consegui permissão para trabalhar na França.

Todo mundo achou que eu era corajosa – e louca. Na minha festa de aniversário, alguns meses antes de eu embarcar, meus amigos perguntaram: “Quem faz uma coisa dessas?”. Tirando as balinhas em formato de urso da borda do meu bolo, falei: “Acho que eu faço. Não tenho a menor ideia do que vai acontecer, mas eu vou”. Estava com medo, mas sabia que tinha de dar um passo de cada vez e confiar na minha intuição.

Naquele inverno, passei inesquecíveis nove meses trabalhando nos Alpes franceses. Missão cumprida. Aquela era a minha oportunidade óbvia e eu a aproveitei.

A oportunidade contemplativa

Inevitavelmente, as dúvidas surgem quando as coisas não estão dando certo no trabalho, em casa ou em outras áreas da vida, como nos relacionamentos. Todo mundo merece seu próprio período de sossego para pensar com mais

profundidade. Talvez você sinta uma mudança mexendo com você. Pode precisar escutá-la algumas vezes mais, porém ela está ali e geralmente se revela como uma pergunta que cruza a sua mente:

Este é o lugar certo para mim?

É isto o que realmente quero?

O que estou fazendo aqui?

Eu deveria estar gastando tempo fazendo isto?

Esta relação está me deixando feliz?

A última pergunta é pesada. Eu me fiz essa pergunta com o Doug no último ano em que ficamos juntos. Eu estava sempre pesando os prós e os contras. Nós nos amávamos, contudo não estávamos emocionalmente conectados na maior parte do tempo. Ele não queria tentar um monte de coisas novas que eu tinha descoberto havia pouco tempo, como meditação. Eu me sentia contente no nosso relacionamento, mas estava satisfeita? Para mim, a satisfação estava ligada à expansão e a me sentir bem sobre a direção que estava seguindo. Eu não sentia isso. Estava me acomodando a um nível de felicidade que era bom apenas de vez em quando? Essa pergunta pipocava dentro de mim sem parar. Eu a ignorava. Eu me convencia de que era feliz. Na realidade, estava em negação.

Se qualquer dessas perguntas lhe surgir, é provável que seja um sinal para que observe mais atentamente uma situação. É a sua parte mais sábia lhe dizendo que você não está feliz no seu relacionamento, não está no emprego certo ou não quer continuar com aquilo que está fazendo. Isso é o que chamo de “oportunidade contemplativa”. Não significa que você tem de fazer uma mudança drástica; significa que uma pausa ou uma mudança de comportamento pode ajudá-lo a enxergar com mais clareza a sua situação.

Eu fiz cada uma dessas perguntas contemplativas logo antes, durante e depois da minha pausa no Google. Todas tinham uma resposta superficial,

mas, quando comecei a observar mais atentamente a minha própria situação e o meu nível de felicidade, me dei conta de que, quanto mais fundo observava, mais as minhas respostas eram diferentes.

A oportunidade de alto risco

A cada dia que passa, é menor o tempo para você colocar em ação um plano relativamente arriscado. Parece que algo lhe sussurra ao ouvido: “Visite-me de novo. Acho que vai gostar disso. Passe mais tempo pensando em mim”. Você pode ignorá-lo, temê-lo ou esquecê-lo. Afinal de contas, isso envolve um risco. Requer tempo, coragem ou dinheiro, e você não tem certeza se consegue colocá-lo em prática, que dirá ser bem-sucedido.

Qual é a sua oportunidade de alto risco? É um sonho ou uma paixão que teve a vida inteira? Qual é o motivo por ainda não ter feito isso? O medo do fracasso o está impedindo? Ou é porque o terreno não lhe é familiar e está fora da sua zona de conforto?

Fazer uma pausa pode ser o que você precisa para descobrir se está seriamente disposto a pôr em marcha uma ideia arriscada. Ao reservar um tempo para se dedicar ao seu plano, você cria um espaço sem as distrações da vida cotidiana. Uma escapada de fim de semana ou fazer algo fora da sua rotina é uma pausa perfeita para entender tudo melhor. Pode ser exatamente aquilo de que precisa para descobrir qual o primeiro passo para chegar lá.

O paradoxo da pausa

Cada uma dessas oportunidades é um paradoxo. A pausa é realmente um período que deve ser dedicado a pensar? Ou é um tempo para *parar* de pensar de modo que a sabedoria e as respostas tenham um espaço amplo o bastante para emergir? Com que frequência você já se estressou por causa de uma situação específica ou ficou empacado no processo de tomada de decisão por não conseguir se decidir? Pensar demais pode matar quase tudo.

As pausas não servem para você pensar mais. São para fazer exatamente o oposto. É a desculpa perfeita para se afastar da vida cotidiana e não se concentrar naquilo que está mandando em seus pensamentos. Sem o tempo para se afastar, você não tem a oportunidade de se dedicar à ideia. Você tomou uma decisão de maneira apressada só porque estava obcecado com uma ideia? O seu plano mudaria se fizesse uma pausa de cinco minutos?



A NOVA PAUSA PARA PAIS

Eu não tenho filhos e sequer insinuo que tenho experiência como mãe, mas penso em como pausar se relaciona com a questão da maternidade/paternidade. Se você é pai, mãe, cuidador principal ou está prestes a entrar nesse universo, parabéns! É um período incrível na vida e uma excelente oportunidade para você deixar as emoções fluírem e expressar o que quer que esteja sentindo, seja alegria, medo ou qualquer outra coisa entre essas duas sensações. Também é uma enorme mudança de vida que transforma as emoções e o comportamento.

Trata-se de um período física e emocionalmente desafiador. Tente pensar nele como uma oportunidade não apenas para cuidar do seu filho, mas para cuidar de si mesmo de maneiras que talvez nunca tenha pensado. Você está crescendo nesse papel novo, paralelamente ao seu filho. Você se dedicará a cuidar dele. Lembre-se de cuidar de você também. Como os comissários de bordo sempre alertam: coloque a sua máscara de oxigênio antes, depois ajude os outros. Use esse período para praticar a presença alerta e consciente. E não economize na licença que pode tirar do trabalho ao ter um filho: use todo o tempo a que tiver direito, sempre que possível.

Avalie os seus sinais

Pense em suas experiências no último ano e em quanto mudaram sua maneira de pensar, seu comportamento ou seu ambiente. Caso se encontre em qualquer uma das situações apontadas neste capítulo, você é um excelente candidato a fazer uma pausa.

Talvez faça uma pausa para descobrir qual é o melhor passo a dar em seguida. Ao se permitir espaço e tempo para pausar, e fazer isso com propósito, você está se permitindo a liberdade de estar presente. Quando está presente, você se alinha com o conhecimento daquilo que é melhor

para você. Está escolhendo agir por meio de não agir. Essa é sua pausa sagrada com propósito.

Pausar pode ajudá-lo a descobrir quem você realmente é e aquilo pelo que tem paixão porque você se torna presente e alinhado consigo mesmo. Você não está distraído; pelo contrário, está agindo a partir da sua própria presença e quietude. Isso pode criar o espaço para fazer aquilo que é importante para você, levando mais alegria ao seu cotidiano.

Você acha que atualmente está presente e alinhado com seus anseios? Dê um passo à frente. Imagine como a vida de outras pessoas é afetada por suas escolhas. Você é tão presente quanto gostaria em sua vida pessoal e profissional? Quem mais na sua esfera de influência se beneficiaria com o que você aprende ao fazer uma pausa?

Agora que reconhece os diferentes sinais que servem como ótimos indicadores da necessidade de criar uma pausa, faça a autoavaliação a seguir e veja quantos sinais você provavelmente já vivenciou. Se constatar ao menos um deles, talvez seja hora de fazer uma pausa.

Autoavaliação sobre a necessidade da pausa

Coloque “1” ao lado dos sinais que você já vivenciou.

- ___ Você costumava adorar o trabalho; agora, o detesta.
- ___ Seu chefe lhe diz que as coisas não estão dando certo (por exemplo, demite você, dá uma avaliação de desempenho ruim, pede para desempenhar outra função etc.).
- ___ Um amigo faz uma intervenção (por exemplo, diz que você não está presente e que anda preocupado demais com alguma coisa) para alertá-lo.
- ___ Você vivencia um importante acontecimento ou mudança na vida.
- ___ Você depara com uma oportunidade que quer explorar.

___ Pontuação total

Tabela de resultados

0	Parabéns! Você tem a carreira e a vida dos seus sonhos. Comemore da maneira que achar melhor, por exemplo, fazendo uma pausa comemorativa para refletir sobre o que está dando certo e como continuar fazendo isso.
1 ou 2	Se você identificou um dos sinais, vale a pena planejar uma pausa. Planeje tirar férias nos próximos três meses. Avalie o seu tempo e o que fará. Aprofundarei isso no Capítulo 5.
3 a 5	Você tem razões suficientes para considerar seriamente afastar-se da sociedade, esconder-se debaixo de uma pedra ou fazer uma pausa pelo maior tempo possível.

Exercício para momentos de pausa Capítulo 2

Quais são os seus principais anseios? Use o exercício “para que” a fim de descobrir aquilo que encontra eco em você.

Quais sinais (inclusive um possível *burnout*) você vivenciou e que podem indicar que precisa de uma pausa?

Após fazer o teste de autoavaliação, qual foi a emoção primária que sentiu: medo, mágoa, raiva, tristeza ou alegria?

Refleta sobre sua autoavaliação e anote quaisquer insights adicionais no seu diário ou caderno da pausa.

O que aprendeu sobre si mesmo ao descobrir seus anseios, pensar sobre os sinais que apontam para a necessidade de pausar, e fazer a autoavaliação?

CAPÍTULO 3

O mergulho na pausa

“A decisão é um risco enraizado na coragem de ser livre.”

PAUL TILLICH

Parabéns pela decisão de fazer (ou de considerar fazer) o mergulho na pausa. Você provavelmente ainda não sabe se será grande ou pequena, e, ainda que saiba, faça isso com calma. Planos mudam, e o mesmo pode acontecer com a sua pausa. É fácil distrair-se do objetivo principal criando listas do que fazer e planejando viagens para lugares exóticos. Todos queremos controlar nosso destino. Por que a pausa deveria ser diferente de qualquer outro tipo de iniciativa?

Bem, enquanto nosso cérebro quer permanecer no comando, é importante lembrar que, quando você faz uma pausa, o resultado é desconhecido. Parte da excitação causada pela pausa é manter-se aberto para ser surpreendido pelo que acontece. É da natureza humana antecipar-se a quaisquer questões relevantes para garantir certos resultados. Abrir mão do controle é um dos hábitos mais difíceis de romper.

A boa notícia é que, ao fazer uma pausa, você abre mão do controle. Pausar é *render-se*. A pausa abre caminho para as possibilidades do desconhecido. Acredite que sua pausa é para o seu próprio benefício, ainda que não tenha a menor ideia de qual será o resultado ou de aonde chegará. Confie que o que quer que esteja adiante servirá para você. Permaneça no presente. Isso é muito mais fácil de falar do que de fazer. Acredite na sua própria missão e se desligue para conseguir se reabastecer. Esse sentimento

mais profundo de confiança é o que algumas pessoas chamam de voz interior. Eu a considero meu sistema de orientação interior, responsável por me direcionar àquilo que é melhor para mim.

Quando comecei minha pausa, não tinha ideia de qual seria o resultado, mas tinha fé na minha decisão. Só sabia que, como consequência de trabalhar demais e de entrar em parafuso mental, eu precisava de tempo para “ser” e me ausentar. Ao longo do mês entre a aprovação da minha pausa prolongada e sair do Google, me perguntei como usaria aquele tempo. Tinha medo de fazer planos demais. Não queria me sentir sobrecarregada de novo. Queria deixar espaço para que os planos se desenvolvessem sozinhos. Se preenchesse meu tempo com muito o que fazer, como haveria espaço para algo mágico acontecer?

Dar início a uma pausa requer uma combinação de coragem, risco e autoconfiança. Em *O herói de mil faces*, Joseph Campbell nos diz mais. Ele nos informa que parte da “jornada de qualquer herói” é passar por um desafio, obstáculo ou ameaça e sair do outro lado mais forte e mudado para melhor. Após trilhar a sua jornada do herói, as percepções mudam. Você não é mais a mesma pessoa de antes dessa experiência. Ao encarar seus medos de frente, você retorna com novas ideias, experiências e lições que lhe permitem crescer. Por meio da pausa, você se torna o herói da sua jornada. Essa jornada é um ato de coragem.

Uma pausa significa embarcar na própria jornada como herói ou heroína. Como Campbell escreveu, é uma questão de encarar o desconhecido: “Um herói parte do mundo cotidiano comum e se aventura em uma região de maravilhas sobrenaturais; lá depara com forças fabulosas e conquista uma vitória decisiva; o herói retorna dessa aventura misteriosa com o poder de proporcionar benefícios a seus semelhantes”.¹

Coragem para pausar

O filósofo existencialista alemão Paul Tillich escreveu *A coragem de ser* em 1952. Nesse livro, ele questiona o que significa existir como ser finito e introduz o conceito de que toda ansiedade é parte da condição humana e afirma que coragem é ser.² Não quero adentrar demais no existencialismo com você, mas coragem também é pausar, e ela é necessária para decidirmos dar um salto de fé e realmente agir. É o passo na direção da próxima migalha de pão na trilha ou da próxima porta a ser atravessada. A *coragem* é definida como “a habilidade para fazer algo que você sabe que é difícil ou perigoso”.³ Parte do que se ganha no processo da pausa é coragem. Pausar significa estar tranquilo com a incerteza de qual será o resultado, abrir mão do controle ou render-se ao momento presente. Todas essas atitudes são atos de coragem extraordinários.

Eu sentia uma fisgada de medo toda vez que explicava por que estava fazendo uma pausa a pessoas curiosas que me indagavam a respeito. Eu aceitava, como à maioria dos sentimentos desconfortáveis, mas isso não significava que tivesse parado de me preocupar. Meu maior medo em relação à pausa era que eu descobriria um lado em mim que tinha ignorado por tempo demais. E se chegasse à conclusão de que não estava no trabalho nem na carreira certas? Eu não queria pensar em quanta energia e tempo tinha gasto me convencendo de que era apaixonada pelo meu trabalho e por tecnologia.

E se eu descobrisse que era infeliz? E se não gostasse de mim? Sentia-me hesitante com a possibilidade de descobrir qualquer uma dessas coisas. Eu não me permitia sentir meu pavor. Desviava-me dele e me recusava a reconhecê-lo. Não percebi isso na época, mas era exatamente assim que eu deveria me sentir. Como estava fora da minha zona de conforto, essa reação era normal. Eu tinha de encarar a ignorada e sufocada dor emocional para a qual anteriormente não estivera disposta a olhar. Era como se o meu corpo fosse um cofre de segurança emocional, contendo emoções que eu não

queria sentir e que estavam trancadas à chave. Eu não sabia que era importante expressá-las e que isso ajudaria a me curar.

Tive a mesma sensação quando comecei a escrever este livro. O medo se alojou na boca do meu estômago. Questionei se conseguiria escrevê-lo e me perguntava se não fracassaria. Escrever requeria mais introspecção e esforço da minha parte. O medo do desconhecido me espreitava dentro das sombras dos meus pensamentos e das minhas ações.

Eu sabia que era inútil me preocupar com o que faria na pós-pausa, sem saber de nenhum detalhe. Toda vez que começava a pensar no futuro significava não mais estar presente. Eu precisava enfrentar meu maior medo, o desconhecido, e confiar que ficaria tranquila nele. Aceitei o fato de que aquilo que estaria no outro lado da minha pausa de três meses valia o risco. A recompensa de estar mais alinhada e realizada valia o preço de encarar o desconhecido, mesmo que isso significasse descobrir quem eu era e quem não era, e encarar isso de frente. A coragem me sustentaria nessa travessia.

A maioria de nós não vive um dia após o outro, livre, leve e solto. De acordo com G. M. Durst, aproximadamente 70% da população trabalha para negociar pertencimento e expressão.⁴ Essas pessoas vivem no conformismo, sem se aventurar além das normas da sociedade e da cultura. Elas vão para a faculdade que faz sentido, fazem o que os outros esperam que façam, ou lhes dizem para fazer, seguem um caminho convencional na carreira e não questionam as premissas de seu estilo de vida, sua família, seu sistema de crenças, ou aquilo que se espera delas.

Viktor Frankl, um psiquiatra austríaco e sobrevivente do Holocausto, nos lembra: “O que deve iluminar tem que suportar o seu arder”.⁵ Na minha interpretação, “arder” significa encarar os próprios medos e ter a coragem de descobrir seu verdadeiro ser e ir além do conformismo. Frankl acreditava que as pessoas são basicamente impelidas pelo “empenho em encontrar significado para a própria vida”, e que é a noção de significado que permite

às pessoas encararem seus medos e superarem experiências dolorosas. Nas palavras de Frankl, eu estava disposta a encarar quem eu realmente era e “fazer arder” meus medos a fim de desenvolver uma percepção mais forte de quem sou.

Que medo está em você ou na sua vida? Você está com medo de sair, de ficar ou de perder o controle? Uma pausa pode ajudá-lo a descobrir quem você pode se tornar e serve como oportunidade para corajosamente abraçar seus medos e olhar para o que está funcionando ou não. Isso pode ir muito além de encontrar um novo emprego. Pode ser uma maneira de se curar, em vez de correr em direção do próximo objetivo com as feridas expostas. Pausar é uma maneira de se dar licença para se conectar profundamente com você mesmo, incluindo sentir e expressar emoções de maneiras que não imaginava serem possíveis. Foi o meu caso, sem que eu tivesse consciência disso.

Então, o que fazer ao se mergulhar no desconhecido? Por onde começar? Ciente de que você está adentrando o desconhecido, criei três passos para ajudá-lo a percorrer seu caminho. Com um pouquinho de orientação, minha esperança é que você aproveite sua coragem e dê um salto de fé.

Três passos para mergulhar na pausa

Decidir como estruturar uma pausa pode ser intimidador. Planejar uma pausa significa fazer o planejamento geral. Você ainda deixará espaço para que a vida interfira. Pode se preparar para ser bem-sucedido usando uma estratégia de como e o que planeja fazer, mas apenas de modo mais geral.

Passo 1: Prepare um rascunho

Na assembleia de 2015 para funcionárias do Google em Chicago, assisti a uma palestra de Brené Brown, que estava fazendo a turnê de divulgação de seu livro *Mais forte do que nunca*. Ela nos apresentou um de seus conceitos básicos: escreva “a porcaria de um rascunho” (embora ela tenha usado outro

adjetivo!), ou a PDR. Essa ideia tinha vindo do perspicaz livro de Anne Lamott *Palavra por palavra*. Anotar sua história e suas ideias, por mais confusas, feias ou imperfeitas que sejam, é o primeiro passo para promover a conscientização. Não é algo que você precisa compartilhar com outras pessoas. Brown diz que essa é “a primeira versão que o seu lado infantil consegue escrever”.⁶ Ela sugere que nos limitemos a seis tópicos principais quando refletimos sobre tudo a nosso respeito e revemos sem filtro as nossas histórias: a história que estou inventando, minhas emoções, meu corpo, meu modo de pensar, minhas opiniões, minhas ações.

A sua PDR também pode desencadear ideias para o seu plano de pausa ou ser uma maneira de definir as intenções para a sua pausa. Escreva qualquer coisa que queira e se dê permissão total para expressar, escrever e capturar o que a sua mente tem a dizer. Não precisa ser uma narrativa abrangente e detalhada. Podem ser alguns itens, um parágrafo que caberia em um post-it ou um registro breve de diário. Brown enfatiza que o nosso objetivo é a completa sinceridade. Essa é a mágica da PDR.

Enxergo a PDR como um passo crítico para identificar crenças limitadoras, reconhecer medos e criar a intenção e um plano para a pausa. Ao elaborar esse rascunho, você reconhece sua história e suas próprias crenças. Obtém insights sobre como quer gastar o tempo (ou não o gastar), sobre quais são seus anseios e quais ações quer colocar em prática (ou não). O rascunho permite que você “elimine” os pensamentos que vem tendo e adote a atitude mental certa para criar um plano para a sua pausa.

Como você sabe que está na atitude mental certa? Se você se convencer de que não está pronto para planejar, lembre-se de que isso em geral é um padrão de pensamento e que você pode escolher alterá-lo. Suas crenças limitadoras podem estar atrapalhando o planejamento. Preste atenção na sua atitude. Você está curioso para saber com que se parece um plano de pausa bem-sucedido? Ou está convencido de que as coisas são assim mesmo e talvez isso não passe de uma grande perda de tempo? Uma maneira de se

dar apoio, seja escrevendo a PDR ou em qualquer outra iniciativa que encare, é ativar sua mentalidade expansiva.



ADOTE UMA MENTALIDADE EXPANSIVA

Você tem uma mentalidade fixa ou expansiva? A dra. Carol Dweck, pesquisadora e professora da Universidade Stanford, é uma das mais importantes pesquisadoras dedicadas à mentalidade expansiva. Em seu inovador livro *Mindset: a nova psicologia do sucesso*, Dweck define a mentalidade expansiva como uma “atitude mental que enxerga os desafios como empolgantes, não como ameaçadores”.⁷ As pessoas com mentalidade expansiva são aquelas que “simplesmente partem para a ação”. Para elas, a oportunidade é algo com o que podem aprender e crescer, mesmo que dê errado. A dra. Dweck acredita que a mentalidade expansiva é fundamental para qualquer pessoa que queira ser um bom líder ou aprendiz. Quem tem a mentalidade expansiva tende a ser mais curioso, enquanto quem é o oposto e tem a mentalidade mais fixa está preocupado em parecer inteligente.

Todos somos capazes de ter uma mentalidade expansiva quando começamos a aprender algo novo, mas trata-se de uma escolha que devemos fazer propositalmente. Mentalidades expansivas nos ajudam a permanecer curiosos. Qualquer pessoa intimidada por um desafio em particular deve se lembrar de que aqueles que adotam uma mentalidade expansiva têm uma chance melhor de aprender e crescer do que os que não a cultivam.

Manter uma mentalidade expansiva garante que nunca paremos de nos desenvolver e que não tenhamos limites para aproveitar o nosso potencial. O único limite à nossa inteligência, habilidades ou capacidade de conscientização é a tampa que colocamos nelas. Pausar para aprender algo novo permite que você faça a escolha de adotar uma mentalidade expansiva. Faz você se lembrar de ficar fora da sua zona de conforto e encarar novos desafios, seja aumentando sua base de conhecimentos ou sua habilidade com a inteligência emocional. Em parte, adotar uma mentalidade expansiva significa que você pode antecipar gatilhos e bloqueios de modo que, quando eles surgirem, você possa passar por eles em vez de desistir e retroceder porque está sendo bloqueado. Mantendo uma mentalidade expansiva, você pode continuar a crescer, aprender e pausar em vez de desistir.

Passo 2: Defina a sua intenção

Definir a intenção é um modo fácil de você se sintonizar com aquilo que realmente quer. A intenção, ou a determinação, de agir de certa maneira

acrescenta significado às suas ações e o ajuda a se concentrar em um resultado específico. A intenção envolve visualizar aquilo que você quer e partir para a ação. Pergunte-se: “O que eu quero levar deste momento, desta tarde, deste dia ou desta pausa?”. Se está acostumado a definir intenções, parabéns. Você está a caminho de uma pausa bem-sucedida. Por favor, tenha em mente que definir a intenção é diferente de definir um objetivo. Objetivos são resultados específicos, mensuráveis, que levam em conta o fator tempo. Um objetivo é perder quatro quilos em dois meses, aprender japonês este ano ou ter pelo menos uma noite romântica por semana. Objetivos são bons motivadores para a ação, mas *como* você age é a intenção.

Ao definir a intenção, você cria uma visão de como quer ser e como quer se sentir enquanto está na pausa. É importante definir intenções antes, durante e depois da pausa. Em qualquer pausa bem-sucedida, a intenção não depende tanto daquilo que você faz, mas de como você se apresenta e de qual possibilidade surge no novo espaço – seja em um dia sem telas, ao começar um *hobby* novo ou viajar durante um fim de semana prolongado.

Alguns exemplos de intenções:

- Antes de sair da cama, pense em estar totalmente presente para aqueles com quem interage.
- Se você sai de casa, pense em passar um tempo de qualidade com o seu par, com um amigo ou com a família quando retornar.
- Antes de ligar o carro, pense em percorrer o caminho até o trabalho de maneira relaxada.
- Antes de entrar no local de trabalho, pense em se apresentar de maneira calma, respirando fundo seis vezes.
- Pense em conhecer, sorrir e falar com três pessoas novas antes do meio-dia.

Tenha um diário ou “caderno da pausa” e anote o seu rascunho, ou PDR. Ele se torna prova dos seus próprios talentos, intenções e capacidades durante e depois da pausa, e você pode revisá-lo e refletir sobre esse conteúdo. Quando fiz a pausa no Google, não sabia da PDR, então não fiz isso, mas levei uma caderneta rosa espiral, que chamei de “diário da minha carreira” e ali fiz todas as minhas anotações e registrei os insights de outras pessoas. Era a comprovação que eu precisava ver, a documentação das minhas capacidades.

O uso do diário como ferramenta de poder

Quando escreve um diário, você se empodera. Pense nele como uma ferramenta de seu poder pessoal. O ato físico de escrever gera um efeito neurológico no cérebro. Como Henriette Anne Klauser explica em *Write it Down, Make it Happen*, escrever estimula um conjunto de células no cérebro chamado “sistema de ativação reticular”, ou SAR, o qual, por sua vez, manda um sinal para o córtex cerebral acordar e prestar atenção.⁸ Também existem pesquisas que mostram que escrever um diário por apenas dois minutos durante dois dias consecutivos sobre um acontecimento emocionalmente significativo melhora o humor e o bem-estar.⁹ Anotar suas intenções, seus insights e observações sobre experiências emocionais, junto com suas ideias sobre pausar, ajuda a refletir sobre quais mudanças fazer ao longo do tempo. Novas ideias literalmente emergem do papel – possivelmente aquelas que você ainda não tinha enxergado.

Identifique seus pontos fortes

Você sabe no que é bom? As pessoas o parabenizam por aquilo em que você é bom? É importante fazer um inventário dos seus pontos fortes. Quanto mais você tem noção daquilo em que se sobressai naturalmente, mais fácil é enxergar e ajustar o que não está funcionando.

De acordo com um estudo de 2015 com mil trabalhadores homens e mulheres nos Estados Unidos, o primeiro passo para encontrar a felicidade

no trabalho é ter consciência dos pontos fortes.¹⁰ O “alinhamento dos pontos fortes” ocorre quando uma pessoa consegue imprimir a assinatura de seus pontos fortes nas tarefas que executa no trabalho. De fato, 79% das pessoas entrevistadas que tiveram a oportunidade de executar o que fazem melhor todos os dias sentem que estão fazendo a diferença e que seu trabalho é valorizado. Isso é o oposto do que pensávamos uma década atrás, quando 63% de nós achava que cresceríamos mais se corrigíssemos nossos pontos fracos. Ao que parece, crescemos mais quando nos concentramos nos nossos pontos fortes. Também temos um desempenho melhor quando nos conectamos com os pontos fortes de nosso caráter, como ser curioso, e os usamos no trabalho. Isso leva à “prosperidade” no trabalho, diz Michelle McQuaid, a líder do estudo e pioneira na pesquisa sobre pontos fortes. McQuaid propõe um desafio semanal gratuito on-line dos pontos fortes, acessível a qualquer pessoa.¹¹

Eu sabia que, se usasse o período da minha pausa para identificar meus pontos fortes, aprenderia mais sobre mim mesma e aplicaria isso à minha carreira. Queria que meu próximo trabalho alavancasse meus pontos fortes, independentemente daquilo que eu escolhesse. Criei a mentalidade intencional de entender os meus pontos fortes e assumir uma função que os aproveitasse. Também peguei as minhas anotações de um curso que tinha feito alguns anos antes e que usava um livro de Tom Rath chamado *Descubra seus pontos fortes 2.0*. Revisei meus cinco pontos mais fortes apontados na autoavaliação com o intuito de ampliar meu autoconhecimento e minha perspectiva (mais a esse respeito no Capítulo 10).

Segui alguns bons conselhos de Ramit Sethi, autor de *I Will Teach You to Be Rich* e criador do curso on-line “Earn 1K”, que fiz durante a minha pausa. De acordo com Ramit, é útil pedir a pelo menos cinco pessoas que o conhecem para ajudá-lo a entender melhor quais são seus pontos fortes.¹² Quando fiz isso, percebi temas e palavras-chave recorrentes. Ouvi

“construtora de relacionamentos, *networker*, pessoa dedicada às pessoas”. Esses descritores formaram a ponte que ligava minha verdadeira noção de identidade ao ponto em que eu mais brilhava.

Escutei todas as pessoas e anotei seu feedback na minha caderneta espiral rosa. Segui meu plano de pausa que, nesse ponto, consistia em “Perguntar às pessoas no que eu sou boa”. Perguntar me fez sentir empoderada, e as respostas que obtive foram ainda mais empoderadoras. Acolhi e aceitei aquilo que as pessoas me disseram ser meus talentos naturais. Senti-me reafirmada. Estava ganhando mais confiança toda vez que alguém compartilhava suas ideias. Era como respirar ar rico em oxigênio, o que era um alívio. Aprendi que era boa em me relacionar com as pessoas e que era boa para criar relacionamentos. Lembrei que conhecia de cabo a rabo o meu ramo de atuação, o mercado da publicidade on-line. Eu possuía muitas vantagens que falavam a meu favor: era divertida, inteligente e conseguia fazer qualquer coisa. Sentia novamente que tinha um propósito. Comecei a recuperar a minha noção de identidade e a lembrar que meus pontos fortes não eram apenas bons, mas sim qualidades magnéticas. Eu poderia escolher um trabalho no qual meus pontos fortes, como McQuaid nos diz, me ajudariam a prosperar.

Eu não percebi isso na época, mas estava desenvolvendo um nível mais profundo de intimidade comigo. Estava me abrindo para as outras pessoas e solicitando opiniões de uma maneira inédita. Estava dando meus primeiros passos para cultivar o que o psicólogo e escritor David Schnarch chama de “intimidade autovalidada”, que ele define como fornecer apoio a mim mesma enquanto me permitia ser conhecida.¹³ Quando comentava que estava reavaliando minha carreira e decidindo o que faria em seguida, eu não me preocupava com o que os outros pensavam sobre minhas ações. Quando pedia feedback a outras pessoas, me arriscava a ouvir algo negativo ou nem um pouco agradável. Pela primeira vez em muito tempo, talvez a primeira vez na vida, não estava buscando aprovação dos outros, aquilo a

que Schnarch se refere como “intimidade validada pelos outros”. Toda vez que perguntava: “Na sua opinião, quais são meus pontos fortes?”, eu criava uma oportunidade para aumentar a minha autovalidação, internalizar um feedback positivo e, como resultado, reafirmar quem eu era. Aquilo me dava uma sensação de vulnerabilidade, medo e libertação.

Quem não precisa usar um pouco mais de autovalidação? Como você pode fazer algo parecido? Comece com a sua PDR, depois defina a sua intenção e descubra os seus pontos fortes. Deixe o restante fluir a partir daí.



IDEIAS PARA DEFINIR INTENÇÕES

Da lista a seguir, veja o que funciona melhor e experimente.

1. Concentre-se em algo que você quer alcançar e anote como pretende fazer isso. Por exemplo: *identificar meus pontos fortes enquanto me conecto com outras pessoas.*
2. Escolha uma palavra por dia para orientá-lo. Pode ser a palavra “intenção” ou alguma outra que sinalize certa maneira de ser ou uma atitude que você quer colocar em prática durante o dia. Faça isso como um ritual antes de levantar da cama de manhã.
3. Compartilhe a sua intenção com alguém de maneira positiva. Expresse para a pessoa o que você pensa fazer a respeito. Por exemplo: *digo à pessoa com quem converso que estou reavaliando a minha carreira e em busca de feedback sobre aquilo em que ela acredita que sou naturalmente boa.*
4. Comprometa-se com uma ação que o ajudará a concretizar sua intenção. Por exemplo: *farei uma lista de pessoas com as quais quero falar e agendarei um momento para perguntar a elas quais são meus pontos fortes.*
5. Pense no que pode fazer para se sentir realizado e acrescente isso à sua intimidade autovalidada. Anote a sua intenção. Antes de ir dormir, releia essa anotação.
6. Compartilhe com um amigo como se sentiu enquanto criava a sua intenção. Talvez você o inspire a fazer algo similar. Você pode pedir à pessoa para se associar a você durante uma semana para compartilharem intenções.
7. Dedique cinco minutos para anotar, com ponderação, no diário, como chegou a planejar uma pausa significativa. Foi escolhendo este livro? Foi dedicando alguns minutos a ser e não a fazer? Foi compartilhando o seu plano com um amigo? Você se entregou e confiou no resultado, ciente de que tudo se desdobraria no devido tempo?

Passo 3: Crie o seu plano

Mesmo que queira se entregar a uma pausa e mergulhar nela, é importante saber *como* você quer passar esse período da pausa. O seu plano não precisa ser específico nem detalhado. É melhor deixá-lo relativamente vago e aberto. No meu caso, criei um roteiro para algumas coisas que sabia que eu queria fazer e deixei espaço para o resto se desdobrar. Queria fazer as coisas um dia por vez. Antes de mergulhar no planejamento, vamos explorar algumas atitudes comuns que gostamos de achar que nos ajudarão, quando na realidade elas podem não ser úteis. Isso é verdade especialmente quando preenchemos o nosso tempo com ações ininterruptas, simplesmente porque achamos que temos que fazer coisas.

Busifying, fazer e ser

A palavra *business** tem uma impressionante similaridade com *busyness***.

Ambas têm a mesma raiz, o termo do inglês arcaico do século xiv *bisignes*. Essa palavra significa “cuidado, ansiedade, ocupação” e um “estado em que se está muito ocupado ou atarefado”.¹⁴ A palavra *busy* é definida como “cheio de atividade ou trabalho” e implica uma espécie similar de ocupação ansiosa.¹⁵ Até que ponto manter-se atarefado, ou *busy*, é uma maneira de estar ocupado? Esteja em casa ou no trabalho, dedicar-se a tarefas apenas para se manter ocupado sugere que você tem muitas atividades que ocupam o seu tempo, mas elas não são necessariamente gratificantes. A pergunta a se fazer é: por que *fazemos* por *fazer*?

Quando, há pouco tempo, meu irmão e eu estávamos planejando uma viagem para visitar minha mãe e meu padrasto em Syracuse, Nova York, Drew mencionou que estava impressionado com quanto muitas pessoas, inclusive nossa bem-intencionada mãe, Virginia, prosperam mantendo-se ocupadas. Ele então criou um termo para descrever esse comportamento: *busify*, que definiu como “preencher constantemente o tempo com atividades” – ainda não vi essa conduta ser definida assim em outro lugar, então, até onde sei, ele leva todo o crédito!

Suspeito que há muitas Virgíncias entre nós. Cada pessoa tem seu próprio jeito de encontrar o equilíbrio entre ser e fazer. Essa é uma das dualidades da condição humana. O *ser* em nós quer emergir, ser presente e consciente, feliz por existir. A parte do *fazer* em nós quer alcançar e se esforçar, realizar, ser vista e fazer a diferença. Ambas são partes essenciais e importantes de quem somos. Contudo, perdemos de vista quanto é importante apenas ser, já que na sociedade moderna nos concentramos em fazer e construir. Com tantos de nós *busifying* nossas vidas, é fácil esquecer quanto é poderoso não fazer nada. O ideal é que pausar se torne um meio de vida. Estejamos no trabalho ou em outro lugar qualquer, pausar é uma habilidade que requer prática e um esforço consciente, principalmente para os perfeccionistas e aqueles que gostam de meter a mão na massa. Minha mãe não é diferente de muitos de nós, para quem fazer é um modo de vida que aprendemos a amar. Fazemos coisas porque elas nos fazem sentir bem. Como resultado, sentimo-nos realizados e satisfeitos. Com que frequência paramos para nos perguntar: “Quais atividades estão contribuindo para o meu ser, para o meu bem-estar?”.

No trabalho, fazemos a mesma coisa. Na nossa cultura, quanto mais atarefados estamos, maior é a produtividade e o lucro que podemos gerar. Ficar parado dando a impressão de estar ocioso evoca a imagem do preguiçoso ou de alguém que está perdendo um tempo precioso. E se esse tempo for gasto em uma pausa *porque* há um problema que você está tentando solucionar? Pode parecer que você está sonhando acordado, mas na verdade esse é um dos estados de espírito mais criativos e produtivos, e há vários dados e pesquisas que provam isso.

Em 2013, em um artigo na *Scientific American*, Ferris Jabr resumiu os benefícios de se sonhar acordado e compartilhou insights de estudos sobre o tempo gasto no trabalho com a gestão de informações.¹⁶

Alguns estudos têm demonstrado que a mente soluciona problemas difíceis indiretamente enquanto sonhamos acordados – uma

experiência que muitos de nós temos enquanto tomamos banho. As epifanias parecem vir do nada, mas em geral são produto da atividade mental inconsciente durante um período de inatividade. Uma pesquisa da LexisNexis de 2010 com 1.700 trabalhadores administrativos nos EUA, na China, na África do Sul, no Reino Unido e na Austrália revelou que, em média, eles passam mais da metade do dia útil recebendo e gerenciando informações em vez de usarem-nas para executar seu trabalho; além disso, metade deles também confessou que estava prestes a entrar em colapso e que depois disso não seria mais capaz de lidar com o dilúvio de dados.

E se a prática da pausa fosse integrada à cultura corporativa, tornando a autoconsciência baseada em habilidades e o treinamento em inteligência emocional dois atributos obrigatórios do perfil de um funcionário? Esse é o poder da pausa e o potencial que contém pessoal e profissionalmente. Retirar o excesso de “sempre estar fazendo” pode se tornar um modo de vida.

A chave para planejar uma pausa: a escuta profunda

Há dois significados para o que chamo de “escuta profunda”. O primeiro está relacionado com a escuta da sua voz interior e com seguir a intuição. É um guia para o planejamento da sua pausa. Quaisquer que sejam as perguntas que surgirem, você tem de se sintonizar com sua interioridade e prestar atenção naquilo que sente e que cultiva a compaixão por si mesmo e pelas outras pessoas. Você pode desenvolver o seu plano à medida que pratica a escuta profunda. Não é uma questão de você se jogar na próxima coisa a fazer porque de repente sentiu-se desconfortável com a nova rotina (ou com a falta dela). A escuta profunda acontece quando você permite que sua voz interior venha à tona e manifeste qual é o seu plano básico. É fácil demais deixar isso passar despercebido. É fácil abafar essa voz com as distrações e o ruído da vida cotidiana.

Acredito que um dos maiores bloqueios para a escuta profunda acontece quando nos entregamos ao que chamei de *busify*, ou seja, quando enchemos a vida de tarefas e deixamos passar despercebidas as pistas que a escuta profunda fornece. O plano para o qual a nossa intuição está apontando fica abafado ou não é ouvido, quando a única coisa necessária era deixar a voz interior ser ouvida.

Antes da pausa, eu praticava a escuta profunda da minha voz interior, porém apenas até determinado ponto. Gostava de cortá-la ou de não dar muito tempo para ser ouvida. Optava por ficar atarefada a fim de evitar me sintonizar comigo mesma e sentir em um nível mais profundo. Se eu tivesse parado para escutar minha voz interior ou meu verdadeiro sistema de orientação, teria ouvido algo mais ou menos assim:

Por que me ignora?

Por que está fazendo tanta coisa?

Por que está se esforçando tanto para me evitar?

Eu estava com medo demais de ficar sozinha com meus pensamentos e perceber quanto estava infeliz e isolada. Em algum nível, eu sabia que se ficasse sossegada e escutasse, perceberia algo sobre mim que não estava preparada para admitir. A pausa me forçou a escutar mais profundamente minha própria voz interior. Escutei essa voz e soube que meu plano deveria se concentrar em não fazer planos. Todo o restante seria uma distração. Era hora de cair na real e estar totalmente presente comigo.

A escuta profunda como modo de vida

Os benefícios da escuta profunda vão muito além do planejamento de uma pausa. Ela pode ajudar você a ficar o tempo todo sintonizado em como está se sentindo e em sua presença. O que funciona para você? Concentre-se em como o seu corpo se sente e familiarize-se consigo mesmo. Permita que sua mente sossegue. Absorva o que está ao seu redor usando todos os sentidos –

visão, audição, paladar, tato e olfato. Caso seus pensamentos estejam rodopiando ao léu, apenas volte sua atenção para a respiração.

Tente praticar a escuta profunda durante uma atividade da qual goste. Prepare-se para uma distração ocasional. A chave é reconhecer quando isso acontece, não deixar o momento passar, e retornar à escuta profunda mantendo-se “na zona”. Concentre-se na respiração e use a sua percepção sensorial. Enquanto se movimenta, o que seus sentidos – visão, audição, paladar, tato e olfato – lhe dizem? Durante sua atividade, é possível que você se sinta mais envolvido, vivo e em sintonia consigo mesmo.

A escuta profunda pode acontecer em qualquer momento. Comigo geralmente é durante o exercício físico. Quando entro em um barco em Oakland Bay, estou presente no aqui e agora. Cozinhar, cuidar do jardim ou soltar pipa, tudo isso pode ser uma maneira de se chegar a um estado meditativo ou de escuta profunda. Quando seu corpo está envolvido fisicamente, você fica mais propenso a ter uma ideia, resolução ou constatação. A sua voz interior emerge desse espaço. Como nas histórias em quadrinhos, imagine-a aparecendo num balão de pensamento acima da sua cabeça. Apenas você a escuta, mas é uma comunicação relevante e importante que precisa conhecer. E pergunte-se:

O que estou sentindo?

O que aconteceu recentemente que me fez sentir de determinada maneira?

Cada um de nós adota uma maneira diferente de se curar. A escuta profunda pode levar você a *de-busify* a sua vida, ou seja, a se livrar do excesso de tarefas, reparar um relacionamento ou se aproximar da visão de quem você quer se tornar. Há muitas pesquisas mostrando que a escuta profunda pode desacelerar a frequência cardíaca de repouso, reduzir níveis de estresse e aumentar aquilo que o diretor de pesquisa do HeartMath Institute, Rollin McCraty, chama de “coerência cardíaca”, ou a habilidade

de sincronizar os nossos sistemas físico, mental e emocional. “É um estado que gera resiliência – a energia pessoal é acumulada, não desperdiçada –, deixando mais energia para manifestar intenções e resultados harmoniosos”, diz o dr. McCraty.¹⁷ Como uma forma de meditação, a escuta profunda permite que seus pensamentos fluam e se sintonizem com o corpo, a mente e a voz interior.

Não há nada errado em preencher o dia com atividades que você adora. Elas são as alegrias e os prazeres da vida. São importantes. Se você é apaixonado por aquilo que está fazendo, torna-se mais feliz e realizado. A escuta profunda é uma maneira de descobrir suas motivações e se está fazendo o que melhor lhe atende. Você tem paixão por algo de uma maneira que alimenta o seu espírito? Se estiver no caminho certo, todo o seu ser – mente, corpo e alma – responderá um retumbante “sim”. Ou você está pensando com algo porque “tem de terminar”, ainda que essa atividade esteja custando caro para sua saúde física, mental e emocional? O que você pode fazer para melhorar suas habilidades de escuta profunda?

O mergulho na pausa: reunindo todos os ingredientes

Você explorou diferentes maneiras de pensar sobre a pausa: primeiro, a criação de um rascunho; depois, a definição de uma intenção e, por fim, a prática da escuta profunda para ouvir sua voz interior. Está na hora de reunir isso tudo.

Imagine a sua pausa ideal durante alguns minutos. Pense grande! Deixe este livro de lado e fique um tempo sonhando acordado sobre as “pausabilidades”. Como você ocuparia (ou não ocuparia) o seu tempo? Como as coisas seriam diferentes? O que você escuta, vê e sente? Pense em algumas coisas específicas que postergou ou às quais queria dar continuidade e que estão alinhadas com a sua voz interior (por exemplo, aprender uma habilidade, ter uma nova perspectiva, aprofundar um relacionamento com uma pessoa ou um grupo, apenas ser). Uma ótima maneira de testar tudo

isso é sintonizar-se com o modo como seu corpo se sente quando se imagina em cada um desses cenários de pausa. Você se sente relaxado ou seu corpo está tenso e contraído? Esses são sinais em que você pode prestar atenção enquanto pratica a escuta profunda da sua voz interior.

Lembre-se de buscar a satisfação dos seus anseios. Você deve ter desejos superficiais óbvios (por exemplo, passear em Bali), mas a quais outras ações intencionais você pode se dedicar para se sentir realizado?

Outras perguntas para fazer durante o planejamento da sua pausa:

- Quem o apoiaria nessa jornada?
- Quais você espera que sejam seus motivos para fazer essa pausa?
- O que você tem medo de pôr por escrito ou admitir?
- O que você poderia considerar uma pausa bem-sucedida? (Seja específico).
- Imagine-se daqui a dois anos. Que conselho se daria durante o planejamento?

Parabéns! Você acabou de criar a primeira versão do seu plano de pausa.

Exercício para momentos de pausa

Capítulo 3

Passo 1: Escreva o rascunho sobre por que você quer fazer uma pausa. Use a PDR de Brené Brown e inclua a história que você está inventando, suas emoções, seu corpo, seus pensamentos, suas opiniões, suas ações.

Passo 2: Defina sua intenção para as próximas 24 horas. Mantenha a simplicidade. O que você quer criar para si? Escreva sua intenção em um post-it e cole-o onde consiga enxergá-lo. Escreva sobre ela no diário e, depois, como tudo correu.

Passo 3: Crie o seu plano de pausa e anote no diário. Revise as perguntas sobre o seu plano de pausa. Escreva no diário sobre a pausa ideal para você. Uma maneira divertida de fazer isso é escrever uma carta para você mesmo do ponto de vista da sua voz interior. Comece assim: “O que você pretende fazer na pausa é...” e prossiga a partir daí. Que resultado lhe pareceria bem-sucedido e como ele faria você se sentir? O que pretende fazer ou não fazer? Como a pausa deixará você e a sua vida diferentes?

A arte da faxina mental

“O propósito da infância é a formação.
O propósito da vida adulta é a transformação.”

JACK MEZROW

Agora que você tem uma compreensão melhor da definição da intenção e da criação da pausa que satisfaça seus anseios, o próximo passo é aprofundar a consciência daquilo que pode criar e tirar o maior proveito do que funciona para você. A sua pausa pode ser de um minuto, um dia ou várias semanas. Pode ser férias remuneradas ou licença sem remuneração. Pode ser um hiato entre dois empregos ou qualquer outra mudança. Com a mentalidade expansiva certa, qualquer coisa é “pausável”!

Por que a criação de uma atitude mental ideal é tão importante? Quando adultos, temos escolhas que, quando jovens, não eram opções. Podemos escolher nossos sistemas de referência, o que o educador transformacional Jack Mezirow chama de “transformação de perspectiva”.¹ Quando crianças, imperceptivelmente nos adaptamos ao ambiente e somos moldados por ele. Isso me lembra de um peixe no aquário, cuja existência e compreensão está restrita ao seu campo imediato. Felizmente, nos desenvolvemos muito mais do que os peixes. Como humanos, e como adultos, somos capazes de perceber os nossos limites e escolher agir ou fazer mudanças que nos atendem aqui e agora. Temos a escolha de mudar os pensamentos no piloto automático para pensamentos autônomos.

Quando você conscientemente fica mais atento ao que o cerca, aos seus pensamentos, reações e emoções, aumenta a capacidade de ficar mais atento na vida cotidiana. Essa habilidade de se sintonizar com seus pensamentos e de expandir sua consciência a respeito deles é o que chamo de “faxina mental”.

Somos governados por nossos comportamentos subconscientes, a não ser que façamos alguma coisa a esse respeito e melhoremos nossos relacionamentos humanos por meio de um envolvimento mais profundo. De acordo com o que as pesquisas e os especialistas desse campo divulgam, é muito óbvio o motivo pelo qual precisamos inventariar aquilo que acontece na nossa cabeça. Leve em consideração o seguinte:2

- Seu inconsciente é um milhão de vezes mais poderoso do que seu consciente.
- O córtex pré-frontal do seu consciente sozinho processa 40 impulsos nervosos por segundo, enquanto 90% do seu cérebro inconsciente processa 40 milhões de impulsos nervosos por segundo.
- Na infância, nosso cérebro fica “conectado” por meio da interação com nossos pais, criando os trajetos inconscientes que subjazem a uma complexidade de crenças, sentimentos e padrões de comportamento inconscientes, a saber, nossa noção de identidade, nossas opiniões a nosso respeito, o que o mundo espera de nós e o que podemos esperar do mundo.
- Durante os primeiros sete anos de vida, fazemos o download do nosso programa, do nosso “sistema operacional”; para cada um de nós, essa continuará a ser a maneira como conduzimos a vida, a não ser que conscientemente mudemos o complexo das nossas opiniões inconscientes que nos governam.

Quanto mais você examina pesquisas como a citada, mais claro fica que nossas vidas são regidas por crenças e hábitos que vêm da nossa família e pela forma como fomos criados. Isso está relacionado a um conceito central na psicologia chamado teoria do apego. A maneira como vivenciamos o apego com as primeiras pessoas que cuidaram de nós afeta o modo como lidamos com emoções e dá forma a nossos pensamentos, opiniões, autoestima e relacionamentos com os outros na vida futura.³ Por isso, os primeiros anos (inclusive o período intrauterino!) têm um papel fundamental na maneira como nossas vias neuronais se desenvolvem, assim como em nossa capacidade emocional.

Por que a faxina mental é importante

Felizmente para nós, graças à neuroplasticidade, os adultos são projetados para se transformar ou para se mover na direção de quem podem ser. A neuroplasticidade é o potencial do cérebro para se adaptar ou criar novas vias neuronais à medida que aprendemos e crescemos. É o que nos ajuda quando nos dedicamos a fazer a faxina mental e mudar nossas crenças. Saber que temos a habilidade de construir novos circuitos neuronais é uma das grandes razões pelas quais fazer uma pausa pode ajudar qualquer pessoa que busca criar uma mudança. Os nossos circuitos de transformação são ativados com a alteração intencional de comportamentos e com a escolha de se fazer isso.⁴

As falsas crenças (também conhecidas como crenças limitadoras ou equivocadas) sobre si mesmo, o mundo e os outros que você desenvolveu quando criança, com base em visões e experiências limitadas podem não ser as melhores para você na vida futura. Ter essas crenças é da natureza humana. Todo mundo as tem. Ao perceber isso, você enxerga como o seu falatório mental pode ou não estar agindo a seu favor. Você está pegando o que era inconsciente e lançando uma luz sobre esse conteúdo. Como qualquer coisa sob um enorme e luminoso holofote, isso também fica mais

visível. Essa é a ideia por trás da faxina mental. Ao testemunhar seus pensamentos e capturá-los no momento em que ocorrem, você lança uma luz sobre eles de modo que possa alterá-los para melhor lhe servirem.

Toda vez que capturar um pensamento que faz parte de um sistema de crença desatualizado, faça uma pausa. Ainda que seja apenas pelo instante de um *flash*, você pode conscientemente alterar o seu comportamento e passar de uma mente confusa para uma forma de pensar mais consciente. Pausar cria o espaço para a captura desses momentos. É uma chance de se alinhar com atitudes e crenças mais intencionais, que levam a novos comportamentos e ações.

Se o seu cérebro está cheio de falatório ou narrativas que não lhe servem, você pagará um preço. O cérebro foi feito para se adaptar graças à sua neuroplasticidade. Isso inclui adaptação a ambientes que não promovem a felicidade e a saúde. Quanto mais você deu ouvidos a narrativas equivocadas, crenças falsas ou limitadoras, ou qualquer coisa que não seja para o seu benefício, mais esse conteúdo se torna arraigado nas suas redes neuronais.⁵ Isso me lembra as expressões “Você é o que você pensa” e “Palavras moldam o mundo em que vivemos”.

Quanto mais você pratica a faxina mental, mais altera o seu mundo interior por meio do exercício da neuroplasticidade. Pense nisso como a malhação para o seu sistema límbico. Você cria novas vias neuronais e sinapses toda vez que captura uma crença limitadora, torna-se consciente dela e reage com um curso de ação, comportamento ou emoção diferente. Quanto mais pratica, mais vias e redes são criadas, e mais profundas elas se tornam ao longo do tempo. Quando o seu mundo interior muda, tudo muda, inclusive o que você vivencia cotidianamente.

Crenças limitadoras, equivocadas ou falsas

O falatório mental geralmente assume a forma de coisas que você diz para si mesmo e que não agem em seu benefício.

Eu não sou bom o bastante.

Não suporto o meu/minha [insira uma parte do corpo à sua escolha].

Não sou bom em [insira uma atividade ou matéria da escola].

E por aí vai.

A faxina mental pode alterar e moldar pensamentos para que se tornem mais construtivos. Quando você expande sua percepção mental e faz disso sua rotina, pode reprogramar os pensamentos para que atuem a seu favor. Assim como ir à academia, sua mente precisa de treinamento para manter os pensamentos saudáveis e úteis.

A faxina mental é uma arte que requer habilidade, prática e mentalidade expansiva. Com o tempo, você pode refinar as suas habilidades e, como um artista, tornar-se melhor no que faz – o livro de Dweck mencionado anteriormente possui uma útil ilustração prática disso. Todo mundo é capaz de aprender a fazer a faxina mental. A chave é descobrir o que funciona para você.

Faça um inventário da sua biblioteca mental

Como qualquer projeto de reforma de casa, é importante saber como está a fundação para que você possa construir e fazer melhorias a partir dela. Preparar-se para se perguntar “e se” durante uma pausa pode incitar muitas crenças limitadoras. Eu ficaria surpresa se isso não acontecesse. Você escuta muito falatório sobre obstáculos na sua cabeça? Ou tem uma lista de razões sobre por que uma pausa pode não ser a melhor coisa a fazer? É fácil entrar em pânico quando não temos respostas prontas e encaramos a incerteza de frente.

Gosto de pensar em todas as memórias, crenças, comportamentos e experiências como arquivos, ou “fitas gravadas”, arquivadas em nossas

bibliotecas mentais – a palavra “fita” está muito arraigada no meu vocabulário de criança dos anos 1980. Discos, CDs ou MP3 talvez façam mais sentido para você. Cada uma delas pode ser conferida, usada e depois devolvida à prateleira para ser arquivada.

Um dos mecanismos de defesa mais comuns que o cérebro tem é escolher uma “fita do medo” na nossa biblioteca mental. Você provavelmente sabe quando ela toca. Pode ser alta e começar a tocar quando você menos espera. Pode ser uma crença limitadora ou um medo que vem à tona, um alerta para não prosseguir ou para usar extrema precaução se decidir fazer isso. É nesse momento que a faxina mental vem a calhar. Fique atento aos momentos em que isso acontece, capture-os imediatamente (ou quando se der conta de que isso aconteceu), e os reconheça como uma das fitas de sua biblioteca mental. Isso não significa que seu medo não existe. Porém, agora que sabe que ele existe, você pode substituí-lo por uma versão atualizada e mais construtiva da fita que o leva a partir para a próxima ação, não a evitá-la.

As mensagens nessas fitas geralmente são assim:

- **Fita do falso medo generalizado.** *Não consigo fazer isso de jeito nenhum. E se eu fracassar?* Nessa fita, o seu cérebro encontra *qualquer* desculpa à mão para fazer você evitar o próximo passo.
- **Fita financeira.** *Como vou conseguir pagar por isso? Não tem a menor condição de eu conseguir economizar tanto dinheiro. Eu sou péssimo em economizar/gasto demais. Não tenho economias suficientes. Não tenho renda fixa.* Nessa fita, o dinheiro é a desculpa para não agir.
- **Fita da perda de controle.** *Como vencerei? O que acontecerá comigo? E se eu não gostar [da atividade ou do plano]? Não vou me sentir à vontade se continuar com isso.* Essa fita evita que você aja porque há muitas incógnitas e variáveis além do seu controle.
- **Fita da falta de aprovação.** *O que acharão*

[amigos/família/companheiro] *se eu tomar esse tipo de decisão?* Essa fita usa o medo da desaprovação dos outros para manter as coisas tais quais estão.

- **Fita da autossabotagem.** *Vou fracassar de qualquer jeito. Por que eu deveria fazer isso agora? Que bem isso vai trazer? Não existe a menor possibilidade de eu aprender algo novo. Isto é uma perda de tempo.* Essa fita é projetada para convencê-lo a abortar qualquer ação por meio de uma lista das inseguranças que você tem.

Essas fitas de medos falsos ficam tocando o tempo todo. Note que eu não as descrevo como “negativas”. Elas não têm de ser ruins, e a ideia não é apagá-las nem ignorá-las. Isso somente exacerba o problema. O importante é aceitar que são gravações desatualizadas – os arquivos da sua biblioteca mental. Elas deixaram de ser relevantes. A chave para atualizar essas fitas é reconhecer quais crenças geram o melhor para você e criar novas fitas mentais, ou novas crenças. Uma ferramenta para ajudá-lo a fazer isso é aplicar o TASER*** nos seus pensamentos: sintonizar, aceitar, transformar, expressar, repetir.

A arte de usar o TASER

Na próxima vez que perceber que alguma de suas crenças equivocadas vem à tona, use o que chamo de “tecnologia TASER”. Assim como uma arma de choque TASER, você consegue “eletrocutar” seus pensamentos no momento em que emergem. Pode imobilizar uma crença falsa e impedi-la de prosseguir. À medida que vai praticando o uso desse TASER, aumenta sua percepção daqueles pensamentos e crenças que não servem para você.

Essa é uma ótima ferramenta quando você está planejando pausar, mas sua utilização não precisa ficar limitada apenas a esses momentos; ela pode ser usada em qualquer área da sua vida. Você passou anos – sua vida inteira

– escutando essas fitas de falsas crenças. Está na hora de usar o TASER nelas.

- **Sintonize.** Quando ouvir uma das suas crenças limitadoras, sintonize. O ideal é capturá-la no momento em que acontece, contudo é útil mesmo após o fato.
- **Aceite o que ouviu e que a sua mente toca essas gravações conhecidas com frequência.** O seu cérebro está praticando aquilo que sabe e espera. A existência dessa gravação não é um problema. Ele está tocando uma fita com base em experiências, histórias pregressas, ambiente, vida e/ou visões limitadas que você já teve quando criança. Com o espírito de alguém que toma conta de você de maneira responsável, amável e gentil, aceite o que ouviu. Evite ficar se martirizando a esse respeito.
- **Transforme essa falsa crença em algo novo, em uma representação mais precisa e consciente de você mesmo.** A título de exemplo, se a sua falsa crença é “*Eu não sou bom o bastante*”, transforme-a em uma crença nova exatamente oposta. Neste caso, “*Eu sou bom o bastante*”. A sua crença atualizada e nova torna-se algo que o beneficia e serve de orientação.
- **Expresse a sua nova crença.** Pense na sua voz gentil e amável novamente. Enuncie a sua nova crença em voz alta: “Sou bom o bastante” (o oposto da sua histórica crença falsa). Expresse em voz alta qualquer sentimento, tal como “Estou com medo agora” ou “Estou alegre”. Ao declarar sua nova opinião, o cérebro começa neurologicamente a pensar de modo diferente, pois você envolve o seu córtex pré-frontal e o induz a pensar de maneira mais intelectual sobre o seu estado, em vez de apenas vivenciar esse estado.⁷ O ato propriamente dito faz a parte do seu cérebro capaz de pensamentos mais complexos ficar on-line de novo. Abstenha-se de julgar. Não seja excessivamente

crítico. Simplesmente vivencie o momento.

- **Repita o processo toda vez que capturar o surgimento de uma crença falsa e desatualizada.** Repetir o processo é fundamental para construir e codificar novas vias neuronais. Isso acarreta efeitos positivos no longo prazo. Você deve ter ficado sabendo da estatística de que se leva 10 mil horas para se dominar qualquer coisa, seja você um atleta olímpico, um monge meditativo ou um gênio da música.⁸ Transformar a maneira como você pensa não é diferente e, levando em consideração que estamos despertos e conscientes durante dois terços da nossa existência, o modo como passamos nossas horas acordados conta. Quando você pratica o uso do TASER momento a momento, esta última etapa o mantém dedicado, o que é fundamental para a criação e a moldagem de novas crenças no longo prazo. Assim como acontece com qualquer habilidade, com a prática, você indubitavelmente vai se tornar mais proficiente na transformação de suas opiniões.



CUIDADO COM O SEQUESTRO DA AMÍGDALA

É fácil sentir muito desconforto quando você observa seus pensamentos e começa a vasculhar sua biblioteca mental de crenças equivocadas e fitas de medo. Muitas vezes, o que não é nada surpreendente, retornamos a padrões antigos e formas de pensar habituais (neurologicamente, retornamos para as vias cerebrais familiares e já programadas). A parte do cérebro responsável pelo nível mais alto de pensamento, o córtex pré-frontal, fica off-line, e o centro emocional assume a precedência.⁶ Quando isso acontece, ficamos mais propensos a vivenciar uma visão em túnel e a ficar presos na resposta emocional do sistema límbico que domina toda nossa atenção – ou quase toda – e torna-se praticamente impossível fazer bem qualquer outra coisa. O que está acontecendo abaixo da superfície é que o conjunto de neurônios com formato de amêndoa conhecido como amígdala é ativado devido a toda a estimulação emocional e pode desencadear reações de sobrevivência instantâneas. A maioria, se não todos nós, já vivenciamos esse tipo de ocorrência. Esse é o sequestro da amígdala. Nós literalmente nos sentimos sequestrados da maneira racional e consciente de pensar.

Como os sulcos em um disco de vinil, esses são os novos sulcos nas suas vias neuronais. Como resultado, novos sentimentos e pensamentos ficam propensos a emergir. Nos níveis fisiológico e neurológico, o seu cérebro está literalmente mudando como você pensa, se comporta e sente. Cada nova crença cria uma via neuronal no seu cérebro. A repetição dessas novas crenças transforma seus hábitos e modos de pensar. Use a técnica do TASER em pelo menos uma crença falsa por dia e procure colocá-la em prática toda vez que capturar uma dessas crenças. Quanto maior a frequência com que você se sintoniza conscientemente com sua biblioteca mental, mais consegue tomar ciência de seus pensamentos automáticos. Você está se livrando das crenças históricas que não lhe servem mais.



Acrescente a palavra “historicamente” a qualquer declaração sobre uma crença limitadora. “Eu não peço aquilo que quero” torna-se “Historicamente, eu não peço aquilo que quero”. Isso ajuda a transformá-la em uma crença mais precisa e atualizada.



PRÁTICA DE MEDITAÇÃO

“CONVIDAR MARA PARA O CHÁ

A meditação é mais do que apenas buscar a paz interior. Ela pode ser usada para a pessoa se sintonizar em um nível emocional e sentir mais o corpo. A psicóloga e professora de meditação budista Tara Brach discute a plena aceitação de todas as emoções em seu livro *Radical Acceptance*. Uma de suas práticas, chamada “Convidar Mara para o chá”, usa os mesmos princípios que a técnica “nomear para domar”.⁹ A ideia é que, se você está meditando, consegue reconhecer suas emoções, em vez de suprimi-las, ao declarar repetidamente o que está sentindo, como um mantra. Por exemplo, se está com raiva, diga em voz alta: “Raiva, raiva, raiva”. Isso tem um efeito similar ao do exercício anterior: você aceita o que está sentindo, envolve o córtex pré-frontal, e permite que a emoção o complete e flua por você.

HISTÓRIA DE PAUSA

MIKE ROBBINS

De jogador de beisebol profissional estressado a especialista em autenticidade

O empreendedor Mike Robbins exemplifica os efeitos positivos da faxina mental e de aplicar o TASER aos pensamentos. Recém-formado em Stanford e jogador da Primeira Divisão de Beisebol, Mike começou a carreira como arremessador do Kansas City Royal nas ligas menos importantes. Não demorou para uma lesão abreviar sua carreira nos campos e forçá-lo a procurar outras opções de trabalho.

Orçamento: as economias que tinha na época.

Duração: cinco meses.

Objetivo: encontrar sua vocação.

Gatilho: pensando no que fazer após a contusão que o obrigou a mudar de carreira, Mike arranhou um emprego no departamento de vendas da empresa de publicidade para internet 24/7 Media e, mais tarde, na Rivals.com, a qual, dada a explosão do mercado das ponto-com dos anos 1990, estava a um passo de abrir seu capital. Como muitas outras pessoas em meados dos anos 2000, Mike foi demitido durante o período ruim do mercado e da economia. Estressado e apavorado, Mike se perguntou o que faria em seguida.

Plano: Mike quis começar a procurar emprego imediatamente. Parecia o passo lógico a ser dado. Quando iniciou a busca por emprego, começou a pensar em outras grandes decisões que queria tomar e que tinham a capacidade de mudar sua vida. Ele terminou com a namorada. Optou por ficar em São Francisco, em vez de se mudar para Los Angeles, uma decisão sobre a qual vinha refletindo havia meses.

Mike decidiu interromper a busca por emprego. Arrumou a mochila e planejou viajar alguns meses, algo que tinha em sua lista de coisas a fazer antes que fosse tarde demais. Nos cinco meses seguintes, Mike realizou um de seus grandes sonhos. Foi para Sydney e se sentiu inspirado assistindo aos

Jogos Olímpicos de 2000. Depois dos jogos, Mike aventurou-se por Londres, Paris e Nova York, lugares que queria muito visitar.

O mundo tornou-se novo de novo para ele. Essa perspectiva renovada fez Mike se lembrar de quanto aspirava por mais na vida. Ansiava viver e trabalhar em algum lugar onde pudesse crescer e se desenvolver. Por mais empolgante que tivesse sido seu período trabalhando no mercado da internet, ele pensava em como poderia viver mais plenamente e se sentir, todo dia, da mesma maneira que durante sua aventura.

Impacto: Mike retornou para São Francisco no final dos anos 2000 e conheceu a futura esposa, Michelle, em um curso de desenvolvimento pessoal na Landmark Education (atualmente, Landmark Worldwide). Enquanto se concentrava em seu próprio crescimento e em se tornar mais ciente daquilo que poderia fazer de maneira diferente, e em como poderia integrar tudo isso ao seu mundo, sentiu-se inspirado. Sentiu-se chamado a ajudar os outros. Queria mais para si. E também começou a vislumbrar a ideia de escrever seu primeiro livro.

Hoje, quinze anos depois de dar início à sua empresa de *coaching* e consultoria, Mike atende empresas da lista Fortune 500 e clientes particulares, compartilhando sua mensagem de gratidão e como expressá-la diariamente. O núcleo de sua teoria é que, se você expressa e sente gratidão de maneira autêntica e concentrada no momento presente, você é mais realizado e mais bem-sucedido em todas as áreas da vida. Ele tem uma mensagem importante: seja nos negócios ou na vida pessoal, física ou mental, a gratidão e o apreço fazem a diferença em como você se sente e como outras pessoas interagem com você. É uma mensagem valiosa e que mais pessoas precisam ouvir.

Após a pausa, Mike escreveu três livros: *Be Yourself, Everyone Else Is Already Taken*; *Bom para você*; e *Nothing Changes Until You Do*. Ele ministra muitas palestras, inclusive já fez três da série TED sobre gratidão e autenticidade, dois de seus assuntos preferidos. Ele e Michelle têm duas

filhas, e Mike faz questão de expressar sua gratidão à família, a clientes e amigos. Se você ligar para o Mike e cair na caixa-postal, ele o convida a contar uma coisa pela qual você é grato naquele dia. Essa, sim, é uma poderosa mensagem (de voz).

CONSELHOS SOBRE O QUE FAZER NA PAUSA

Salte e encontre suas asas durante a queda.

Se você der o salto, confie que vai cair de pé em um lugar novo e convidativo.

Você está preparado, ainda que pense que não.

O seu cérebro é um especialista habilidoso em táticas diversivas e pode fazer você pensar e acreditar em praticamente qualquer coisa. Em vez disso, acredite em você e que está pronto para uma mudança, uma pausa ou para fazer algo novo. É sempre possível planejar, fazer e se preparar mais, porém, a não ser que tente fazer algo (em vez de ficar apenas planejando), é fácil ficar empacado em um ciclo interminável de planejamento.

Peça apoio e seja receptivo a ele.

Não há problema algum em pedir ajuda. Compartilhe o seu plano com outras pessoas que o apoiarão e ajudarão ao longo do caminho. Tudo se torna mais fácil quando você tem outras pessoas que podem ajudá-lo em momentos de necessidade. Diga-lhes que você precisa deles e como podem ajudá-lo. A probabilidade de que o ajudarão é enorme!



AJA “COMO SE”

William James (1842-1910), um grande filósofo e psicólogo, acreditava que a felicidade é criada quando se participa ativamente do jogo da vida.¹⁰ James acreditava que se as pessoas agissem “como se” possuíssem uma qualidade, uma crença ou uma atitude específica, isso lhes permitiria incorporar e criar esses comportamentos. James escreveu: “Não tenha medo da vida. Creia que a vida *vale a pena* ser vivida, e a sua

crença ajudará a criar o fato”.¹¹ Esse conceito possui outro nome: “Finja até conseguir”. Aja como se você fosse importante (ou crie a nova crença de que você é importante) e muito provavelmente você se sentirá desse jeito.

Exercício para momentos de pausa

Capítulo 4

Inventário de suas crenças limitadoras históricas

Dobre um pedaço de papel ou desenhe uma linha longitudinal nele de modo que tenha duas colunas. Escreva suas crenças limitadoras relacionadas à sua pausa no lado esquerdo. Alguns exemplos: *Vou ficar sem dinheiro se fizer uma pausa prolongada. Não mereço desacelerar. Estou ocupado demais para pausar ou para pensar no que funcionaria para mim.* Evite palavras absolutas como “sempre”, “nunca”, “dever” etc.

Circule a crença ou crenças limitadoras que mais ressoam em você; por exemplo, qualquer uma que faça você pensar “Eu tenho esta aqui, e *como* tenho”.

Na coluna da direita, ao lado de cada crença, escreva uma crença nova para substituí-la. Revise a sua lista atualizada de novas crenças na coluna da direita. Como pode começar a agir “como se” e abraçar essas crenças atualizadas?

O painel da pausa: dinheiro, tempo e atividade

“Sem comprometimento, há apenas promessas e esperanças,
mas nenhum plano.”

PETER DRUCKER

Agora que você sabe como a faxina mental pode ajudá-lo a criar a mentalidade ideal para a pausa, é importante entender como pode estruturar a sua pausa para que seja compatível com seus recursos. Independentemente do que decida fazer, você tem três indicadores para avaliar o que é adequado ao seu caso:

- Dinheiro
- Duração
- Atividade

Não há uma fórmula secreta para se criar uma pausa. É uma arte. Dependendo da sua flexibilidade e de quanto for criativo, você consegue ajustar esses indicadores no seu painel de pausa.

Infelizmente, muitas pessoas não pensam em fazer pausas. Elas se equivocam ao achar que é muito caro ou que não têm tempo suficiente. Não ter uma bolada em economias não quer dizer que você tenha de fazer uma

pausa menor, e ter uma conta recheada no banco não significa que possa pausar para sempre. Tudo depende do que você faz e de como faz.

A verdade é que qualquer pessoa pode fazer uma pausa; é o medo do desconhecido e as crenças limitadoras que as impedem. Por exemplo, você já pausou e pegou este livro. Desde que investiu tempo na leitura, está se presenteando com tempo e espaço para aprender como isso pode funcionar para você. Pausar é criar uma transformação de comportamento de modo que você fique mais presente consigo mesmo. Todo o restante é secundário.

O indicador dinheiro

Quem não quer mais dinheiro? Vamos concordar, a questão financeira é a parte mais apavorante ao se planejar qualquer coisa. É importante definir o que está dentro e o que está além dos seus recursos. Seja qual for seu tipo de pausa, a criação e a análise de um orçamento podem ajudá-lo a planejar. Com um pouco de planejamento criativo, a questão financeira não precisa limitar excessivamente o que você faz.

Duas perguntas a levar em consideração:

- *Se você tem direito a licença remunerada, por que não pegar o tempo máximo oferecido?*
- *Se você tem direito a licença não remunerada, o que pode fazer de maneira confortável com o que é capaz de bancar?*

Por exemplo, a sua pausa pode ser essencialmente livre. Talvez você queira fazer um curso, porém precise juntar mais dinheiro. O que você pode vender ou negociar para fazer mais dinheiro? O que pode fazer para economizar um pouco mais ou criar uma nova fonte de renda? Talvez a sua pausa seja um dia de caminhada, ou talvez gaste as economias da sua vida em um spa luxuoso (embora eu não recomende esta opção). Você entendeu. Defina o que está disposto a gastar e o plano de pausa fluirá.

Esta parte é para quem precisa montar um orçamento para uma pausa mais longa. Esmiucei a questão em termos simples: primeiro, defina um orçamento com base nas despesas que acha que terá durante a pausa. Depois, crie seu plano para economizar baseado naquilo que necessita para a licença.

Use a planilha “Don’t Break the Bank” (Não quebre a banca), disponível no meu site (e mencionada na seção “Fontes adicionais” deste livro), para saber como calcular bem um orçamento. Você analisará suas despesas mensais fixas (aluguel ou parcelas de um financiamento imobiliário, despesas com a casa etc.) e seus custos variáveis (renda discricionária) e comparará com o seu salário líquido.¹ Assim que tiver uma estimativa do que consegue economizar, suas opções tornam-se mais flexíveis.



Pensar grande e ser criativo ajudam. Quando você não consegue aumentar suas economias, não há razão para entrar em pânico. Você pode ajustar a duração da pausa e/ou as atividades. Faça o que for realista. Se você sabe que tem seis semanas antes da pausa e consegue economizar 100 dólares por semana, ajuste suas atividades dentro de um orçamento de 600 dólares.

HISTÓRIA DE PAUSA

ALFIE VAN DER ZWAN

De consultor de gestão esgotado a cidadão engajado

Às vezes, as economias podem durar bem mais do que originalmente se imaginou ser possível. Assim como eu, Alfie van der Zwan sentiu necessidade de diminuir o ritmo e maximizar seu período de folga. Com criatividade, fez seu orçamento durar dois anos enquanto se virava para conseguir viajar pelo mundo todo.

Orçamento: aproximadamente 15 mil dólares por ano.

Duração: o plano contemplava três meses, que acabaram se tornando dois anos.

Objetivo: ver o mundo e buscar um significado mais profundo para a vida.

Gatilho: Alfie tinha um emprego de consultor de gestão com bom salário que não o realizava e o fazia sentir que não estava mais aprendendo nem crescendo. Ele vivia em uma cidade e tinha um relacionamento que não o deixava feliz. Alfie sentia-se impotente e incerto sobre se conseguiria controlar ou mudar alguma coisa. Sentia a vida pesada, vazia e cansativa. Estava empacado. Após sentir que a insatisfação tinha atingido seu ápice, soube que era necessário mudar algo – e se deu conta de que esse algo era ele. Decidiu fazer uma pausa de dois meses e meio, uma licença sem remuneração. Como era um funcionário de destaque, a empresa sentiu-se satisfeita em ceder a folga, ciente de que ele retornaria.

Plano: Alfie deixou a vida de consultor e começou a viajar pelo mundo. Decidiu começar pelo Oriente Médio – na Jordânia – porque o local o interessava e porque sabia que estar lá o impulsionaria a romper padrões. Sua intenção era fazer o mínimo possível que lembrasse sua rotina anterior, então deixou para trás tudo que o remetia àquilo que chamava de vida “empacada”. Durante esse período, começou a recuperar a confiança e, ao final dos dois meses e meio, retornou ao trabalho.

Contudo, três meses depois de voltar, Alfie se deu conta de que ainda tinha muito a aprender sobre si e sobre a vida. Queria retornar para a estrada e continuar a explorar quem e o que era e queria ser. Pediu demissão, comprou uma passagem só de ida para a Ásia e elaborou um plano não muito rigoroso.

Felizmente, Alfie tinha guardado dinheiro suficiente para viajar com liberdade. Seu objetivo era fazer seus recursos durarem o máximo possível. Saiu de sua cidade, Johannesburgo, com as economias na mão. Viajando pela Ásia e pelo Sudeste Asiático, Alfie ficou em hotéis econômicos, alguns

custando apenas cinco e dez dólares por noite. Nada de luxuoso, mas era tudo de que precisava. Os hábitos alimentares aventureiros de Alfie vieram a calhar. Ele se alimentava com comida de rua com os moradores dos lugares por onde passava, o que quase sempre significava que conseguia fazer refeições de três pratos por dois ou três dólares e ainda sobrava dinheiro para uma massagem de cinco dólares! Escolhia transporte local, em vez das opções mais caras para turistas e juntava-se com outros viajantes para negociar descontos para grupos. Cada dólar economizado lhe garantia mais tempo de viagem.

Alfie tinha amigos que queria visitar e variava entre cidades e países. Tentava coisas novas em todas as oportunidades. Conheceu pessoas diferentes e parou de controlar todos os aspectos da vida. Era o momento de fazer o oposto e ver o que podia ganhar com isso. Afinal de contas, controlar tudo antes não tinha dado muito certo. Definitivamente, era hora de seguir o fluxo e deixar a vida guiá-lo.

Impacto: ao mergulhar em um ambiente completamente diferente, Alfie tornou-se mais ciente de seus comportamentos, padrões, reações e crenças. Ele ainda consegue se conectar com aquilo que sentiu durante a pausa e não se sente mais empacado.

Hoje, Alfie está muito mais feliz. Encontrou uma nova alegria na vida. Conheceu a esposa, Ariane, em sua pausa. Eles atualmente moram na Cidade do Cabo, na África do Sul, e são os orgulhosos pais de um filho pequeno. Também criaram um aplicativo para celular chamado Mindful365. Depois da pausa, Alfie começou a trabalhar em uma empresa de iniciativas sociais alinhada com seu anseio de causar impacto na vida das pessoas. Alfie continua a avaliar a carreira e fazer as mudanças correspondentes. Ele sabe que esse processo é uma jornada em busca de sua próxima aventura ou desafio, qualquer que seja. Depois da pausa, Alfie aprendeu que deve se esforçar para agir rapidamente, em vez de esperar até a insatisfação chegar ao ápice, como fez antes. O mais importante é que Alfie se sente confiante

para fazer qualquer mudança. Confia em suas decisões e acredita que a vida tomará conta dele e que pode escolher criar a vida que deseja.

CONSELHOS SOBRE O QUE FAZER NA PAUSA

Exponha-se ao desconforto.

Saia da sua zona de conforto. Use roupas que o deixam com uma aparência diferente da que costuma ter. Corte o cabelo de um jeito novo. Faça um trajeto diferente para o trabalho. Mude-se para uma cidade ou um país diferente. Faça qualquer coisa! Certifique-se de que isso o amedronte um pouco (ou muito). Você ficará um pouquinho mais corajoso a cada vez.

Mude o seu ambiente.

Retire-se do seu ambiente atual. Você será forçado a aprender e criar novos padrões, comportamentos e ações. Faça um curso de algo que nunca fez, viaje para um lugar ao qual nunca foi (ainda que só por um fim de semana) ou entre para um grupo novo que compartilha uma de suas paixões. Junte-se a pessoas de uma comunidade que se dedicam a um assunto ou hobby em particular e, como diz o Meetup.com, “encontre a sua turma”.

Dê pequenos passos.

Se não pode fazer uma mudança grande, inicie com uma pequena. Quando começa a dar pequenos passos, fazer outras mudanças se tornará cada vez mais fácil. Muitos pequenos passos se acumulam com o tempo e podem levar a grandes mudanças que não aconteceriam de outra maneira.

.....

O indicador de tempo

Quanto tempo você quer que a sua pausa dure ou tem para se dedicar a ela? Dependendo da sua situação no trabalho, da sua flexibilidade e cronograma

de férias, você já pode ter a resposta para essa pergunta. A pausa também pode ser agendada de acordo com os destinos que você planejou visitar.

Pausar sem pedir demissão do emprego

Essa é uma ótima maneira de fazer sua pausa com risco mínimo. Você tem duas, três ou quatro semanas de férias acumuladas? Pense em como pode fazer uma pausa sem deixar o seu emprego. Não deixe a questão do tempo limitar as suas ideias. É possível continuar recebendo um contracheque e fazer uma pausa significativa.

Pausas remuneradas de qualquer duração são sempre uma boa ideia. A seguir, dou alguns exemplos de duração variável. Todos eles tiveram uma repercussão poderosa e positiva, com impacto financeiro mínimo e pouco esforço de planejamento.

Um ou alguns dias: faça intervalos com duração de um dia inteiro

A minha amiga Holly é mãe solo e tem uma filha de 6 anos. Ela faz intervalos de um dia inteiro mais ou menos uma vez por mês. Recentemente, passou um dia de semana inteiro em um monastério a algumas horas de casa. Ela nunca tinha visitado um monastério, quanto mais passado o dia inteiro nesse ambiente. Gostou da ideia de estar em um ambiente isolado e sereno em que todos se concentravam nos pensamentos mais profundos e em estar plenamente conscientes. Contou com boa companhia e aproveitou caminhadas silenciosas ao ar livre, refeições coletivas e a participação em silenciosos grupos de meditação. Ela não largou o emprego para fazer isso, e aquele único dia fez uma grande diferença para sua paz de espírito e seu equilíbrio entre trabalho e vida pessoal.

Uma semana: seja um turista na sua própria cidade, seja ela grande ou pequena

Quando morei em Nova York, meu companheiro de remo Greg anunciou que ia tirar uma semana de férias... na cidade de Nova York. Ele planejou ser um turista e fazer todas as coisas legais que normalmente não fazia como morador. Achei que ele tinha ficado doido, porém, quanto mais pensava naquilo, mais via que era uma ideia brilhante. Ele tinha achado uma forma de relaxar sem sair de casa.

Em uma semana, Greg visitou o Metropolitan Museum of Art, a Estátua da Liberdade, o Central Park e bairros que não costumava frequentar. Ele remava toda manhã e contava para nós qual era a atração turística para o dia. Greg se revigorou sem quebrar a banca. Não teve despesas com viagem nem com hospedagem. Foi a primeira vez que vi alguém intencionalmente não ir a lugar nenhum. Ele ficou em casa intencionalmente e descobriu o que sua cidade oferecia. *Ele pausou.* Greg olhou para dentro de si mesmo e não exagerou no planejamento nem na quantidade de coisas a fazer. Optou por curtir as férias na própria cidade, em vez de viajar.

Todos nós somos capazes de fazer coisas parecidas. Todo vilarejo, município ou cidade tem suas próprias joias escondidas. Entregue-se a seu espírito de turista e veja o que uma pausa tem a lhe oferecer onde você mora.

O indicador de atividade

A arte da intenção é útil para o quesito atividade. Dependendo de qual é a sua intenção e de em que ponto está na vida, o seu período de folga pode variar de um revigorante e renovador período de férias sem sair da cidade [*staycation*] a uma experiência de viagem épica e até aproveitar uma oportunidade de trabalhar como voluntário em terras distantes. Talvez você precise cuidar de um idoso ou de um bebê. Talvez precise de tempo para procurar outro emprego, ou mudar de carreira ou de função.

Que imagens surgem quando você pensa nos seus desejos mais profundos? Você consegue satisfazer seus anseios com poucas atividades

significativas? Se identificar quais são seus anseios, provavelmente pensará em algumas ótimas atividades que cabem no seu orçamento e no tempo que tem disponível e que o levarão a uma pausa recompensadora.

A seguir, dou alguns exemplos que cabem em orçamentos baixos ou altos, em períodos curtos (um dia) ou abundantes (semanas, meses e além!).

Muito tempo e orçamento baixo ou moderado: cursos gratuitos pela internet como os da Khan Academy, vídeos *how-to* do YouTube, caminhadas, visitas a bibliotecas, treinamento para eventos esportivos, aprender uma atividade criativa, como tocar um instrumento, dançar ou pintar.

Muito tempo e orçamento alto: viagem regional prolongada ou mundo afora, viagens de luxo, safári, um hobby ou esporte novo e caro, como esqui ou fazer aulas de voo.

Pouco tempo e orçamento de baixo a moderado: caminhadas pelo parque ou pelos bairros vizinhos, visitas a museus locais, cursos com duração de uma aula apenas, reunir-se com grupos de uma área de interesse, aulas de condicionamento físico, meditação em um centro comunitário local ou em casa, acompanhar sua respiração, retiros de meditação silenciosa, jantar com amigos, aprofundar um relacionamento, parques temáticos, piqueniques, manter um diário, ioga comunitário, assistir a TED Talks ou Talks at Google no YouTube. Confira mais ideias no Capítulo 6, “A pausa diária”.

Pouco tempo e orçamento alto: viagens de uma semana, viagem de uma noite para uma cidade ou vilarejo, hospedar-se por uma noite em um resort luxuoso, uma ida ao spa, viagem curta ou de um fim de semana para visitar amigos ou familiares.

Não há limites para o tipo de atividade que você pode planejar. Esses são apenas alguns exemplos. A sua criatividade, suas habilidades de escuta profunda e seus anseios podem guiar a geração de ideias. Quando isso acontecer, aja para realizá-las de maneira significativa!



E se a atividade que você escolheu centrar-se em fazer uma alteração na carreira? Jenny Blake, funcionária do Google como eu, decidiu mudar de carreira e abrir sua própria empresa depois de escrever um livro de dicas para o período após a graduação intitulado *Life After College*, e um blog com o mesmo nome.

HISTÓRIA DE PAUSA

JENNY BLAKE

De executiva de desenvolvimento e treinamento a empreendedora e escritora

Depois de passar mais de cinco anos no Google, Jenny sentia que tinha de evoluir profissionalmente: ter seu próprio negócio. Enquanto trabalhava em tempo integral como instrutora de AdWords, depois como gerente do programa de desenvolvimento de carreira, à noite e nos fins de semana Jenny desenvolvia o projeto dos seus sonhos, que mais tarde se tornou seu primeiro livro.

Orçamento: 20 mil dólares.

Duração: seis meses.

Objetivo: deixar sua carreira de executiva de desenvolvimento e treinamento e começar uma nova como escritora, estrategista de carreira e palestrante.

Gatilho: Jenny chegou a um beco sem saída, pois não queria mais ter de fazer malabarismo com seu projeto pessoal e o trabalho em tempo integral no Google, então deu uma pausa no livro. Em 2010, jurou “não deixar esse projeto morrer precocemente” e decidiu encontrar um agente que

viabilizasse um contrato para lançar o livro por uma editora tradicional. Após 27 rejeições, ela conseguiu um “sim” e o lançamento de seu livro foi agendado para março de 2011.

Plano: Jenny pediu uma licença não remunerada de três meses e financiou com recursos próprios uma turnê de divulgação do livro por dez cidades, na mesma época do lançamento. Durante três meses, Jenny viajou pelo país promovendo seu livro. Também foi uma oportunidade de se revigorar e renovar depois de trabalhar durante mais de cinco anos. Era hora de decidir se o Google era a melhor opção naquele momento. Ela deveria retornar, ou seria melhor continuar no caminho novo? Como colega dela no Google, posso atestar que uma licença sem remuneração não é apenas um dos melhores benefícios que existem, mas também é muitíssimo valorizada pelos funcionários da companhia.

Impacto: Jenny finalmente decidiu o que seria melhor para sua vida e sua carreira e decidiu entrar de cabeça na vida de autônoma. Hoje, Jenny sente-se mais feliz, mais saudável e mais realizada, totalmente responsável por seu dia, seu trabalho, seu cronograma de viagens e seu tempo. Agora que Jenny está seguindo seu propósito “para ser o mais útil possível para o maior número de pessoas possível”, seu negócio lhe fornece a energia de que ela precisa para prosperar. Jenny “sente-se muito agradecida pela oportunidade de administrar seu próprio negócio nessa altura da vida”. Recentemente, Jenny publicou um livro – que chamo de primo do *Pausa* – intitulado *A hora certa de mudar*.

CONSELHOS SOBRE O QUE FAZER NA PAUSA

Tire um tempo para relaxar.

O processo de mudança não pode acontecer às pressas. Permita-se algumas semanas (se não mais) para se aliviar da tensão, sem nenhuma expectativa do que fará ou realizará.

Concentre-se em rotinas matinais saudáveis e revigorantes.

Uma das melhores partes de se fazer uma pausa é a possibilidade de priorizar a atividade física e a saúde. Concentre-se em sair de casa, fazer algum exercício, meditar e dormir e comer bem.

Faça algo divertido!

Tente não levar o período de folga a sério demais. Use-o como uma oportunidade para, de maneira livre, explorar, viajar, criar e reconectar-se com as pessoas.

Como juntar tudo isso

Use as ferramentas nas referências para elaborar o seu plano de gastos, tempo e atividades. Revise suas ideias e deixe-as marinar. Lembre-se de seus anseios e planeje satisfazer seus desejos mais profundos. À medida que suas ideias amadurecem, passe seu plano por uma revisão e ajuste quaisquer indicadores que mudarem.

.....

Exercício para momentos de pausa Capítulo 5

Quais são os melhores e os piores cenários para uma pausa?

Que indicador seria mais fácil para você mudar com um pouco de criatividade ou planejamento: dinheiro, tempo ou atividade?

Qual indicador precisa mudar para sua melhor pausa, para sua pausa ideal?

Como você pode se preparar para mudanças inesperadas em relação a economias, disponibilidade de tempo ou atividades?

A quais atividades você realmente quer se dedicar durante a pausa? Pense nos seus anseios. Se está limitado por tempo ou dinheiro, o que você pode fazer que não seja tão caro ou requeira menos tempo, mas que ainda assim satisfaça seus desejos mais profundos?

CAPÍTULO 6

A pausa diária

“Quando as coisas começam a ficar aceleradas demais a ponto de saírem do controle, às vezes a paciência é a única resposta. Pressione o botão de pausa.”

DOUGLAS RUSHKOFF

Pausar é uma chance para perceber seus sentimentos e observar o que há ao seu redor no aqui e agora. Com a criação de uma pausa diária, você se permite ser, e *não* pensar. Com esse novo espaço, você pode desenvolver a presença por meio da percepção sensorial, notar sensações corporais ou observar com objetividade seus pensamentos e sentimentos no momento presente. A seguir, veja algumas maneiras de pausar diariamente e incorporar o que chamo de “um tipo novo de *mindfulness* [plenitude mental]”. Experimente aquilo que funciona melhor, ou tente algo novo todo dia para manter as coisas interessantes e diferentes.

Um tipo novo de *mindfulness*

Mindfulness não é apenas uma questão de estar mais consciente no momento presente. Você pode fazer isso por meio de várias práticas meditativas que servem como treinamento para desenvolver a atenção ou por meio de outras práticas de usar plenamente a consciência. Esse tipo novo de *mindfulness* é a convergência do seu ser emocional com sua consciência no momento presente enquanto você se orienta para mais vivacidade. Ele incorpora o ato de se levar por inteiro à ação.¹ Para

entender o que estou dizendo, faça uma pausa momentânea e concentre sua atenção na próxima respiração. Em seguida, pergunte a si mesmo qual emoção primária está sentindo no momento. É alegria? Tristeza? Medo? Raiva? Mágoa? Permita-se ser curioso sobre o que está vivenciando. Você pode continuar a se concentrar em suas percepções interiores e senti-las ainda mais, independentemente de quanto se sente confortável ou desconfortável? Pode levar algum tempo até se sintonizar; pode até levar várias tentativas. Eu o convido a continuar se perguntando como você se sente e a continuar praticando. Talvez não perceba emoção nenhuma a princípio; contudo, após alguns segundos ou até mesmo um ou dois minutos, você sentirá algo. Como ir à academia, continuar a se sintonizar é um bom treinamento para desenvolver a atenção à sua consciência e também às suas emoções. Talvez você perceba algum julgamento vindo à tona. Quando isso acontecer, veja se consegue capturá-lo e aplicar a técnica do TASER. Você também pode dizer: “Isto é interessante” e arquivar como informação. Tudo isso faz parte da experiência humana. A realidade é que, como seres humanos, somos projetados para sentir e expressar da melhor maneira possível.

Esse tipo novo de *mindfulness* aceita plenamente todas as emoções, o que se traduz na aceitação de todas as partes de nós mesmos. As emoções são informações que nos levam a nos entender melhor.² Um dos principais fundamentos de por que existimos como seres humanos é nos sentirmos vivos por meio de todos os nossos sentimentos e experiências. Eu o encorajo a se envolver com o processo de notar e reconhecer suas emoções enquanto sente e adentra mais ainda o seu corpo.

Como seres humanos, a todo momento vivenciamos medos dos quais podemos não nos dar conta. Medos verdadeiros, relacionados a algo que ameace a vida, certamente existem, mas a maioria são medos falsos, como as fitas com crenças desatualizadas na biblioteca mental que o impedem de dar aquele passo seguinte na vida pessoal ou profissional. O medo pode

surgir na forma de um pensamento casual como “Quanto dinheiro devo economizar esta semana?” ou “Terei tempo suficiente para [insira atividade/prazo/projeto de trabalho/relacionamento]?”. Ele também pode se manifestar como um pensamento para o qual sabemos que não temos resposta.

Esse tipo de medo, sobre coisas além do nosso controle, é comumente conhecido como ansiedade existencial. O que acontecerá quando eu morrer? Vou me casar? E se eu ficar sem dinheiro? E se eu tiver câncer? A lista é interminável. Não importa qual seja o pensamento que evoca medo, temos a opção de abordá-lo. Também podemos negar, atenuar, ou nos desligar de uma emoção desagradável ou desconfortável; isso é bem mais fácil e o que muitos de nós, inclusive eu, aprendemos a fazer. Quando escolhemos acolher nossos medos, embora isso possa ser desconfortável e amedrontador, conseguimos seguir em frente com a nossa vida, assumir riscos e por fim sentir mais prazer no momento presente, pois nos tornamos mais unidos conosco, inclusive com nossos medos.

Sintonizar-se com o que se sente e estar ciente disso, seja medo, alegria ou outra emoção qualquer, é o que considero a verdadeira *mindfulness*. Suas pernas podem tremer, sua respiração pode ficar mais ofegante. Isso é estar vivo! Não é essa a emoção de se viver? Quando isso acontece, você fica mais presente para si mesmo e para todas as outras pessoas. Você cria um efeito propagador, já que as pessoas com quem interage têm a oportunidade de sentir a sua presença, o que as ajuda a ser mais atentas e presentes, e assim por diante. Esse é o tipo novo de *mindfulness* que lhe permite expressar suas emoções plenamente, de maneira ideal, enquanto se relaciona consigo mesmo e com os outros. À medida que aumenta suas aptidões de *mindfulness* e sua inteligência emocional, você se torna mais um caminho por meio do qual nosso mundo se transforma em um lugar melhor.

Você pode aprender a fazer isso cotidianamente, várias vezes ao longo do dia. É no momento em que se torna mais ciente do que sente o tempo todo que a aventura começa. Imagine todos os momentos tornando-se um convite para se sentir mais vivo naquele instante com base na percepção de suas emoções e seus pensamentos. Pausar para intencionalmente alterar sua emoção ou seu comportamento pode acontecer não apenas cotidianamente, mas ao longo do dia. Aprender a se comunicar e expressar vem em seguida, mas esse é o primeiro passo. Como Viktor Frankl nos lembra, pausar nos ajuda a perceber o que está entre o estímulo e a resposta.³ Para mim isso significa que, quando você pausa para perceber o que sente ou os detalhes de um momento, tem o poder para conscientemente escolher uma ação distinta daquela que o seu inconsciente escolheria.

Esse é o poder de ter mais autoconsciência e de expressar emoções conscientemente: estar plenamente atento a como se sente e trazer isso para a sua prática diária de *mindfulness*. De repente, todos os dias contêm infinitos momentos para se escolher fazer uma pausa. Todos os dias são diferentes se você escuta o mundo ao seu redor e dentro de si. Alguns dias são mais melódicos e cheios de fluxo, outros, uma cacofonia de emoções aglomeradas. Mesmo assim, quando tem consciência dos seus pensamentos e das suas emoções, você se aproxima da sensação de estar mais sintonizado consigo mesmo, e é isso que importa.

A meditação como pausa

Qualquer pausa, seja qual for sua extensão ou o que quer que você sinta, é uma chance para ouvir sua voz interior, como já observamos. Portanto, faz sentido que algumas pessoas possam imaginar que pausar é sinônimo de meditar. Esse com certeza é um cenário e os termos se sobrepõem. Vejo a meditação – que pode ser um tipo de treino da atenção, como acompanhar a respiração – como um ato de focar a consciência no momento presente e aceitar os sentimentos, pensamentos ou as sensações físicas no corpo. A

meditação é uma boa oportunidade para perceber tudo que acontece dentro ou fora do corpo, e certamente pode ser um caminho para a pausa.

Se você está se dizendo: “Por que eu meditaria? Não consigo ficar sentado e parado nem dois segundos”, ou “Não preciso meditar”, eu pergunto, como a escritora e ativista espiritual Gabrielle Bernstein pergunta ao seu público: “Você tem tempo para se sentir um lixo?”.⁴ A mensagem é clara. Todo mudo tem pelo menos um minuto. Dê a si mesmo esse presente.

Quando fui ao evento Burning Man na minha pausa de 2011, conheci Mark Thornton, que se tornou um amigo próximo. Ele tinha escrito um livro chamado *Meditation in a New York Minute*, e eu o li pouco depois de conhecê-lo. Como o título prometia, descobri que as meditações podiam acontecer enquanto eu estava fazendo outra coisa. Em outras palavras, eu poderia transformar qualquer atividade que já estivesse fazendo em algo *pleno*, se dedicasse mais autoconsciência a ela. Todos os exemplos me ajudavam a me sintonizar com minhas sensações e meus sentimentos. Foi uma ótima introdução a como me sintonizar com o meu corpo e notar o que estava acontecendo tanto no meu mundo interior como no externo. Foi assim que comecei a praticar meditação, e continuo a incorporar essas práticas à minha vida cotidiana.

Também procuro meditar antes de sair da cama. Acordo, fico deitada e recito a minimeditação a seguir, chamada de prece diária no livro *A Course in Miracles* (publicado pela Foundation for Inner Peace), que aprendi com Gabrielle Bernstein. Modifiquei-a e criei a minha versão que apresento a seguir.

Entrelaço as mãos em posição de oração e faço três respirações profundas, lentas e controladas. Em seguida recito em voz alta:

Hoje é [data do dia, ano]

Querido Espírito (substitua por Deus/Universo/Deidade/Divindade que preferir)

Hoje peço para ser uma extensão sua.

Hoje eu lhe pergunto,

Onde você quer que eu vá?

Quem você quer que eu encontre?

O que você quer que eu diga?

Como você quer que eu me sinta?

Como você quer que eu seja?

Eu te convido a vir, ocupar meu coração e me mostrar o que tem.

Obrigada, obrigada, obrigada.

Faço mais algumas respirações profundas. Em seguida, medito com um exercício de visualização durante alguns minutos. Visualizo-me subindo uma escada. Estou toda vestida de branco, uso uma longa capa flutuante e a sensação dela na minha pele é ótima. Subo lentamente, um degrau de cada vez, parando em todos eles. Inspiro e expiro a cada passo que dou. Uma porta me aguarda no topo. Quando chego lá, abro-a e sou recebida por uma acolhedora luz dourada. Às vezes ouço uma voz falando comigo, às vezes a luz me rodeia e envolve. Tento não pensar, apenas escutar.

Você também pode ouvir uma meditação ou visualização gravada. Dependendo do seu humor, pode experimentar uma meditação caminhando para o trabalho ou enquanto se prepara para o dia. Preste atenção no que vê e ouve, em algum sabor ou aroma, no que sente emocionalmente. Você pode até dançar por alguns minutos de manhã para movimentar o corpo e se sentir mais presente. Não sou purista, e todas essas atividades são maneiras de se tornar mais consciente de si mesmo e de tudo o mais. Na minha opinião, são todas legítimas.

Conferindo o que percebe agora

Você sabe que está no momento presente caso note que está registrando conscientemente suas sensações: você percebe quanto o céu está azul quando olha para cima, sente o vento no rosto, identifica o cheiro das pinhas quando passa por uma árvore ou se concentra nas palavras de um amigo quando ele fala. Isso é pausar. Você está observando, não pensando. Quando se pega usando um ou mais dos seus sentidos – visão, audição, olfato, paladar, tato – sem pensamentos que o façam se distrair ou julgar, você está presente.

Prepare-se para distrações

Distrair-se ou perder a concentração é normal e esperado. A chave é reconhecer que isso acontecerá e não se sentir desencorajado. Em vez disso, reconheça a distração, aceite-a (você pode falar “realmente estou muito distraído agora”) e volte a concentrar sua energia na pausa.

Pausas de um minuto

É simples criar uma pausa com apenas um minuto do seu dia.

Pausa da respiração profunda

Uma das maneiras mais fáceis de pausar é se concentrar na respiração. Descruze os pés, sinta-os bem firmes no chão, sente-se com o corpo apumado em uma cadeira sem encosto. Ponha uma mão no diafragma ou na barriga. Lentamente, inspire pelo nariz. Deixe o diafragma empurrar a mão. Sinta o ar entrando nos pulmões, de baixo até em cima. Segure a respiração por um segundo ou dois e depois expire lentamente pela boca. Deixe o diafragma contrair e a mão acompanhar, enquanto vivencia as mesmas sensações ao contrário. Manter a mão no diafragma o ajudará a ficar atento ao seu corpo, mas você pode contar enquanto inspira e depois quando expira. Se perder a contagem, comece de novo e repita até chegar a dez. Comece novamente quando chegar ao dez.

Esse exercício de pausa gera tempo para relaxar, revigorar e renovar. Ainda que por apenas sessenta segundos, isso pode alterar seu humor, seus pensamentos e sentimentos pelo restante do dia. Quando faço isso, sinto que fico mais expansiva e com a mente mais aberta. Sinto-me mais calma, centrada e atenta.



Faça a sua pausa diária em um ritmo que funcione para você. Tente fazê-la em diferentes períodos do dia; por exemplo, assim que acorda ou logo antes de se deitar. Use um cronômetro para não se preocupar com o tempo. Experimente manter os olhos fechados durante o exercício em um dia e abertos, no seguinte. Você pode experimentar fazê-lo deitado, em vez de sentado.

Pausas MicroMindfulness™ para reduzir o estresse

O dr. David King Keller, um consultor de desenvolvimento de negócios que faz palestras sobre neurociência da comunicação, escreveu uma dissertação inteira sobre pausar (meu herói!). Sua pesquisa é repleta de dados da neurociência sobre como o cérebro muda quando se introduz o que ele chama de “micropausas”, e ele inclusive introduziu a marca registrada do nome desse processo: “MicroMindfulness™”. Seus benefícios são profundos e as pesquisas mostram redução do estresse e aumento da produtividade e da prontidão quando essas técnicas são praticadas algumas vezes durante o dia.⁵ Não tem trinta segundos? O dr. Keller descreve três micropausas de dez segundos que reduzem o estresse e qualquer pessoa pode começar a praticar.

- 1. Seis respirações profundas.** De acordo com um estudo que envolveu 21 mil pessoas, uma das maneiras mais rápidas de reduzir o estresse é respirar fundo seis vezes. Isso reduz a frequência cardíaca e pode tirar o seu sistema nervoso autônomo do modo luta ou fuga característico do sistema nervoso simpático e configurá-lo no modo mais produtivo e de melhor desempenho do sistema nervoso parassimpático. Fisiologicamente, seu corpo está recebendo sinais para relaxar,

baseado em uma respiração de ritmo mais lento e controlado. Seus ombros relaxam, seu maxilar fica mais solto e sua testa desenruga. Perceba como seu corpo parece diferente quando você respira de maneira consciente.

2. **Palmas no rosto.** Ponha a palma de uma mão perto do rosto em frente à boca e sopre nela, colocando toda a sua atenção no sopro e na sensação na palma. Isso gera muita concentração e acalma.
3. **Duas palmas juntas.** Mantenha as palmas das mãos em cada um dos lados do rosto no nível dos olhos e tente olhar para as duas palmas ao mesmo tempo. Esse desafio é o suficiente para distrair a parte da amígdala do cérebro “mais primitivo” que está estressada e colocar você em um estado mais calmo, comandado pela parte do córtex pré-frontal que gera um desempenho melhor e ajuda no processo de tomada de decisões executivas.

Davis dará mais destaque à MicroMindfulness™ em seu próximo livro, *Are You Worth Thirty Seconds?*, uma pergunta à qual todos nós respondemos com um entusiástico: “É claro!”.

Pausa dos cinco sentidos

Se não consigo meditar de manhã por falta de tempo, pratico esta pausa. Ela pode ser feita a qualquer momento, inclusive quando você está andando na rua, tomando banho ou escovando os dentes.

Não importa que atividade você esteja executando, descreva o que está acontecendo usando os cinco sentidos. Sintonize-se com o momento e perceba o que está acontecendo do lado de fora e dentro de você.

- O que vê?
- O que escuta?
- Que cheiro sente?
- Qual é a sensação dos pés em contato com o chão? Ou do assento da

cadeira?

- Que emoção está sentindo?
- Onde sente isso no seu corpo?

Feche os olhos, se possível, dando prosseguimento à respiração consciente. Escute os sons ao seu redor e as sensações de frio ou calor no rosto. Escute seu coração batendo.

A pausa na natureza

Saia para o ar livre. Se não tem como ir para o ar livre, encontre uma foto colorida ou uma imagem inspiradora. Independentemente de estar do lado de fora ou olhando para uma cena bonita, divida o ambiente ao redor em seções para se concentrar em cada uma delas e descrevê-las. Se estiver ao ar livre, comece olhando para o chão e pergunte: “Qual é a cor do chão? Qual é sua textura?”. Se vir uma árvore, uma planta, ou mesmo uma folhinha de grama, faça-se as mesmas perguntas sobre esse objeto. Respire fundo – qual é o cheiro dele? Encoste em um pouco de terra ou encha uma mão com ela e sinta o cheiro, ou aproxime o nariz de uma flor ou de uma árvore. O que lhe vem à cabeça quando inala esse aroma? Como você se sente ao descrever o ambiente ao seu redor?

Ao praticar os exercícios deste capítulo, incorpore uma ou mais das autoverificações a seguir:

- **Sintonize-se com seu interior e perceba seus pensamentos e suas emoções.** Se não tiver certeza de qual emoção está sentindo, escolha uma das cinco primárias que mais se aproxime dessa sensação (medo, mágoa, alegria, raiva, tristeza). Quantas vezes você consegue se sintonizar no dia? Tente fazer isso a cada hora ou antes de uma refeição. Quanto mais praticar, mais fácil se tornará sentir uma emoção a qualquer momento.
- **Escaneie o corpo.** Imagine um feixe de luz perpendicular ao seu corpo

que o escaneia dos pés à cabeça. À medida que a luz se movimenta tanto de cima a baixo como através do seu corpo, perceba como se sente. Imagine a luz dissolvendo toda a tensão quando você respira dentro daquela área em particular. Continue até o scanner passar por todo o seu corpo. Experimente fazer isso começando pela ponta oposta do seu corpo e enquanto você levanta, senta ou deita.

- **Escolha um objeto que possa funcionar como “âncora” ou foco da atenção.** A âncora pode ser a sua respiração, uma vela acesa ou qualquer objeto mais distante. É qualquer coisa para a qual sua mente pode retornar se a atenção se desviar. Seus olhos podem estar abertos ou fechados. Nossa mente gosta de divagar, então se prepare para isso e simplesmente retorne à âncora assim que perceber.
- **Use perguntas sensoriais para melhorar a sua presença.** Pergunte-se: “O que estou notando? O que *não* estou notando? O que vejo? Que texturas existem aqui? O que estou sentindo? Que cheiros são esses? Quais sons escuto aqui?”.

Mais minipausas

- **Uma caminhada ao ar livre, ainda que seja apenas uma volta no quarteirão.** Assim como na caminhada na natureza, permaneça focado na experiência sensorial, nas emoções e observações. Convide um amigo para essa caminhada “atenta” e explique o propósito da atividade. Depois, conversem sobre o que cada um vivenciou.
- **Tome um chá ou um café sem distrações (como checar o telefone ou conversar com alguém).**
- **Pratique uma posição de ioga, ou dance uma música (ou mais de uma) em que movimenta o corpo sozinho ou com outras pessoas.**
- **Expresse gratidão por pelo menos uma coisa por dia.** Você pode aumentar a lista e deixá-la com até dez coisas, ou cronometrar um minuto para expressar gratidão por tudo que lhe venha à mente durante

esse tempo.

- **Crie uma pausa diária de conscientização “atenta” enquanto faz alguma outra coisa.**
- **Quando colocar a cabeça no travesseiro, pense no seu momento favorito do dia.** Para mim, esta prática é nota dez. Eu a aprendi em 2002, com meu professor de Introdução à Gestão, na Fordham. Quinze anos depois, ainda procuro fazer isso toda noite antes de ir para a cama. Durmo melhor, e é um momento bonito que posso visualizar. Agora você pode praticar isso também.

HISTÓRIA DE PAUSA

AUSTIN HILL SHAW

De aspirante a arquiteto a cultivador da criatividade e fundador da
Creativity Matters

Austin formou-se como um dos melhores alunos de sua turma na Faculdade de Arquitetura em 2001 e ganhou uma bolsa para estudar um ano no País Basco Espanhol. Parecia ideal: poderia continuar a aprimorar seus conhecimentos em arquitetura e dar uma recauchutada na conversação em espanhol. Conseguir essa oportunidade era uma enorme conquista, mas tinha um preço: ele sabia que estava desequilibrado. Com o tempo, tinha negligenciado as amizades e a família enquanto se concentrava em ter um desempenho de excelência na faculdade. Não estava sendo capaz de internalizar suas conquistas e sentia-se uma fraude – a sensação conhecida como síndrome do impostor. Com certeza, morar no exterior diminuiria seu ritmo, acalmaria sua mente inquieta e o reequilibraria.

Orçamento: verba providenciada pelos colegas da comunidade budista.

Duração: três meses.

Objetivo: sentir-se bem no mundo de novo.

Gatilho: apesar da mudança para o exterior, não demorou para chegar à conclusão de que seus padrões habituais tinham viajado com ele. Austin viu-se em um espaço que parecia amplificar sua sensação de desenraizamento. Estava morando em uma terra estrangeira. Achava difícil se encaixar. Era dez anos mais velho do que os colegas do curso e em torno de dez a vinte anos mais jovem do que os professores.

Quase no final do primeiro ano, Austin recebeu uma proposta de emprego como arquiteto na cidade próxima de Bilbao. Ele agarrou a oportunidade de trabalhar em uma empresa internacional, em uma cidade conhecida por obras-primas de Frank Gehry, arquiteto do Museu Guggenheim. Porém, o tumulto interior continuava e ele ainda não se sentia muito à vontade, nem estava convencido de que pertencia àquilo. Austin aceitou a proposta, mas primeiro negociou um retorno de um mês aos Estados Unidos. Queria ter contato com os amigos e os familiares de quem sentia falta. Nos Estados Unidos, Austin visitou seu melhor amigo, William, que estava morando em uma comunidade budista havia dois anos. William convidou o relutante Austin para fazer um retiro de meditação de dez dias. Por que ele iria querer passar um terço de seu tempo nos Estados Unidos em silêncio?

Apesar de suas ressalvas, Austin aceitou o convite. Foi um divisor de águas em relação a como se sentia. A prática da meditação durante oito horas por dia foi surpreendentemente desafiadora. No último dia, Austin sentia-se completo novamente. Como planejado, retornou a Bilbao e começou a meditar diariamente. Comprometeu-se a, antes do trabalho, praticar meditação por trinta minutos e, em seguida, fazer uma hora de ioga. Ele meditava mais trinta minutos durante uma refeição ou antes dela. Nos fins de semana, pegava o trem para a costa do Atlântico com a barraca e o saco de dormir nas costas. Passava esse período imerso na natureza, surfando e acampando. A meditação o ajudou a se sentir como uma criança

novamente. Ele estava cheio de curiosidade e deslumbramento, sentia-se leve e encontrou uma sensação nova de calma e energizada renovação.

Austin sabia que queria aprofundar a prática que levava a aquietar a mente. Após um ano em Bilbao, mudou-se para Ojai, na Califórnia, para estudar a comunidade budista e trabalhar com a equipe de construtores budistas. Era o encaixe perfeito: a combinação de seu ofício com o budismo.

Um ano e meio depois de ter sido apresentado à meditação, Austin foi convidado para a “estação chuvosa”, um retiro de meditação budista tibetano com duração de três meses. Ele ficou tentado a ir e sabia que o tempo seria bem gasto e o ajudaria a entender ainda mais o que acontecia dentro dele. A comunidade arcaria com os custos de alojamento, alimentação e aulas, o que permitia a Austin concentrar-se somente no estudo e na prática. Era a situação perfeita.

Olhando em retrospecto para sua experiência de vida, Austin se deu conta de que tinha evitado seus anseios para se conectar com as pessoas e os colegas. As atividades extremas que adorava, tais como escalada, eram formas de evitar a intimidade nos relacionamentos. Paradoxalmente, sua atração pelo rico simbolismo e as nuances do budismo tibetano com frequência o mantinha ligado à atividade cerebral, em vez de viver totalmente no corpo: ele analisava práticas diferentes em vez de relaxar na crueza das experiências físicas diretas e improvisadas da prática da meditação.

Plano: passar noventa dias em autorreflexão, seguindo um cronograma rigoroso de prática e estudo, perto de Cayucos, na Califórnia. Isso incluía um retiro de duas semanas sozinho, seguido de duas semanas de prática de *kyudo*, a arte do arco e flecha zen. Austin escolheu *kyudo* como meditação em movimento para sua transição de volta ao mundo, antes de ele e seus companheiros deixarem o centro.

Uma das primeiras palestras de que participou foi sobre a Roda do Dharma, um elaborado ensinamento sobre como os indivíduos ficam presos em padrões habituais. Austin vivenciou um insight profundo. Deu-se conta de que o ensinamento também era sobre criatividade. Ele enxergou de que maneira as pessoas poderiam readquirir um fluxo criativo natural ao romperem padrões habituais. Ao longo dos oito anos seguintes, Austin transformou essa semente de seu insight em um livro, *The Shoreline of Wonder: On Being Creative*, publicado em 2012.

Quanto mais aprendia, mais se sentia confuso. Seus insights estavam despertando todo tipo de pensamentos e emoções novas. Ele estava muito ciente de suas reações emocionais e vivenciando mais sentimentos do que em qualquer outro momento de sua vida. Começou a suspeitar de suas motivações e a questionar seu caráter e suas decisões. Por que estava trabalhando para ser arquiteto? O que estava destinado a fazer? Como era se sentir realmente completo e realizado?

Em retrospecto, Austin percebeu que sua confusão era uma parte necessária de sua jornada. Seus questionamentos ajudaram-no a reduzir seus padrões autodestrutivos. Seus próprios autoquestionamentos e reflexões continuaram a ajudá-lo a se transformar e moldar quem é hoje.

Impacto: o retiro budista de três meses mudou quase todos os aspectos da vida de Austin. Antes da pausa, ele era reacionário. Agia de uma maneira que o fazia se sentir bem e emocionalmente seguro. Agora, quando se perde nas minúcias e nos assuntos da vida cotidiana, o que é muito fácil de acontecer, ele sabe que simplesmente precisa se reconectar consigo por meio de meditação, oração, canto, ou alguma outra atividade enriquecedora. Sua vida se tornou viável novamente.

Antes da pausa, Austin basicamente contava com seu intelecto para definir novos passos. Agora, ele se orienta relegando a mente ao papel de ferramenta a serviço do coração. Pausar permitiu a Austin questionar suas atividades e examinar suas motivações latentes, positivas e negativas,

enquanto acolhia o desconhecido. Apenas recentemente foi que aprendeu a aproveitar a sabedoria oriunda de suas pausas e a transformá-la em um conjunto funcional de referências que ajuda outras pessoas e sustenta sua família. Desde então, Austin sente-se menos isolado e mais aberto a desafios. Ele sabe e aceita que vai descarrilhar de vez em quando e que seus fracassos, erros e fiascos gerarão aprendizado que o ajudará a seguir em frente.

Hoje, Austin é um grande incentivador de pausas de todo tipo: de retiros formais a acampamentos na natureza. Também tem mais consciência de seus anseios em fazer a diferença e se conectar com o mundo externo, sua comunidade e sua família. Como membro fundador da 3 Lights Design, desenvolveu centros de retiros, inclusive o premiado Prana del Mar Retreat and Wellness Center em Baja, no México. Com base em seus insights sobre criatividade e a Roda do Darma em sua pausa, Austin fundou a Creativity Matters em 2012. Ele trabalha com indivíduos que querem liberar todo o seu potencial criativo e organizações em busca de criar culturas de inovação.

CONSELHOS SOBRE O QUE FAZER NA PAUSA

É tão importante “ser” quanto “fazer”.

Ser não é apenas revigorante: também é a fonte de insights criativos. Ser é algo muito escasso em nosso mundo de “fazedores”. Tire um tempo para vivenciar o momento e saboreá-lo. Reconheça suas emoções e use a percepção sensorial – visão, audição, tato, paladar – para absorver o que sente.

Você jamais chegará ao próximo destino até ser capaz de parar e estar presente no lugar em que se encontra.

Se algo não está funcionando ou se você não está satisfeito onde está, é provável que o próximo lugar para o qual vá também não lhe traga

felicidade no longo prazo. Mudar o ambiente externo não significa que o ambiente interno mude também. É importante fazer mudanças conscientes e aprender com o lugar em que está.

Torne consciente a escuridão.

Como Carl Jung disse, “ninguém alcança a iluminação imaginando figuras de luz, mas tornando consciente a escuridão”. Os lugares que consciente ou involuntariamente evitamos ou reprimimos contêm o nosso maior potencial de crescimento, cura e sensação de inteireza e completude.

Crie uma visão e uma missão para a sua vida.

Isso inclui a noção de para onde você está indo e de por que segue nessa direção, e ajuda a facilitar a sincronicidade, a nos conectar com os outros que seguem por caminhos similares e nos coloca em contato com aqueles que podemos servir melhor. Quando as coisas não estão indo bem, ajuda-nos a evitar distrações que entorpecem a mente.

Fique atento às transições.

Identifique o início do dia de trabalho e o término dele. Identifique o momento em que você tira um tempo para descansar (pausar) e aquele em que escolhe se ocupar. Se tiver filhos, esteja totalmente presente para eles da melhor maneira possível e, se algo acontecer, peça permissão a eles para se afastar quando necessário. Nossa habilidade para dar início e para interromper atividades e demonstrar esses comportamentos para outras pessoas conscientemente nos faz sentir comprometidos, cheios de vida e enriquecidos.

.....

Exercício para momentos de pausa Capítulo 6

É importante lembrar quanto acompanhar a sua respiração o deixa mais atento. Essa é a ferramenta mais simples e geralmente a mais conveniente para se treinar a atenção. E está

sempre à sua disposição. Veja as instruções no Capítulo 1.

Tente fazer minipausas diárias ou usar umas das técnicas da MicroMindfulness™ de David King Keller descritas neste capítulo.

Escolha uma minipausa que está com vontade de experimentar e pratique nos próximos trinta minutos. O que acontece quando você a experimenta? Organize-se para fazer uma por dia durante uma semana inteira. Faça a mesma ou varie, e veja o que funciona melhor. Anote os resultados de cada pausa no seu caderno da pausa ou diário.

- Tipo de minipausa:
 - Data e horário:
 - Duração:
 - Nível de dificuldade para me colocar no momento presente (1 = extremamente difícil; 2 = difícil, porém viável; 3 = relativamente fácil; 4 = fácil, sem problema):
 - O que você notou, percebeu, sentiu ou pensou?
 - O que você disse ou fez para se orientar na direção do momento presente?
 - Como se sentiu antes, durante ou depois do período dedicado à reflexão?
-

A pausa de aparelhos digitais

“A liberdade humana envolve nossa capacidade de pausar entre o estímulo e a resposta e, nessa pausa, escolher aquela em cuja direção desejamos ir.”

ROLLO MAY

Estamos mais conectados do que nunca. Jamais permanecemos tanto tempo on-line, graças à série de aparelhos digitais disponíveis para nós, 24 horas por dia. Confiamos em dispositivos com GPS para chegar aonde precisamos. Exploramos marcas e conteúdo através de todo tipo de aparelhos eletrônicos. Entramos em contato com amigos por mensagem de texto ou rede social sem usarmos a voz. Por mais que isso nos beneficie em muitos aspectos, tais como o avanço da medicina ou da tecnologia, há um lado ruim.

De acordo com o relatório anual sobre tendências na internet de 2013 da Kleiner Perkins Caufield & Byers, em média, globalmente, as pessoas conferem o telefone 150 vezes por dia.¹ Ou seja, a cada dois ou três minutos, interrompemos nossa vida para conferir uma mensagem, um e-mail, site ou aplicativo. De acordo com o relatório da Nielsen “Total Audience Report” sobre o primeiro trimestre de 2016, interagimos com as telas mais de dez horas por dia, um aumento de uma hora em relação ao mesmo período de 2015.² Os americanos atualmente possuem em média quatro aparelhos digitais, e o consumidor médio dos EUA gasta sessenta

horas por semana consumindo conteúdo através desses aparelhos.³ Chegamos a um volume crítico. Mais algumas estatísticas para digerir:⁴

- 64% dos usuários de redes sociais dizem que acessam esses sites pelo menos uma vez por dia pelo computador;
- 47% dos proprietários de smartphones entram em redes sociais todo dia;
- 83% das residências estadunidenses têm televisor de alta definição (HDTV);
- 80% têm um computador conectado à internet;
- 65% têm pelo menos um smartphone;
- 49% têm um gravador de vídeo digital (DVR);
- 46% têm um console de videogame, o que aumenta o consumo de mídia no geral.

A Nielsen informa que vivemos em uma “era de pelo menos duas telas: 84% dos proprietários de smartphones e tablets dizem que usam seus aparelhos como uma segunda tela ao mesmo tempo que assistem à TV”.⁵ Mesmo quando não estamos em frente ao computador no trabalho – e muitos de nós estão – as estatísticas são assustadoras. Trinta e nove por cento dos americanos usam redes sociais no trabalho, e 21% entram nesse tipo de site quando estão no banheiro. Aproximadamente um milhão de americanos acessam os feeds das redes sociais diariamente para discutir o que está acontecendo no mundo.

Você entendeu o que quero expor. É óbvio que um cidadão da era da informação gasta muito tempo em frente de algum tipo de aparelho digital, consumindo mídia. Pense nas implicações disso para você, sua família, a sociedade e o mundo. Desconectar-se regularmente não é apenas uma boa ideia. É uma necessidade.

Alguém se deu conta, quando os primeiros celulares apareceram, de que eles dominariam nossa vida? Não estou querendo dizer que o uso da

tecnologia é inequivocamente prejudicial. Entretanto, há uma característica viciante na constante checagem de e-mails ou das últimas postagens nas redes sociais. Na verdade, elas já foram agrupadas na categoria de hábitos chamados “vícios leves”, um termo cunhado por Judith Wright que, no Capítulo 2, nos apresentou o conceito de anseios. Ela nos lembra que, com muita frequência, confundimos nossos anseios com necessidades superficiais (lembre-se da minha intervenção tecnológica, quando eu estava atenta apenas a necessidades superficiais para satisfazer anseios mais profundos que permaneciam insatisfeitos). Em seu livro *The Soft Addiction Solution*, Wright afirma: “Sem que a dor esteja disponível para nós, não percebemos que algo profundo está acontecendo abaixo da superfície. Comemos, compramos e assistimos à TV em vez de agir com eficiência. Não conseguimos sentir nosso desejo espiritual de satisfazer nossos anseios de sermos amados, importantes e fazer a diferença”.⁶

Como humanos, tentamos desesperadamente saciar nossas ânsias triviais com coisas que geram gratificação imediata para o nosso ego, mas não satisfazem os desejos mais profundos de nossa alma. Vícios leves são as atividades comuns do dia a dia, como entrar na internet, ver TV, comprar, comer e ficar obcecado por esportes, moda ou fofocas sobre celebridades. Pode também ser um estado de ânimo em que nos sentimos confortáveis e no qual escolhemos permanecer, sem nos dar conta. Por exemplo, quando anseio me sentir conectada, em vez de pedir um abraço ou fazer contato visual, eu talvez comece a reclamar para conseguir atenção de forma indireta. Funcionava quando eu era pequena, mas não me satisfaz mais. Esses vícios leves têm um custo. Eles criam barreiras entre nós mesmos e o verdadeiro sustento emocional. Assim como os vícios pesados, como jogos de azar, drogas e álcool, os vícios leves precisam ser reconhecidos e tratados. A maneira de tratar vícios leves é reconhecer o momento em que você está cedendo a eles, perguntar-se qual é o seu anseio mais profundo, entender como está se sentindo e satisfazer esses anseios maiores.

Decidi fazer a minha própria auditoria sobre aparelhos digitais. Qual era o meu nível de preocupação cotidiana com tecnologia? Fiz um rápido inventário da minha semana. Descobri que, em média, durante as horas em que estava acordada, eu ficava duas horas sem algum aparelho digital. Era geralmente na academia, na aula de *spinning* ou de ioga, ou tarde da noite, quando estava lendo um livro ou escrevendo no diário. E só. Duas horas. Senti-me totalmente parte da estatística.

Detox digital

Em 2013, o *Oxford Dictionaries* definiu o termo *detox digital* como o “período no qual uma pessoa se abstém de usar aparelhos eletrônicos como smartphones ou computadores”.⁷ É bom ver que essa definição faz oficialmente parte do nosso léxico cultural. Significa que a preocupação é generalizada e que estamos pensando mais em desconectar os dispositivos digitais.

Eu não preciso lhe dizer que a maioria de nós se sente amarrada à tecnologia. Fico doida de vontade de conseguir doses de dados digitais várias vezes ao dia. Assim como na intervenção tecnológica a que Kathleen me submeteu no primeiro dia da minha pausa, eu não tinha consciência de que a inócua telinha entre mim e a outra pessoa fosse um problema. Alguém precisava me avisar que o meu comportamento não era aceitável. Felizmente, tenho amigos que perdoam e que se preocupavam comigo o bastante para me avisar que o que eu estava fazendo não era saudável.

Hoje estou plenamente ciente do meu vício em tecnologia e tenho me esforçado para mudar esses hábitos. Se me pego querendo me distrair com um e-mail – uma das minhas diversões ou vícios leves favoritos –, eu me pergunto: “Pelo que estou ansiando agora?”. Posso até me permitir o deleite de acessar a caixa de entrada de e-mails durante alguns minutos, talvez um pouco mais, porém estabeleço um limite. Tenho limite para esse tipo de deleite, e sei que é provável que esteja querendo evitar expressar ou sentir

alguma coisa. Digo a mim mesma: “Rachael, lá vai você de novo. Está tentando se manter ocupada para evitar a si mesma, seus sentimentos ou está simplesmente evitando ser”. Respiro fundo. Paro. Resisto à tentação de checar a tela. Em vez disso, me distraio com algo que desvie a minha atenção. Eu me concentro em outra coisa. Levanto o rosto e ouço uma conversa, ligo o aparelho e reconheço os meus sentimentos. Concentro-me em me comprometer totalmente com o momento.

A pausa de aparelhos digitais, PAD, como gosto de dizer, é fundamental na nossa época porque a mentalidade “sempre conectada” está se tornando normal. Para fazer uma pausa de aparelhos digitais, você não precisa pedir demissão do trabalho nem viajar pelo mundo. Pode fazer isso onde estiver, por quanto tempo precisar, levando em consideração as restrições e demandas que tem na vida. Esse tipo de pausa tem a ver com mudar como você interage com a tecnologia. Você pode alterar quanto tempo gasta com tecnologia escolhendo desconectar-se por determinado período. Que tal pressionar o botão de pausa e ficar 24 horas sem telas?

HISTÓRIA DE PAUSA

TIFFANY SHLAIN

De bem-sucedida empreendedora do mercado midiático de comunicação à ritualização do “Sabá Tec”

A empreendedora e cineasta especializada em documentários Tiffany Shlain mora na Bay Area com o marido Ken Goldberg e dois filhos. Tiffany conhece tecnologia muito bem. Seu sustento depende dela. Ela criou, dirigiu e produziu vários documentários e ganhou mais de setenta prêmios e menções honrosas por seu trabalho. Tiffany administra a própria empresa de comunicação, o Moxy Institute, e uma organização sem fins lucrativos, a Let It Ripple.

Orçamento: varia, mas geralmente nada, ou apenas o custo do que é feito em um dia.

Duração: 24 horas, do pôr do sol de sexta-feira ao pôr do sol de sábado (Sabá).

Objetivo: ritualizar o Sabá Tec.

Gatilho: Tiffany estava fazendo pesquisa sobre neurociência para seu documentário de 2011 chamado *Connected*, um filme dirigido e criado por ela que destaca quanto somos interconectados como indivíduos e como sociedade. Nele, a cineasta investiga as conexões entre suas próprias experiências e o mundo como um todo. Ela começou a ver quanto estar desconectada da tecnologia beneficiava seu atribulado estilo de vida.

O pai de Tiffany estava com câncer no cérebro nessa época, o que está bem documentado em *Connected*. Tiffany teve a ideia do “Sabá Tec”, um ritual de desconexão tecnológica durante um dia da semana, após a morte do pai. A criação desse tipo de pausa foi um passo seguinte natural para desenvolver um ritual de fazer intervalos no uso da tecnologia em suas rotinas diárias e semanais. Tiffany relembra que “a perda do meu pai foi um chamado para despertar. O que estamos fazendo com as pessoas que amamos, se ficamos aqui apenas por pouco tempo?”.

Tiffany batizou a prática em homenagem ao sabá judeu tradicional, praticado para celebrar o dia sagrado do descanso. É interessante notar que o dia de fato, sábado, não é o considerado sagrado – é um reconhecimento ao dia de descanso de Deus durante a Criação. Os judeus ortodoxos que praticam o sabá também não usam tecnologia alguma durante esse período. Eles vão um pouco além, pois não usam carro, luz, nem qualquer coisa eletrônica ou mecânica, inclusive abstendo-se de coisas que nós nem pensamos duas vezes antes de fazer, como pegar o elevador. Independentemente de quanto você esteja disposto a radicalizar, por que não dedicar um dia para descansar e refletir sobre tudo aquilo pelo que deve ser agradecido ou para passar um tempo com os amigos e a família?

Plano: em hebraico, ambas as palavras, “sabático” e “sabá” são derivadas da mesma raiz, *sabbath*, que, literalmente, significa “uma interrupção” – um descanso do trabalho, ou um intervalo; geralmente pensa-se nele como um dia, porém às vezes são períodos mais longos. É apropriado que o sabá de Tiffany ocorra no dia do *sabbath*, sábado, conforme a prática tradicional judaica.

Esse ritual de tirar o fio da tomada durante por 24 horas por semana tem sido significativo para a família de Tiffany. Como ela explica, “um dia apenas sem telas nem interrupções é muito revigorante”. Tiffany, seu marido e os dois filhos transformaram isso em uma maneira de passar mais tempo em família. Durante esse período, eles preparam uma bela refeição e aproveitam a oportunidade para expressar aquilo pelo que são gratos antes de comerem juntos. Como família, sentem-se mais próximos uns dos outros. Como indivíduos, sentem-se mais conectados consigo mesmos.

Como Tiffany explica em seu livro publicado pelo TED, *Brain Power: From Neurons to Networks*, “a ideia é utilizar uma das melhores funções do seu aparelho tecnológico favorito, o botão de desligar”.⁸ O dia é geralmente passado ao ar livre com amigos, familiares ou na natureza. Às vezes, há projetos de arte. De vez em quando, há muito envolvimento em atividades e debates. Não há regras a seguir, com exceção de que os aparelhos ficam desligados. Às vezes, a sensação é de que vários dias estão concentrados em 24 horas.

A única exceção é quando Tiffany viaja ou está dando uma palestra. Isso não acontece com frequência, algumas vezes no ano, talvez. Caso contrário, ela segue o plano à risca.

Durante o Sabá Tec de Tiffany, o maior desafio é fazer planos com outras pessoas. Em uma época na qual as pessoas esperam que você possa sempre receber um e-mail ou uma mensagem de texto, isso é difícil. Chegar aos lugares sem GPS ou sistemas de navegação por telefone deixa as coisas simples e as devolve à era pré-internet – caminhos e mapas são impressos

com antecedência. O telefone fixo de casa fica ligado aos sábados para o caso de as pessoas terem de entrar em contato devido a uma emergência, embora, em seus quase seis anos de Sabá Tec, raramente tenha havido necessidade de usá-lo.

Impacto: toda vez que retorna de um Sabá Tec, Tiffany sente-se revigorada e pronta para apreciar a internet novamente. É tão fácil não valorizar as coisas com a tecnologia e a internet ao alcance dos dedos. Tiffany não está apenas mais agradecida, também sente-se mais criativa. Ela desenvolveu um dos mais úteis infográficos para ajudar outras pessoas a planejar os próprios Sabás Tecs e a compreender seus benefícios. Você pode acessá-lo no link http://www.moxieinstitute.org/technology_shabbats (em inglês).

CONSELHOS SOBRE O QUE FAZER NA PAUSA

Todos nós adoramos a internet, mas tudo que você exagera deixa de ser bom.

Se você está grudado nos seus aparelhos ou um pouco dependente demais deles, tente fazer um Sabá Tec e ver como se sente.

Vivencie o efeito propagador positivo de se fazer um Sabá Tec.

Se você fizer um Sabá Tec, é provável que outras pessoas sigam o seu exemplo. Aos sábados, a equipe de Tiffany sabe que ela está de folga. A cineasta encoraja todos eles a tirarem os fios da tomada e fazerem sua própria versão de Sabá Tec.

O detox do sono

Mais de 30% das pessoas não dorme o suficiente, afirma Arianna Huffington em seu livro recordista de vendas *A terceira medida do sucesso*, citando o Centers for Disease Control and Prevention [Centro de Controle e

Prevenção de Doenças].⁹ Entre outras dicas para dormir, ela sugere transformar o quarto em uma zona sem aparelhos digitais. Em suas promessas de ano novo, ela se comprometeu com o objetivo de dormir oito horas por dia, durante um mês. Muitos fatores levaram-na a ser bem-sucedida, inclusive deixar os aparelhos fora do quarto. Ela escreve que mantinha seus vários aparelhos “carregando muito, muito longe da cama, para ajudar a evitar a tentação da madrugada de conferir as últimas notícias ou e-mails”.¹⁰ (Eu sugeriria incluir o banheiro na lista de zonas sem aparelhos.)

- Evite ter aparelhos no quarto antes ou durante o horário de dormir. É menos provável que a primeira coisa que faça quando acordar seja dar uma olhada neles ou que atenda um telefonema ou responda a uma mensagem depois de ter se deitado.
- Evite usar qualquer tela por pelo menos noventa minutos antes do horário de dormir. Em julho de 2015, o *Digital Trends* publicou um artigo sobre como o espectro de luz azul específico emitido pelos seus aparelhos afeta a quantidade e a qualidade do sono. Esse espectro de luz específico, como explica Michael J. Breus, um psicólogo clínico e terapeuta do sono, “envia um sinal para uma área do cérebro conhecida como núcleo supraquiasmático e diz a ele para desligar a produção de melatonina. A melatonina é a chave que liga o motor para dormir”. Breus acrescenta: “Não há problema algum com a luz azul na maior parte do dia. Você só não deve se expor a ela aproximadamente noventa minutos antes de ir dormir”.¹¹

O detox prolongado

- Selecione um dia por semana ou por mês para ficar sem usar nenhum aparelho. Por exemplo, crie a regra de que sábado é o Dia da Pausa de Aparelhos Digitais. Isso parece assustador? Mais uma razão para tentar.

- Escolha períodos específicos do dia para ficar sem tecnologia, como das 7 às 8 horas da noite ou no horário das refeições. Recolha telefones celulares e faça uma pilha com eles (uma grande ajuda para aqueles que têm vontade de checá-los).
- Estabeleça um período prolongado de trinta dias em que nada é usado para você se conectar, a não ser contato humano ou sua voz analógica (nada de e-mails nem redes sociais).
- Escolha um cômodo para ser o local sem aparelhos digitais, como o quarto, onde não são permitidos celular, TV nem tablet. Isso significa que eles também só podem ser carregados fora dele.

Decida o que você consegue tolerar e o que deve ser considerado um período prolongado. Paradoxalmente, você pode ter uma vida pessoal mais conectada ao optar por se desconectar de seus aparelhos. Pode ser necessário experimentar um pouco, mas você descobrirá o que dá certo e fará um detox digital.

Aceite o desafio da pausa de aparelhos digitais: desconecte-se durante um dia

Assim como Tiffany, você pode dar uma pausa na tecnologia – ainda que seja só por um dia. Uma maneira de fazer isso é participar do Dia Nacional da Desconexão (DND). Ele é similar ao Sabá Tec da Tiffany, mas é um movimento próprio, um projeto da Reboot, empresa sem fins lucrativos cuja missão é criar “experiências judaicas vitais, vibrantes e significativas” (mas você não precisa ser judeu para participar!). Ele acontece globalmente todo ano, no primeiro fim de semana de março. Os participantes decidem em que medida querem se desconectar. Algumas pessoas vão fundo e não usam nenhuma eletricidade, inclusive aquecimento e energia. Outras se abstêm de se envolver em qualquer atividade de entretenimento, de acessar a internet ou outro tipo de comunicação no trabalho ou em casa. O espectro é amplo.

Para mim, isso parece a desculpa perfeita para planejar ir acampar. Poste fotos, imprima um cartaz e avise por que está tirando os fios da tomada. Leia mais a respeito em <http://nationaldayofunplugging.com> (em inglês).

Vai ficar com saudade desse dia ou não vê a hora de ele chegar novamente? Escolha um dia qualquer ou um período do dia e desconecte-se. A Reboot também tem um aplicativo para celular chamado Friday, disponível no iTunes da Apple. O Friday oferece uma recepção calorosa e ajuda você a relaxar por trinta minutos antes do pôr do sol. Seja lá o que você decidir fazer, recomendo que comece com apenas um dia, ou mesmo uma parte dele. Isso significa desligar o telefone e evitar usar energia elétrica. Quer desculpa melhor para sair e ir fazer uma caminhada, ler um livro de verdade com páginas de papel ou se reunir com os amigos? São maneiras ótimas de passar seu tempo desconectado.

Isso requer algum planejamento para que seja bem-sucedido. Mesmo que more debaixo de uma pedra na Rua do Recuo, você provavelmente terá algumas interações com a tecnologia. Decida aquilo que você não quer usar durante o seu detox. Uma das partes mais importantes de uma pausa desconectada é a reflexão posterior sobre como ela o afetou. Você identificou um anseio – como se encontrar com uma pessoa em vez de mandar uma mensagem pelo celular – e o satisfaz? Você talvez perceba que agir ou se comprometer com a satisfação de um anseio funciona melhor *sem* o uso da tecnologia. Você pode começar a planejar sua pausa sem tecnologia usando as dicas sobre manter um diário disponíveis no item “Exercício para momentos de pausa” no final deste capítulo.

Repito: uma pausa pode acontecer a qualquer momento, em qualquer lugar. O que importa é aproveitar seu tempo da melhor maneira possível. Uma pausa é a via de acesso para que você mude o que faz ou como pensa por meio da alteração do seu comportamento.

As pausas não servem apenas para recarregar. Seja uma pausa de aparelhos digitais ou uma respiração profunda e consciente, uma pausa lhe

dá permissão para pensar diferente. É uma chance para mudar o seu comportamento e mergulhar profundamente dentro de si. É uma oportunidade para praticar a escuta profunda de si mesmo. Esses diferentes tipos de pausa podem estimulá-lo a investigar algo dentro de si. Podem desencadear uma reação que você não esperava ou despertar uma ideia nova. Podem conter muito medo sobre possíveis descobertas a seu próprio respeito. Mas é uma oportunidade para se debruçar sobre esse medo e confiar em si mesmo e no resultado das pausas.

HISTÓRIA DE PAUSA

DANIELLE LAPORTE

A diva digital que se libertou do universo virtual, se reorganizou e revigorou e chegou à gênese da criatividade

Se você ainda não conhece Danielle LaPorte, está deixando de ter contato com uma das mais influentes, inteligentes e inspiradoras escritoras do nosso tempo. Quando nossos caminhos se cruzaram em 2011, Danielle já era um grande sucesso e estava vivendo seu sonho – como escritora, palestrante e diva motivacional – de ajudar as pessoas a alcançar objetivos. Como aquele era meu primeiro encontro com ela, eu me senti afortunada quando me sentei para ouvir sua palestra em uma igreja quente e abafada no World Domination Summit, organizado por Chris Guillebeau, escritor de sucesso da lista de mais vendidos do *New York Times* e autor dos livros *O poder dos inquietos*, *A startup \$100* e *Nasci para isso*.

Eu achei adequada a utilização de uma igreja para o World Domination Summit, onde ouvi Danielle transmitir sua mensagem sobre como ser verdadeiro consigo mesmo e como cada um de nós possui os desejos e os recursos para ser criativo e produzir magnificência. Na época, o primeiro livro dela, *The Fire Starter Sessions*, tinha sido publicado e ascendia na lista de *best-sellers* do *New York Times*.

Orçamento: nada além do custo de vida normal.

Duração: um mês.

Objetivo: pausar e fazer sua equipe pausar durante um mês para recuperar a criatividade e se preparar para embarcar no próximo livro e projeto.

Gatilho: Danielle vive e respira o que prega: a integridade criativa. Otimizar seu espírito, sua voz e sua intenção criativa significa recarregar as baterias de vez em quando. Pode significar simplesmente desligar-se. *The Fire Starter Sessions* estava oficialmente terminado e lançado. Era hora de recarregar. Danielle sentia a necessidade de relaxar e sabia que se tirasse uma folga para diminuir o ritmo e desconectar, beneficiaria sua criatividade. Ela queria elevar sua criatividade ao patamar seguinte quando retornasse, e decidiu que uma pausa digital em relação ao mundo externo era exatamente o que precisava.

Plano: durante um mês, Danielle despriorizaria a tecnologia. Baniu o uso de aparelhos digitais e de internet. Toda a sua equipe faria o mesmo. Para uma diva digital como ela, que construiu a carreira e angariou seguidores através de mídias on-line, essa era uma manobra ousada. Ela ainda assistia a um pouco de TV, mas no geral decidiu que não usaria telefone celular, nem as redes sociais, não postaria vídeos, não escreveria no blog, não usaria e-mail e não faria nada do tipo em seu hiato digital. Ela avisou sua decisão ao mundo por meio de um post no blog. Simples assim: câmbio e desligo.

Impacto: duas semanas após o início de sua pausa digital, Danielle passou a conhecer melhor seu ritmo criativo. A ideia de fazer um hiato estava funcionando. Quando retornou ao trabalho estava revigorada, renovada e energizada para lidar com qualquer coisa que viesse em seguida. Logo começou a trabalhar em seu livro novo, *The Desire Map*, destinado àqueles que querem criar mudanças duradouras na vida; ele foi publicado dois anos depois e tornou-se um *best-seller*.

CONSELHOS SOBRE O QUE FAZER NA PAUSA

Recarregue completamente as baterias.

Faça isso quando e como puder. Aqui, pego emprestada a sábia analogia de Danielle: você pode estender a vida das baterias recarregáveis carregando-as completamente, em vez de ficar o tempo todo usando baterias pela metade. No longo prazo, baterias carregadas totalmente são mais duráveis e podem ser usadas por mais tempo.

Lembre-se de que tudo é energia.

Tudo. Tenha propósito no modo como gasta o tempo. Quando Danielle anunciou sua pausa no blog, ela reconheceu isso dizendo: “Este espaço, que considero meu templo ou laboratório digital, tem energia e vibração próprias. Todas as forças da vida precisam crescer e decrescer. O motor precisa esfriar”.

Tenha consciência de que tudo que você pensa, faz ou sente é importante.

Não desperdice sua energia; use-a de maneiras que você sente que valem seu tempo, que o inspiram ou permitem a criação de algo. A marca da sua energia estará em tudo que fizer.

.....

Exercício para momentos de pausa Capítulo 7

De que maneira você pode mudar seus hábitos e/ou consumo de mídia para melhorar a qualidade do seu sono? Como seria seu plano de pausa digital com início nesta semana? Como você cumpriria o que planejou?

A pausa prolongada

“Não estou neste mundo para viver de acordo com as expectativas das outras pessoas, nem sinto que o mundo deve viver de acordo com as minhas.”

FRITZ PERLS

Se você é uma das pessoas sortudas que, como eu, trabalha para um empregador que permite licenças prolongadas, remuneradas ou não, parabéns! O primeiro passo é determinar que opções estão disponíveis para sua pausa. O que o seu empregador oferece? Ou o que é possível em termos de férias extensas?

Se você pode fazer isso porque a sua empresa oferece algum tipo de licença prolongada ou porque foi capaz de economizar dias de férias suficientes para uma bela e longa folga, uma pausa prolongada será uma excelente oportunidade para se recarregar e se reconectar consigo mesmo. A empresa de pesquisa sem fins lucrativos WorldatWork fez um levantamento com mais de 5 mil membros sobre licença remunerada em 2016. O relatório concluiu que menos organizações (10%) estão oferecendo períodos sabáticos, tanto remunerados como parcialmente remuneradas (4%) ou não remunerados (6%), em relação ao número de empresas em 2010 (15%) e 2014 (14%).

Quando permitem a licença sabática, 46% das empresas exigem que os funcionários melhorem a educação durante esse período e que aprendam algo relacionado com o mercado em que atuam ou com a função atual,

enquanto 43% não exigem nada dos empregados que solicitam uma licença sabática.¹ Além dessas, dezenove empresas presentes na lista das 100 Melhores Empresas para Trabalhar da *Fortune* em 2016, oferecem benefícios sabáticos.²

Diante desses dados, parece que, mesmo com o aumento das demandas no local de trabalho moderno, a tendência de se oferecer licenças prolongadas infelizmente está em declínio. Cabe a nós, como indivíduos nessas corporações, garantir que consigamos a renovação de que precisamos, mesmo que nossas empresas não forneçam programas formais de licenças prolongadas. É por isso que aprender a pausar é tão importante, sejam quais forem suas limitações de tempo.

Durante meus três meses de licença, eu não quis fazer nada além de passar o tempo comigo mesma e descobrir o que fazer em seguida na minha carreira. Eu fantasiava viajar por outros continentes. Talvez fosse a terras longínquas ou visitasse velhos amigos. Eu queria a liberdade de escolher e ir para qualquer lugar. Porém, ao pensar nas opções, sabia que, mais do que qualquer outra coisa, eu precisava de uma folga. Não estava disposta a planejar uma viagem que exigisse muitos preparativos. Estava com receio de planejar qualquer coisa, inclusive decidir se tinha de sair da cama de manhã e voltar para o trabalho. Estava esgotada demais para fazer qualquer coisa que não fosse apenas me expor.

O que eu não percebia era que o poder da pausa está na habilidade de se expor a ela. Às vezes, se expor é a melhor coisa que você pode fazer. Não é fácil decidir que se quer mudar algo ou alterar o comportamento. Também somos governados pelo sistema límbico que temos bem no fundo do cérebro. Às vezes chamado de “cérebro mamífero”, seu trabalho é criar não apenas nossas pulsões básicas, mas também nossas emoções, além de avaliar constantemente esses estados.³ Nosso cérebro límbico quer nos manter a salvo e fora de perigo. Mudar geralmente significa fazer algo desconhecido, o que pode gerar ansiedade e inércia. A sirene do cérebro

límbico provavelmente começará a tocar, avisando você para não ir em direção ao desconhecido. Saiba que o seu cérebro exerce esse tipo de resistência e prepare-se para ela. Afinal de contas, foi assim que seus ancestrais sobreviveram e que você chegou até aqui.

Como já vimos no Capítulo 3, você não precisa ter tudo decidido antes da pausa. Ao não planejar, você permite que sua pausa tenha ares de aventura, seja terapêutica e mágica. Seu circuito pode mudar quando você se dá tempo para refletir sobre hábitos antigos ou se afastar deles. Não há obrigação de seguir nenhum plano, bolar algo grandioso; na verdade, pode até não ter nenhum plano. Por fora, pausar pode parecer irresponsável se não houver nenhum grande plano, e a percepção comum pode ser de que a pessoa que faz uma pausa está sendo preguiçosa. Mas, na verdade, menos planejamento leva a menos excesso de pensamento, e excesso de pensamento é em geral o principal motivo pelo qual muitas pessoas precisam espairar ou fazer uma pausa. Expor-se sem um plano é a coisa mais útil que você pode fazer para si mesmo em uma crise de excesso de conectividade ou de atribuições mentais.

Maximização da folga quando seu empregador a custeia

Além de ser difícil encontrar uma empresa que ofereça licenças prolongadas, é extremamente incomum trabalhar em uma que esteja entre os 4% que oferecem folgas prolongadas remuneradas. Se você é um dos afortunados que trabalham em uma empresa que as oferece, veja como tirar o melhor proveito dessa oportunidade.

Em primeiro lugar, há alguns desafios a levar em consideração quando você embarca em uma licença. Isso inclui decidir o que fazer com seu tempo, resolver como ele será custeado, comunicar seu plano às pessoas e certificar-se de que terá o emprego quando voltar (isso se você ainda o quiser).

Para uma pausa remunerada, geralmente a empresa determina sua duração máxima. Ela normalmente está documentada na política da empresa e é sujeita à aprovação do gerente. É comum que você tenha de ser funcionário da empresa há vários anos (geralmente de cinco a dez anos) para ter direito a uma licença remunerada.



Se as corporações oferecem licenças sabáticas remuneradas, qual é o incentivo para o retorno? Quando saí da DoubleClick para viajar pela Nova Zelândia e a Austrália durante um período de quatro semanas (um dos benefícios da empresa na época era uma folga de quatro semanas após cinco anos como funcionário), estava felicíssima com esse benefício que a empresa oferecia. Eu valorizava a empresa que dava tempo de folga para os funcionários se revigorarem. A última coisa que passava pela minha cabeça era pedir demissão ao final da licença. Pelo visto, faço parte da maioria.

Em dezembro de 2015, fiz uma pesquisa com 235 usuários de internet aos quais perguntei: “Qual seria a probabilidade de você voltar para o mesmo trabalho depois de tirar uma licença não remunerada?”. Como eu, 58% dos respondentes disseram que ou voltariam com certeza (37%) ou provavelmente voltariam (21%). Outros 26% disseram que não tirariam licença, mesmo que lhes fosse oferecida. Catorze por cento disseram que não retornariam.

Quando perguntei “Se o seu emprego atual oferecesse licença não remunerada além das férias-padrão, quanto tempo você tiraria?”, 30% dos respondentes recusariam a licença, mesmo que lhes fosse oferecida, mas 23% tirariam uma semana de folga e 18%, um mês.⁴

Assim, o que isso nos diz? Na minha pequena amostra de resultados, aqueles que iriam querer a pausa, mesmo que de uma semana, se candidatariam a ela, caso lhes fosse oferecida. A maioria dos funcionários retornaria para o local em que trabalhavam. Os funcionários poderiam usar a licença não remunerada do jeito que lhes fosse mais adequado. As empresas poderiam oferecer isso como benefício adicional e ter funcionários mais felizes e satisfeitos, cientes de que poderiam confiar no retorno deles após a licença não remunerada.

Eu recomendo que você calcule a sua pausa de modo que ela inclua feriados para maximizar sua duração. Se você por acaso puder trabalhar alguns dias ou uma semana remotamente, de uma cidade ou país diferente, e o seu chefe não se importar, faça isso. A economia do conhecimento pode

ser flexível e, no mínimo, vale a pena perguntar o que é possível. A mudança de cenário, de ambiente de trabalho e o potencial para aventuras podem saciar a sua sede por novos estímulos e criar novas experiências e vias neuronais. Ao mesmo tempo, a ansiedade do seu cérebro límbico fica em paz quando sabe que você está economizando dias de férias (e acrescentando mais dias de pausa, onde quer que esteja). Se a política da sua empresa permite, você pode até mesmo tirar uma semana a mais de férias para estender a sua viagem. Isso é um presente e, se tiver essa oportunidade, aproveite.

No meu caso, durante a pausa de 2004, passei por Sydney depois de duas semanas na Nova Zelândia. Trabalhei do escritório de Sydney durante quatro dias, atualizando e-mails e definindo os passos seguintes de alguns projetos importantes. Depois tirei uma semana de férias-padrão. Minha folga de quatro semanas acabou tendo seis, com relativa facilidade. Viajei para a Gold Coast ao norte de Sydney. Saltei de um hostel para outro a caminho das águas azul-celeste das ilhas Whitsunday, um dos mais lindos e memoráveis destaques da minha viagem.

O plano da minha pausa prolongada

Avancemos para o Google em 2011. Enquanto ainda estava trabalhando, comecei a elaborar meu plano. Eu me comprometi a fazer algumas miniviagens, deixando o restante do tempo aberto e sem planejamento. Não tinha ideia se retornaria para o Google após três meses ou se continuaria na pausa. O que eu sabia era que começaria com aqueles três meses e confiei que decidiria em algum momento.

- Miniviagem 1: visitar meu irmão mais novo, Drew, em Austin, no Texas, e ficar lá por uma semana.
- Miniviagem 2: passar um tempo em Sierra Nevada para me recuperar.
- Miniviagem 3: Burning Man.

Para aqueles que não conhecem o Burning Man, trata-se de um festival de sete dias que acontece no deserto de Black Rock, em Nevada. Mais de 70 mil pessoas se reuniram ali em 2016. É uma oportunidade ideal para pausar e alterar seu comportamento intencionalmente. Não há eletricidade nem internet e a maior parte das pessoas não demora a se encontrar fora de sua zona de conforto; o evento é descrito como “uma experiência de autoconfiança radical, localizada em um dos lugares mais inóspitos do planeta”.⁵ Que ambiente seria melhor do que lá para fazer uma pausa na vida cotidiana? Era fora da minha zona de conforto e exigia que eu alterasse intencionalmente meu comportamento diante daquela nova cultura e ambiente.

Só decidi ir ao Burning Man lá pela metade da minha pausa prolongada. O festival anual no deserto de Nevada coincidiu com a última semana da minha licença de três meses. Era na mesma semana do meu aniversário de 39 anos. Toda vez que me lembrava disso, me livrava do pensamento. Acampar, no final das contas, era só acampar, e por que eu me daria ao trabalho de fazer isso com um monte de gente, em um ambiente quente, barulhento e desconfortável? O que poderia ser mais diferente?

Como eu estava errada. Ir ao Burning Man me abriu para novas oportunidades e maneiras diferentes de fazer e ser que eu não teria vivenciado de outro modo. Percebi que havia muitas outras formas de viver que eu nem havia cogitado antes. Conheci pessoas que continuam a afetar a minha vida de um modo significativo. Aquele evento se transformou em outra porta que atravessei durante minha pausa. O Burning Man me ajudou a enxergar que todo mundo tem um lado criativo, curioso e divertido com o qual é possível se conectar e que pode ser cultivado. Essa perspectiva permaneceu comigo muito tempo depois de eu ter deixado o deserto.

O Burning Man levou a minha pausa a outro nível. Ao longo de seis dias, me tornei mais ciente de quem eu vinha me tornando. Experimentava

mais clareza sem as distrações da vida cotidiana. Estava rodeada por instalações artísticas descomunais, shows musicais e DJs improvisados, e pessoas que também viviam no momento, cheias de presença e de vida.

Minha experiência no Burning Man me apresentou a um novo objetivo: estar presente, comprometida e conectada com aqueles com quem interagia. Viajar para um destino novo criou a urgência de viver no momento, na vida cotidiana. O Burning Man influenciou inteiramente a minha busca por trabalho. Aprendi habilidades novas e maneiras de me adaptar e de me conectar com as pessoas que influenciaram minha busca por trabalho ao longo das doze semanas seguintes. Jamais teria tido esse momento “aha” se tivesse me apegado a um cronograma rígido durante a minha pausa. Permita-se a mesma flexibilidade para ficar aberto a novas experiências e oportunidades.

Gestão do tempo

Há uma ironia em se ter muito tempo livre. É fácil ficar confuso pelo longo tempo que de repente você tem disponível, o que pode paralisar o planejamento e a execução de qualquer coisa. É difícil passar de uma estrutura de horário fixo de trabalho e rotina para nenhuma estrutura. Lembre-se, a maioria dos cérebros adora e busca estrutura e rotina, principalmente se é com isso que você está acostumado.

Como será o seu plano? Não saber todos os detalhes nem planejá-los abre caminho para o inesperado. Lembre-se de manter o plano simples. O que quer que planeje, não se esqueça de incluir um tempo para cuidados pessoais. E não estou dizendo para ir a um spa ou se presentear com uma ida ao cinema ou roupas novas. Estou falando de cuidados pessoais radicais. Veja mais a esse respeito no item “Dicas para se fazer uma pausa significativa” do Capítulo 10.

Concentre-se em qualidade e presença

A pausa é o período ideal para ficar mais presente. Você não precisa se apressar para fazer algo, nem para ticar algum item de uma lista. É uma oportunidade para descobrir como se sente no momento, de estar presente para si mesmo e para qualquer que seja a tarefa imediata. Se houve uma coisa que aprendi na minha pausa de três meses foi me concentrar na *qualidade* da vida em todos os momentos, não na *quantidade* do que estava fazendo. Foi uma oportunidade para evitar viver de maneira automática e, em vez disso, me conectar e comprometer com novos caminhos. Faça contato visual com o barista na cafeteria. Ligue para um amigo com quem não fala há meses e que lhe passou pela cabeça. Sorria para estranhos enquanto caminha pela rua. O que você verá? O que vivenciará? Pense na pausa como o seu parque de diversões.

Fazer uma pausa também é a oportunidade ideal para refletir. Escreva sobre o que está sentindo e vivenciando no seu diário ou caderno de pausa. Essa é uma maneira excelente de processar suas experiências e documentar o que importa para você. Escrever pode ser uma maneira de integrar novas rotinas e normas de conduta. Você pode saborear e aprofundar suas experiências.

Manter um diário também é um bom exercício para se estar presente (além de ser uma ferramenta poderosa, como foi discutido no Capítulo 3). Judith Blackstone, autora de *Belonging Here: A Guide for the Spiritually Sensitive Person*, criou um guia passo a passo para ajudar os leitores a ficarem mais no aqui e agora, com o que ela chama de Processo de Compreensão.⁶ Esse processo se vale dos talentos físicos e espirituais inatos de cada um de nós. Blackstone afirma que todos podemos usar nossos talentos espirituais como acesso tanto para as profundezas da conexão humana quanto para nosso eu mais profundo. Quando você alcança isso, sua presença física e seu comprometimento com os outros é aprofundado.

Isso me faz lembrar de Ram Dass, autor do clássico de 1971 *Be Here Now, Remember*. Eu não tinha ideia de quem era Ram Dass durante minha pausa prolongada, porém o que ele escreveu me ajudou a enxergar que eu cultivava a autocompaixão ao estar comigo mesma em todos os momentos. Não ficaria pensando no próximo item a riscar da lista nem me preocupando se alguém achava que eu estava tendo um bom desempenho no trabalho. Ram Dass escreve:

Esteja no aqui e agora. Reflita sobre o pensamento de que, se você está verdadeiramente no Aqui e Agora – a) isso é suficiente, e b) você terá a força e a compreensão ideais em relação à melhor coisa a se fazer no momento. Assim, quando o “então” (o futuro) se tornar Agora – se você tiver adquirido essa disciplina –, você estará na posição ideal para fazer o melhor. Sendo assim, não precisará gastar seu tempo se preocupando com o então.⁷

Assim sendo, o que é necessário para mudar? Comece respirando de modo consciente. Faça um bom inventário de suas crenças limitadoras e use a técnica mental do TASER. Quais são as crenças e regras limitadoras que estão definindo o seu comportamento hoje? Que nova ideia e intenção você pode criar para substituí-las? Quanto mais pratica, mais consegue mudar.

Encontre a magia da pausa

Com que frequência ficamos alheios ao que está acontecendo ao nosso redor até pararmos ou mudarmos de curso? Por sua natureza, a pausa prolongada é uma chance de descobrir novas formas de estar e ficar curioso sobre os outros e sobre nós mesmos. É uma oportunidade de você fazer um inventário de suas motivações, seus pensamentos e das escolhas que faz. Você pode definir a intenção de se tornar mais ciente de seus próprios sentimentos e aprofundar sua inteligência emocional, o que requer um esforço consciente. Isso pede uma faxina mental diária e o processo do TASER. Ao longo das várias semanas da pausa prolongada, você tem mais

tempo para perceber de que modo age, pensa e sente. Com o presente que é uma pausa prolongada, você pode tentar algo novo todos os dias, tornar a atualização do diário parte do seu ritual cotidiano, ou dedicar algum tempo para se concentrar em como quer mudar e agir para que isso aconteça.

Um dos benefícios da pausa e de estar mais presente é que me sinto mais no meu corpo e mais ciente das minhas emoções. Uma pausa prolongada gera mais tempo para mudar para uma mentalidade nova. Uma pausa de um fim de semana, e voltar para o trabalho depois dela, ainda é um benefício, mas e se você passar vários dias, semanas ou meses mergulhado em uma nova maneira de ser? Ter mais tempo significa aumentar a probabilidade de formar novos hábitos, enquanto os antigos enfraquecem. Sem os estímulos habituais à sua volta, vivenciar algo novo cria novas redes neuronais que, ao longo do tempo, levam a novos pensamentos e comportamentos. O que você descobrirá na magia da pausa prolongada que pode ter deixado passar despercebido antes?

Comunicação antes e durante a pausa prolongada

Uma pergunta frequente que escutava durante o planejamento ou ao longo da pausa era: “Então, o que você vai fazer agora?”. Aquilo me deixava louca. Se está fazendo uma pausa prolongada, não se surpreenda ao ouvir perguntas similares a estas:

- O que você vai fazer depois?
- Tem alguma estratégia para depois que terminar?
- Por que está fazendo isso?
- Vai voltar a trabalhar? (Minha favorita.)

O resultado sempre era um típico silêncio constrangedor. Não interessava se eu estava em uma festa conversando com desconhecidos ou falando com a minha mãe. Com o tempo, minha resposta evoluiu de “Não

sei ainda, vou ver” para uma conversa mais sincera e honesta sobre o que eu queria expressar, e que não sabia o que me esperava pela frente. Por fim, minha resposta se tornou conversas transformadoras sobre me alinhar com o que era importante para mim e o que precisava descobrir enquanto permanecia quieta por algum momento.

É provável que você depare com perguntas similares antes e durante sua pausa. Não seja pego de surpresa nem se esconda da curiosidade das pessoas. Em vez disso, livre-se de suas defesas e opte pela mentalidade do crescimento. É um convite para compartilhar suas experiências, como se sente, aquilo que anseia e o que está aprendendo ou fazendo diferente. Seja um comunicador competente. Prepare-se e equipe-se com algumas sentenças para minimizar o estresse envolvido no que quer compartilhar. Recomendo que elabore com antecedência algumas respostas para poder permanecer tranquilo e honesto. Alguns exemplos: admitir que não tem resposta ainda ou que não decidiu os próximos passos. Você pode compartilhar uma ideia nova que esteja “analisando” ou “explorando”, e falar um pouco sobre as suas experiências. Talvez sinta uma onda de medo ou ansiedade toda vez que compartilhar sua história. Seja autêntico e mencione o que lhe vem naturalmente. Acredite que, ao expor suas verdades, você está se aproximando do seu alinhamento.

HISTÓRIA DE PAUSA

KEN ALTMANN

De executivo de vendas à redefinição da vida em novos termos

Em 2009, Ken Altmann era um gerente de vendas bem-sucedido na Yahoo! Certa noite, Ken, sua namorada, Hillary, e outro casal saíram para tomar uma cerveja depois do trabalho. Os quatro amigos se sentaram e começaram a botar o papo em dia. Depois de um tempo de conversa, chegaram a um assunto fascinante. E se todos pedissem demissão

imediatamente e viajassem pelo mundo? O que aconteceria? Que tipos de experiência teriam? Ficaram inebriados com a ideia e a possibilidade de uma mudança tão radical. Aquilo era possível? Podia ser feito? Eles estavam dispostos a tentar?

Orçamento: 35 mil dólares (Ken e Hillary).

Duração: um ano.

Objetivo: viajar pelo mundo, vivendo como os moradores locais e descobrir a vida fora do mercado corporativo dos Estados Unidos.

Gatilho: a semente estava plantada e, quanto mais Ken pensava, mais se dava conta de que podia fazer aquilo com um pouco de planejamento e economia. Algumas semanas depois, os amigos de Ken descobriram que teriam gêmeos. Estavam fora do jogo. Hillary continuou interessada. Agora, dependia de Ken se aquilo iria acontecer. Ele ficou matutando sobre a ideia um pouco mais.

Ken nunca tinha tirado mais do que uma semana de folga de cada vez, em toda a carreira. Sentia-se pressionado a não tirar férias longas: isso tudo fazia parte da mentalidade das *startups* que se havia tornado padrão para muitos jovens que levavam suas carreiras a sério. Ken tinha construído sua carreira trabalhando para várias *startups* e estava em um ótimo cargo no departamento de vendas da empresa. Ele também não tinha tirado todos os dias de férias que podia, depois de ter assumido o cargo novo. Agora ele queria 365 dias de folga.

Hillary era consultora de negócios e sabia que, se fossem levar a sério aquela história de viajar, precisavam dar o passo seguinte e começar a planejar e economizar o mais rápido possível. Ambos tinham objetivos de viagem similares: viver como os locais e experimentar a vida em várias partes do globo. Para testarem a ideia, Ken e Hillary viajaram para a Austrália por duas semanas. Ambos ainda estavam trabalhando e com férias vencidas. Ken mergulhou nessas férias, ciente de que todo momento

contava, e estava escrevendo o próprio roteiro que iria seguir. Ele não queria ir para casa.

A curta viagem pela Austrália os ajudou a dar o passo seguinte: sair do emprego e viajar pelo mundo durante um longo período. Hillary e Ken fizeram um plano: tirar um ano de folga para viajar pelo mundo e “abandonar a vida corrida”. Passaram um semestre planejando o casamento e ambos deram um aviso prévio de seis meses no trabalho. Há algo melhor do que viajar pelo mundo em uma lua de mel de um ano?

Plano: agora noivos e com um cronograma difícil pela frente, o passo seguinte era fundamental: decidir por onde começar e quais locais visitar. Certa noite, eles colaram um mapa-múndi na parede e ficaram examinando as possibilidades. Todos os lugares eram uma opção. Transformaram a escolha em um jogo. Cada um deles tinha três alfinetes para colocar em lugares que queriam priorizar. E também três “vetos” que podiam usar para anular um alfinete no mapa.

A estratégia era simples: não exagerar no planejamento. O objetivo deles era viver como os moradores dos locais a que fossem. Ken e Hillary sempre compravam passagens de avião de um país ou continente para outro, sem saber o que fariam quando chegassem lá. Para ajudar a economizar dinheiro e alcançar o objetivo de “viver como os locais”, usavam hostels e trens sempre que possível. Em determinado trem na Índia, Ken rasgou o short em um pedaço de metal, deixando-o mais como uma roupa esfarrapada do que como um short. Um estranho riu da aparência dele e disse: “Bem-vindo à Índia!”. O amigoso estranho os convidou para ir à sua vinícola e eles aceitaram o convite, o que os fez sentir o gostinho da vida local que, de outra maneira, não teriam experimentado. Independentemente do lugar para o qual iam, acolhiam oportunidades similares e tentavam seguir com o fluxo sempre que possível.

Com a continuidade das viagens, eles adotaram um vai e vem ritmado. A incerteza tornou-se tão comum que, após um tempo, deixou de ser algo com

que se preocupavam. Na verdade, aconteceu o oposto, e eles se viram acolhendo a incerteza. Isso não dava mais medo; era uma liberdade bem-vinda, uma nova maneira de viver para ambos.

Impacto: a pausa de um ano deles, ou “a Viagem”, como Ken e Hillary afetuosamente a chamam, mudou seus valores e sua perspectiva sobre a vida para sempre. A prova mais óbvia disso foi que decidiram adotar um bebê após visitarem a África. Depois de passarem um mês lá, se apaixonaram por aquela parte do mundo e seu povo. Decidiram procurar emprego novamente para reabastecer a conta bancária. Sabiam que estar empregados era obrigatório para começarem o processo de adoção, pois precisavam demonstrar condições financeiras e a segurança de um trabalho. Ken retornou para as vendas on-line e Hillary encontrou um emprego novo em consultoria empresarial. Não achavam que voltariam para o mercado corporativo dos Estados Unidos, porém ali estavam eles, em cargos similares aos que tinham antes. Ainda que *aquilo* que faziam não tivesse mudado, *como* faziam, sim. Sabiam que estavam trabalhando para sustentar um estilo de vida que proporcionava o sentimento de realização. Estavam trabalhando para poder criar um bebê que esperavam ter em breve. Deram início ao processo de adoção. Para alegria de Ken e Hillary, foram selecionados para conhecer um menino de Uganda. Após suas viagens, ambos sentiam-se mais preparados para serem pais.

CONSELHOS SOBRE O QUE FAZER NA PAUSA

Viaje para viver como se fosse um morador do local o máximo que puder.

Essa é a melhor maneira de vivenciar culturas diferentes e ganhar novas perspectivas que vão afetar como você viverá o resto da vida. Se puder viajar como se não tivesse dinheiro nenhum, ou não tivesse muito, melhor ainda. Você pode ter de contar com outras pessoas para chegar aonde quer ou aprender sobre uma área local.

As pessoas mais felizes do mundo geralmente não são as mais ricas, mas aquelas com um senso de comunidade mais forte.

Quando estava indo de carro para um safári rural na África, Ken parou em uma cidadezinha em que ele e Hillary passariam a noite. Havia cabanas de barro por todo o lugar, sem eletricidade nem água encanada. Eles encontraram todos os habitantes do vilarejo reunidos em uma cabana, dançando e cantando em um ritual de sexta-feira à noite. Foram cordialmente recepcionados. “Aquilo é que é felicidade”, Ken recorda afetuosamente.

A vida é uma escolha, e você puxa o gatilho.

A vida é cheia de decisões amedrontadoras. Arriscar-se mais ou sair da zona de conforto pode levá-lo a resultados jamais imaginados. Qualquer pessoa pode viajar ou mudar coisas na sua vida. Às vezes, isso requer confiar no processo e deixar o controle um pouco de lado. Ken diz: “Eu não tenho mais coragem do que ninguém, mas tomei uma decisão, e ela não era convencional”. Mesmo com um orçamento perto do zero, sempre há um jeito de viajar se você mantiver as necessidades no mínimo.

Exercício para momentos de pausa Capítulo 8

Visualize a sua pausa prolongada ideal e responda às seguintes perguntas em seu diário ou caderno de pausa. Escreva no presente, como se já estivesse fazendo uma pausa prolongada.

- Como se sente?
 - Como passa o tempo e quando você faz essa pausa?
 - Quais são as suas intenções e de que maneira planeja mudar durante esse período?
 - Quanto tempo a sua pausa prolongada durará?
 - Pelo que você é grato nesta pausa prolongada?
 - Como você se mantém presente durante esta pausa prolongada?
-

A criação do seu playground para a pausa

“Aquele... que não mais pausa para se maravilhar e ficar absorto na admiração está praticamente morto, encontra-se de olhos fechados.”

ALBERT EINSTEIN

A melhor maneira de aprendermos, como crianças em um playground, é por meio da entrega à brincadeira. A sua pausa é outra versão de estar nesse parquinho, seja ela longa ou curta, digital ou analógica, em um ambiente conhecido ou novo. Sinta-se livre para experimentar, testar as suas habilidades, aproveitar as oportunidades, sair da zona de conforto, divertir-se. Afinal, brincar não é isso? Este capítulo é sobre criar um playground para a pausa que acrescente valor para a sua vida. Você verá como pausar é um investimento em si mesmo, sejam quais forem as circunstâncias. Inclusive, há alguns outros tipos de pausa a considerar no seu playground.

Uma circunstância nada ideal é quando você não tem contracheque durante a pausa, como quando é demitido, ou se está fora do mercado de trabalho para cuidar de um filho. Outros exemplos são um período para fazer uma transição de carreira ou adotar uma maneira nova de pensar em algo. Todas essas circunstâncias, mesmo sem contracheque monetário, não significam que você não esteja investindo em si mesmo com a pausa. A sua pausa ainda pode ser abordada dentro da perspectiva de como você se *sente versus* aquilo que você realmente *faz*. Assim que descobre como conduzir sua pausa e como focar na qualidade da atenção e da intenção, o seu bem-

estar pode ser radicalmente alterado à medida que você se torna mais presente.

O bem-estar como recompensa da pausa

Quando você pausa intencionalmente, recebe um tipo de recompensa que é muito diferente da financeira. Você é recompensado com o benefício do bem-estar emocional. Fazer uma pausa é como pagar um salário à própria alma. Você paga a si com valores não monetários, como lições de vida, tempo de qualidade, insights e uma conexão mais profunda consigo mesmo que lhe permite levar uma vida mais significativa e voltada àquilo que descobre sobre si. Essa recompensa não é substancial por si só?



Outra maneira de pensar em recompensas emocionais da pausa é quando você a faz para escolher um caminho diferente para a sua vida ou carreira. Esses tipos de pausa geralmente caem na categoria de pausas sem compensação financeira e incluem:

- Sair de um emprego voluntariamente.
- Sair de um emprego involuntariamente. Coloco isso nesta categoria porque, se receber uma rescisão, você pode bancar a sua pausa parcialmente ou considerá-la uma renda disponível e decidir colocá-la no seu orçamento para a pausa.
- Seguir outra carreira. Pode ser um trabalho novo no mesmo campo, um trabalho em um campo novo, ou a abertura de um negócio.
- Voltar a estudar para terminar ou começar um curso.
- Experimentar uma grande mudança de vida. Pode ser o início de uma família, uma licença após o nascimento de um filho, o retorno para o

trabalho, mudança em um relacionamento ou uma mudança (geograficamente falando, ou outra mudança qualquer).

- Lidar com uma mudança na própria saúde ou na de um ente querido – esta pode ou não ser remunerada, dependendo da sua situação empregatícia.

Seja como for que tenha chegado a este ponto, você tem tempo livre. Você é o mandachuva.

Se, como a maioria das pessoas, você não tem folga remunerada, não se preocupe. Com um pouco de planejamento, estará a caminho de uma pausa significativa. Você pode ter um plano para reentrar no mercado de trabalho, mas certifique-se de se dar permissão para pausar. Chegará o momento de apertar o botão e começar a se concentrar em outras coisas, como salário e a busca de trabalho. Enquanto isso, saiba que, por intermédio da pausa, você pode transformar obstáculos em oportunidades. Ela é o seu playground e você pode brincar de acordo com suas próprias regras, comprometer-se com seus anseios e segui-los.

O contracheque da pausa

E se a pausa fosse uma maneira de você se remunerar? A maior parte das pessoas pensa em receber salário de um empregador. Vamos reformular essa ideia. A sua pausa é um investimento no seu espírito para você se reabastecer e revigorar seu meio de subsistência. É uma maneira de fazer bem a si mesmo e reacender a chama na sua vida. Isso pode acontecer com (preferencialmente) um contracheque ou sem. De um jeito ou de outro, é um investimento em quem você está se tornando. Seja a sua pausa longa ou curta, você está financiando um empreendimento mais importante. Está se conectando e se dando permissão para escutar a própria voz interior. Dar uma pausa nas suas atividades cotidianas permite que você se afaste da rotina-padrão e se concentre em si mesmo. Entenda que está fazendo um

tipo alternativo de pagamento para si: um pagamento para a sua alma. Ao fazer uma pausa, você está se pagando com tempo, espaço, introspecção e foco interno. Não estou dizendo para descontar (trocadilho intencional) as necessidades de um cheque de verdade de um empregador. É importante ter isso em mente quando estiver avaliando as opções disponíveis. O seu empregador não o remunerar durante a folga, ou você estar sem remuneração em determinado momento, não significa que não esteja investindo em si.

A pausa forçada

A princípio, a demissão pode parecer um golpe e tanto. Você não foi bem-sucedido. Os seus serviços não são mais necessários por razões além do seu controle, tais como cortes no orçamento, programas de redução de quadro ou mudança na estratégia da empresa. Ninguém quer atualizar o currículo nem ficar fazendo contatos intermináveis para encontrar um emprego novo. A ideia de ficar sem um contracheque ou viver desempregado um tempo é amedrontadora para muita gente, inclusive para mim.

Entretanto, essa pode ser uma rica oportunidade para você encontrar algo mais apropriado ou encarar um desafio novo. Ainda que seja difícil absorver a notícia repentina e inesperada, uma demissão pode ser a melhor coisa que já lhe aconteceu. Essa situação lhe dá a oportunidade de começar de novo. Você pode explorar funções e empregos novos. Está liberado para finalmente mudar sua carreira ou refletir sobre aquilo que quer fazer com *autenticidade*. Talvez isso lhe dê um tempo para estar com a família e os entes queridos. Provavelmente você descobrirá que isso traz benefícios que não tinha previsto. Olhando para trás, talvez perceba que são benefícios que só poderiam ter surgido como resultado de um acontecimento daquele tipo.

Fazer uma pausa após sair de um emprego pode beneficiá-lo mesmo que seja temporariamente doloroso. Essa “pausa forçada” permite que você pense nos próximos passos com mais foco em si mesmo.

HISTÓRIA DE PAUSA

JOE KUTCHERA

De especialista em mídia a consultor independente e escritor

Não há como fugir: ser despedido é horrível. Contudo, Joe Kutchera enxerga suas duas pausas forçadas como capítulos em que abraçou a curiosidade, assim como a paixão pela escrita, pelo marketing, por falar espanhol e pela cultura latino-americana. Essas duas pausas fizeram Joe olhar para dentro de si, superar seu medo e, após muita reflexão, emergir com uma identidade renovada e novas aspirações de carreira.

Orçamento: desconhecido (não calculou).

Duração: dezesseis e 24 meses, respectivamente.

Objetivo: analisar os próximos passos e a trajetória profissional.

Gatilho para a primeira pausa: em junho de 2009, durante a fase mais difícil da crise financeira, Joe de repente foi demitido da ContextWeb, uma empresa de publicidade digital com sede na cidade de Nova York. Ele não tinha um plano para essa situação. Seu verão se transformou em uma montanha-russa de emoções: alguns dias eram arrebatadores, com a liberdade para perseguir seus sonhos; outros, cheios de ansiedade, incerteza e vergonha por não ter trabalho nem relacionamento fixos. O resultado: insônia.

Plano 1: quando estava trabalhando no México dois anos antes, Joe tinha começado a escrever sobre mídia e marketing digitais para uma publicação diária especializada em negócios. Usando essa experiência anterior, começou a contribuir com artigos para o MediaPost (um site sobre mídia, publicidade e marketing com um público grande), nos quais escrevia sobre uma nova área de *expertise*: marketing hispânico nos EUA. Quando foi à South by Southwest (SXSW) Conference de 2009, Joe participou de uma sessão chamada “Como escrever seu próprio livro” e sentiu-se

inspirado a organizar um livro baseado em sua coluna. Ali definiu um objetivo para si: escrever um livro nos cinco anos seguintes.

Joe passou a dormir no sofá da casa de um amigo em Chicago para cortar custos. Assinou um contrato para publicar um livro e escreveu o manuscrito de *Latino Link: Building Brands Online with Hispanic Communities and Content* no ano seguinte. Nesse meio-tempo, o mercado pós-crise se provou um desafio para encontrar trabalho remunerado. Ele se candidatava a várias vagas e fazia entrevistas, mas o resultado era sempre rejeição ou completo silêncio. Joe não era o único bilíngue com MBA e um sorriso cativante. Sentia-se derrotado. Porém as rejeições significavam que Joe podia continuar escrevendo o livro e construindo sua marca pessoal com os artigos especializados que produzia.

Joe nunca teve a intenção de fazer uma pausa. Aproximadamente 70% de seu tempo era gasto escrevendo e os outros 30% ele usava para buscar uma nova carreira. Ele chama isso de “pausa mesclada”. Provavelmente o pior, emocionalmente falando, era receber o seguro-desemprego. Aquilo corroía sua autoconfiança, pois é uma pessoa competitiva, que corre atrás do que quer, voltada a cumprir objetivos. Foi difícil para Joe aceitar não ganhar dinheiro durante um tempo.

Antes do lançamento de *Latino Link*, que aconteceria no segundo semestre de 2010, Joe organizou uma turnê de lançamento do livro com palestras em associações, empresas e universidades em diversos lugares dos Estados Unidos. A Fox News Latino e o *Huffington Post* convidaram Joe para escrever para seus sites, o que terminou consolidando Joe como especialista em mídia.

Durante a turnê do livro, Joe conheceu Roberto Orci, CEO da Acento Advertising. Ele convidou Joe para organizar um workshop de marketing digital em sua agência de publicidade em dezembro de 2011. O evento depois se tornou um convite para trabalhar em tempo integral na agência de

Los Angeles como diretor de mídia digital. Joe trocou a fria Chicago pelo sol e pelas palmeiras do sul da Califórnia. O que havia para não gostar?

Gatilho para a segunda pausa: o trabalho começou bem, mas, quando a agência perdeu alguns clientes, ela cortou vários cargos, inclusive o de Joe, que foi recontratado como terceirizado, e a Acento tornou-se a primeira cliente de sua carreira de “consultoria”.

Plano 2: dessa vez, Joe sentia-se mais positivo. Procurava trabalho e continuava a escrever para a Fox News Latino e o *Huffington Post*. Alguns colegas do mercado hispânico sugeriram que escrevesse uma versão em espanhol do *Latino Link* para divulgar mais sua *expertise*. Ele aceitou o conselho e foi para Guadalajara, no México, participar da maior feira do livro do mercado editorial de língua espanhola. Após alguns almoços e algumas negociações, a Editorial Prata, parte do Hachette Book Group, contratou Joe e outros dois coautores para escreverem *E-X-I-T-O: su estrategia de marketing digital en 5 pasos*. Em vez de tirar uma folga para escrever seu segundo livro, Joe dividia o tempo entre a escrita e a consultoria. Trabalhando enquanto escrevia, Joe pôde aproveitar os problemas dos clientes como estudos de caso. Os exemplos do mundo real ofereciam aos leitores conselhos práticos e úteis para profissionais, inclusive futuros clientes em potencial.

Impacto: em dezembro de 2013, após trabalhar como *freelancer* durante dois anos, Joe abriu sua própria empresa, a Latino Link Advisors, uma firma de marketing digital estratégico para o mercado hispânico dos Estados Unidos, do México e da América Latina. Embora Joe a princípio quisesse arranjar um novo emprego, ele se deu conta de que, no longo prazo, fazia sentido abrir a própria empresa e construir uma marca pessoal, em vez de começar em um emprego novo e arriscar ser demitido novamente.

CONSELHOS SOBRE O QUE FAZER NA PAUSA

Faça um inventário e seja grato.

Mude a sua mentalidade e pratique ativamente a gratidão pelas muitas coisas que faz e tem. Você provavelmente ficará mais contente quando novas oportunidades surgirem no seu caminho. Separe um tempo para refletir e escrever sobre os seus objetivos e suas realizações.

Faça uma pausa real.

Pare de ficar correndo como um hamster naquela viciante e familiar rodinha. Em vez disso, faça um intervalo, medite, pratique ioga, jogue golfe, sonhe acordado, retome o contato com amigos e familiares ou tente algo novo. A sua chance é agora. Reflita sobre o passado, o presente e o futuro. Joe descobriu que a meditação lhe dava tempo para reparar em suas conversas consigo mesmo, em suas racionalizações, seus sonhos e desejos internos, bem como em seus demônios pessoais, e isso lhe deu a oportunidade de ficar em paz com eles.

Faça um diário da pausa.

A pausa nos dá tempo para refletir. De que cargos, responsabilidades e pessoas você gostava (ou não) em sua função anterior? Por quê? Use seu diário para refletir sobre o período atribulado e depois atenha-se àquilo que o motiva. Dê uma olhada no passionplanner.com (em inglês), lá você encontrará uma ferramenta fantástica com calendário e diário para ajudá-lo a planejar seus objetivos e sonhos. Nas palavras de seu criador, o “Passion Planner ajuda a pessoa a subdividir seus objetivos de curto e de longo prazo em passos mais executáveis e lhe dá um lugar para integrar esses passos na vida cotidiana”.

Direcione a sua paixão para o bem social.

Pelo que você é apaixonado? Quais problemas precisam ser solucionados na sua comunidade? Quem está carente? Que anseio você pode satisfazer ao ajudá-las? Se você é apaixonado por animais, pode ser voluntário em um

abrigo local para fazer a diferença? Se quiser ter mais impacto na sua comunidade, pode se oferecer como mentor de uma criança da sua região para ajudá-la a atingir todo o seu potencial? Explore algumas ideias e escolha uma que lhe sirva. Faça um plano e entre em ação.

Identifique relacionamentos e aliados-chave.

Durante momentos difíceis na vida, descobrimos, ou redescobrimos, nossos verdadeiros amigos. Quem está disposto a ficar do seu lado? Em quem você confia? Essas pessoas podem ser uma caixa de ressonância e lhe fornecer uma perspectiva essencial durante as transições de vida. Elas podem apresentar você a possíveis empregadores ou clientes. Ou podem simplesmente escutar e ajudar a explorar quais rotas seguir.

Encontre um mentor.

Você acharia útil a opinião de um profissional mais velho ou mais experiente? Pense em quem pode ajudá-lo a enxergar mais adiante e a pensar no próximo passo a ser dado. Seu mentor pode ser um ex-chefe, um parente ou um membro da sua organização profissional. Lembre-se de que a mentoria não é totalmente unilateral. Você precisa agregar valor e demonstrar consideração. Mentores podem ajudá-lo a traçar uma rota para algo completamente novo, como abrir uma empresa ou trocar de carreira.

Entre em um mastermind group.

O *mastermind group* não é um curso, um grupo de *coaching* nem *networking*. Na verdade, ele serve como plataforma para o *brainstorming* sobre objetivos comuns, bem como para os integrantes do grupo darem apoio e estarem disponíveis uns para os outros. Além de fornecerem mentoria, os *mastermind groups* podem fornecer os insights necessários sobre como abrir um negócio. Napoleon Hill apresentou o conceito de *mastermind group* em seu livro *Quem pensa enriquece*, descrevendo-o como “a coordenação de conhecimento e esforço de duas ou mais pessoas

que trabalham com um propósito definido, visando à harmonia”. A sua equipe deve incluir colegas que também estejam em busca de emprego ou se vejam como futuros escritores. Ao compartilharem conhecimentos práticos e ferramentas, ajudarão uns aos outros a crescer e a aprender mais rápido.

Planeje a sua pausa de acordo com sua paixão.

O que você adoraria fazer, mas sempre se pega pensando: “Ah, não tenho tempo para isso”? Use uma pausa para fazê-lo. Você pode acabar descobrindo uma nova paixão que leve sua vida para um caminho profissional totalmente inesperado, que apresente você a um novo círculo de amigos, ou que simplesmente o envolva em um novo hobby.

.....



Steve Jobs, o fundador e ex-CEO da Apple, resumiu sua experiência de ser demitido como uma mudança positiva: “Eu não enxerguei na época, mas ser demitido da Apple foi a melhor coisa que poderia ter acontecido comigo. O peso de ser bem-sucedido foi substituído pela leveza de ser um iniciante de novo, com menos certeza de tudo. Aquilo me libertou para entrar em um dos momentos mais criativos da minha vida”.¹

A pausa para a transição a uma nova carreira

Antes de começar no seu novo emprego, recomendo que separe um tempo para algumas semanas de pausa, se isso for possível. Entretanto, nem todo mundo pode se dar a esse luxo. E se você precisar pausar agora, apesar das perspectivas de um trabalho futuro? Peça o que quer, como alguns dias mais ou uma semana (ou semanas) antes de começar. Seja firme e planeje com antecedência o que pode servir para você. Se o seu novo empregador realmente quiser você lá, alguns dias, ou mesmo uma semana, que é o ideal, não será difícil. Se for impossível, negocie antecipadamente mais dias de férias. Ter esse tempo abre espaço para definir de maneira consciente como

quer se sentir quando começar a nova aventura e para recarregar suas baterias.



FAZER TRANSIÇÕES QUE FUNCIONEM PARA VOCÊ

Quão importante é fazer a transição de uma coisa para outra de maneira fluida e sem esforço? Imagine que está indo de uma reunião, aula ou atividade para outra, com um breve tempo livre entre elas. Você quer estar mental e emocionalmente preparado quando chegar lá. Acha que estará pronto de imediato, sem tempo para se adaptar? Naturalmente, você precisa de tempo para a transição.

Considere o período entre empregos uma oportunidade para a transição. Passamos por incontáveis transições todos os dias: ir do ponto A ao B, fazer a transição do trabalho para o almoço, de acordar para ir escovar os dentes.

Como você pode fazer uma transição funcionar? Fique mais ciente do que está acontecendo ao seu redor. Perceba como se sente. Fique atento ao seu estado de espírito. Use o que é familiar para ajudar a facilitar qualquer transição. Defina limites para como gasta o tempo. Isso inclui entrar em contato com um amigo em quem confia e falar sobre como se sente. Acrescente rituais de que gosta e que o ajudam a estruturar seu tempo. Torne-se intencional em seu comportamento, em sua expressão e em como se expõe. Tudo isso levará a uma transição mais suave.

As transições podem acontecer por dois caminhos. Podem ser bem planejadas, de modo que as coisas aconteçam o mais tranquila e facilmente possível ou podem ser erráticas e apressadas, com uma falta geral de conhecimento e consciência. Se as coisas correrem bem, uma transição, ou pausa, lhe dará tempo para se movimentar, refletir e se preparar para o destino seguinte.

A pausa para voltar a estudar

Aprender algo novo é uma ótima maneira de pausar. Muitas pessoas decidem voltar a estudar – para terminar um curso, aprender uma disciplina nova ou estudar durante meio período. Se é isso que você escolheu fazer, a sua mente está no estado de *shoshin*, ou aquilo que o budismo zen chama de “mente de principiante”. Você está intuitivamente aberto a novas ideias, conceitos e pontos de vista que o ajudem a enxergar as coisas de um jeito diferente. Você só precisa de um pouco de curiosidade e da sua mentalidade expansiva.

É necessário um pouco de consciência e planejamento, mas com um pouco de esforço você consegue criar sua pausa enquanto volta a estudar. Voltar a estudar cria a oportunidade de olhar para a vida de uma perspectiva nova, similar à licença pelo nascimento de um filho, por motivos familiares, assim como fazer uma pausa em relação à tecnologia. Você pode criar uma pausa diária antes ou depois da aula uma vez por semana, ou após todas as aulas.

Você quer voltar a estudar e tem o palpite de que um curso em particular será interessante; por exemplo, aprender uma língua nova ou fazer cerâmica. Você pode escolher um curso, programa ou escola onde possa cultivar a mentalidade expansiva. Talvez seja em uma cidade vizinha ou até mesmo em uma parte diferente do mundo. Isso pode gerar deleite ou dificuldades. Matricular-se em um curso de seu interesse pode ajudá-lo a se alinhar com quem você é e a alimentar seus anseios por aprender, se conectar ou fazer a diferença.

A pausa sem se ausentar

Não se preocupe se não tem tempo, dinheiro nem outros recursos para uma pausa que requeira férias. Pausar é possível a qualquer momento que você quiser. A melhor maneira de fazer isso é simplesmente criar uma pausa retirando-se do seu ambiente cotidiano. Faça um curso, aprenda uma nova habilidade, como já sugeri. Comece uma nova rotina de exercícios. Hospede um amigo na sua casa ou convide os colegas para um belo jantar. Tudo isso pode ser visto como uma pausa. Lembre-se, a pausa é uma mudança intencional na sua rotina, na qual você introduz alguma coisa nova que o faz pensar ou agir de qualquer maneira que seja diferente. O tempo que você reserva para si é uma pausa.

A pausa para reduzir o ritmo

O autor David Allen, em seu *best-seller A arte de fazer acontecer*, diz: “A sua habilidade de gerar energia é diretamente proporcional à sua habilidade para relaxar”.² Pense em quando está no seu melhor. Você não está em um estado frenético e agitado. Pode estar empolgado, porém o lugar ideal é quando está seguro, relaxado e focado. Allen afirma que esse estado relaxado, porém alerta, é o segredo para maximizar seu desempenho. Para mim, a pausa é uma oportunidade para facilitar a chegada a esse estado em que você reduz o ritmo, muda o comportamento ou altera o ambiente para ficar mais relaxado. Chamo isso de “pausa para reduzir o ritmo”. Allen nos fala da “mente-água”, uma analogia que faz com a posição de “prontidão perfeita” no caratê, quando a mente assume as mesmas características de um lago calmo. Pausar ajuda a criar esse estado.

Reduzir o ritmo para se concentrar *torna-se* a pausa. Você está reduzindo a marcha e ajustando seus estados mentais, psicológicos e emocionais para acalmar e clarear a mente. Concentrar-se fica mais fácil. A pausa para reduzir o ritmo permite que você atinja esse “estado sem atrito” que não requer nada além de um esforço consciente para ficar mais relaxado e focado.

O mesmo acontece no esporte. Allen, com quem concordo plenamente, prossegue fazendo referência ao remador profissional Craig Lambert e como ele se sente quando atinge esse “estado sem atrito” enquanto rema. Em seu livro *Mind over Water*, Lambert descreve com eloquência esse estado sem atrito como um “balanço”: “Lembre-se da alegria pura de brincar no balanço do quintal: um ciclo de movimento simples, o impulso vindo do próprio balanço. O balanço nos carrega; não o forçamos. Impulsionamos as pernas para que nosso arco fique mais alto, mas a gravidade faz a maior parte do trabalho. Estamos mais sendo balançados do que balançando. O barco te balança”.³

Quando reduz a marcha, os pensamentos, a cadência, você está mudando a forma como se move no barco; está reduzindo o ritmo. O mesmo acontece

na vida real. Relaxar e se concentrar em meio à execução de outras coisas tem o mesmo efeito. Você está realizando uma tarefa? Tire um minuto e se concentre na sua respiração. Está trabalhando em uma apresentação? Faça uma “pausa para reduzir o ritmo” de cinco minutos, levante-se, dê uma volta e ocupe-se com algo que lhe dê alegria ou o ajude a satisfazer um anseio. A chave é fazer uma escolha consciente para pausar enquanto está executando outra coisa. Seja o que for que esteja fazendo, você pode estar no meio da atividade e ainda assim se acalmar.

A pausa para o movimento físico

Como sabemos, pausar pode ser literalmente qualquer mudança de comportamento. Uma maneira de fazer isso é através do movimento e da expressão física, o que também ajuda a nos sentirmos mais presentes e conscientes. Aulas de dança e de condicionamento físico são uma ótima forma de pausar. No meu caso, queria estar mais conectada com meu eu feminino. Estava curiosa sobre uma aula de dança para mulheres sobre a qual algumas amigas tinham comentado. O nome desse trabalho era S Factor, e fora iniciado por Sheila Kelley (<https://sfactor.com>, em inglês). Depois de uma divertida e inspiradora aula introdutória, me matriculei para mais seis semanas no nível 1 do curso. Durante um mês e meio, passei minhas manhãs de sábado aprendendo a expressar meu lado feminino por meio do movimento e da dança. Eu estava despertando meu poder feminino e entrando em contato com minha própria sensualidade, meu corpo e movimentos. Penso naquele curso como mais uma pausa: era o momento de eu aprender mais sobre minhas qualidades femininas, entrar mais em contato comigo mesma e entender como alavancar meus talentos femininos. Qualquer forma de dança, movimento corporal ou aula de academia pode se tornar o seu laboratório customizado de pausa.

Com que tipo de pausa deste capítulo você mais se identifica?

Imagine-se seis meses após a pausa. Como a sua vida seria diferente durante a pausa e depois dela? Com quem você pode compartilhar o seu plano e quando?

Qual seria o “lucro” da sua pausa ou quais seriam os benefícios do seu tempo de folga? Por exemplo: paz de espírito, fazer algo que é uma paixão, alimentar o espírito, seguir um sonho relacionado a seus anseios.

De que maneiras criativas você pode pausar sem sair do emprego?

Qual é a próxima ação tangível de que precisa para se aproximar da pausa?

Dicas para uma pausa significativa

“O que se encontra atrás e o que se encontra adiante são questões minúsculas em comparação ao que se encontra dentro de nós.”

HENRY S. HASKINS

O que você retira de algo é um resultado direto do que você colocou naquilo. Veja a lista daquilo que melhor funcionou e do que não funcionou para mim durante uma pausa, independentemente da duração ou dos recursos. Você pode pegar essas ideias e usá-las na sua própria situação.

Crie as suas regras básicas

Sentimo-nos melhor, vivenciamos menos estresse e ficamos mais à vontade quando nossa vida é estruturada. As regras são uma ótima maneira de desenvolver isso. Não ter regra nenhuma pode ocasionar o desencadeamento do caos. Pausar é uma oportunidade de atualizar ou eliminar algumas regras que governam a forma como você gasta seu tempo.

Crie de três a cinco regras para a sua pausa

Minhas regras centravam-se em manter uma rotina diária com algumas ações-chave. Foi minha companheira de pausa, Kathleen, que me apresentou a esse conceito. Sua dica para sair de casa diariamente às 10 horas da manhã, “senão você fica louca”, permaneceu comigo. Quando

decidi que não queria mudar minhas regras depois da primeira semana, soube que eram boas:

1. Arrumar a cama quando acordar.
2. Sair de casa às 10 horas da manhã.
3. Tomar banho uma vez por dia – eu precisava desta regra para prevenir minha própria preguiça.
4. Passar no máximo trinta minutos on-line quando entrar na internet (e-mails, sites, redes sociais).
5. Passar uma hora do dia fora de casa aprendendo alguma atividade à minha escolha.

As primeiras duas semanas foram uma transição da antiga rotina para a nova. Ter regras e estrutura ajudaram a me sentir organizada. Eu passava as manhãs em um café, com o laptop à mão e um burrito na mesa. Defini uma rotina. Continuei a misturar as coisas um pouquinho, de modo que não parecessem tão estruturadas. Perambulava por Chinatown ou ia a um museu próximo. Em outros dias, ia à matinê. Ter regras me ajudava a ter motivação, seguir minhas intenções, descobrir minhas forças, me sintonizar com o que queria fazer e relaxar.

Incorpore na pausa cuidados pessoais e atividades que o acalentem

Regras são úteis, mas como cuidar do seu bem-estar emocional? É aqui que as técnicas de cuidados pessoais, como as listadas a seguir vêm a calhar.¹ Recomendo que você experimente cada uma delas e veja qual funciona.

- **Cubra-se com um cobertor quente e aconchegante durante a sua folga.** Você pode fazer isso sozinho, com um amigo ou com um companheiro. Imagine que é como uma mantinha de bebê para gente

grande e, quando se enrolar nele, sinta-se protegido e seguro.

- **Balance delicadamente para a frente e para trás.** Exatamente como quando éramos bebês, o ato de ninar tem uma qualidade altamente reconfortante. Você pode estar com ou sem o cobertor enquanto balança. Uma cadeira de balanço ou um balanço são ideais, mas, se não tiver, sente-se no chão da maneira que for mais confortável e balance lentamente para um lado e para o outro.
- **Adote um animal de pelúcia.** O seu “bichinho de pelúcia” o amará incondicionalmente, e você pode sempre praticar a gentileza e a bondade com ele, o que é um bom exercício para ajudá-lo a fazer o mesmo consigo. Se acha que sou doida, experimente (mas talvez eu seja mesmo doida). Carreguei por aí minha macaca de pelúcia, Ellie, durante um mês inteiro, enquanto aprendia a cuidar dela. Ela teve até encontros! Ainda hoje, anos depois, Ellie continua a passear comigo e me acompanha em viagens. Por que recomendo isso? Imagine o seu bicho de pelúcia como uma extensão de você! Ele é a sua criança interior. Quando ele se torna visível, você começa a notar como cuida de si mesmo ao cuidar do bicho de pelúcia. Não estou dizendo que você deve levá-lo a encontros, mas ter um animal de pelúcia é uma maneira fácil de praticar os cuidados pessoais.
- **Pause durante cinco minutos para cuidar de si.** Faça o seu café ou chá favorito. Dance na sala de casa ao som da sua música preferida. Compre uma planta ou flores bonitas e diga quanto gosta delas. Ligue para um amigo de quem sente falta. Peça ou dê um abraço. Pratique qualquer coisa que o faça se sentir acalentado.

Faça uma lista dos itens “que me acalentam” e aqueles aos quais “dar adeus”

Que atividades fazem você se sentir feliz por dentro? Do que você gosta e que faz sua alma se sentir viva? Esta é a minha lista:

O que me acalenta

- Fazer um intervalo às 3 horas da tarde para tomar um chá de ervas ou um chá gelado.
- Convidar alguns amigos para jantar em casa uma vez por mês.
- Compartilhar o que está acontecendo na minha vida com amigos que me apoiam.
- Assistir a um bom filme depois de preparar uma saudável e saborosa refeição.
- Fazer exercício e me sentir bem no meu corpo: caminhar, pedalar, fazer ioga, dançar ou me movimentar de alguma maneira.
- Fazer anotações: escrever no diário ou no blog quando quero compartilhar e refletir.

Certifique-se de que o que está presente nessa lista faça parte da sua pausa. Se tiver um tempo limitado, selecione um ou dois itens mais importantes.

Na lista seguinte estão os hábitos para os quais dizer adeus, aqueles que fazem você se sentir tenso, esgotado ou infeliz. Estes são os meus:

Dar adeus

- Roer as unhas.
- Exagerar em qualquer coisa: TV, comer, beber, fazer compras...
- Checar e-mails ou redes sociais durante mais de uma hora por dia.

Como seriam as suas listas? Escreva e consulte-as periodicamente. Ao consultar essas listas, você está incorporando hábitos que o acalenta na pausa e se tornando mais consciente daquilo que é importante (e do que quer evitar), enquanto maximiza seu tempo.

Assumir responsabilidades

Não é fácil eliminar hábitos antigos. Determinar responsabilidades pode ajudá-lo a mudar de comportamento com o tempo. Uma maneira eficiente de fazer isso é usar “intenções de implementação”.² Elas são afirmações para que você controle a implementação de novos pensamentos e comportamentos que idealmente tornam-se hábitos com o tempo. Não têm a função de ser punições; na verdade, são maneiras de você manter a responsabilidade.

Como os drs. Bob e Judith Wright afirmam, “há estudos que mostram que quando se usa o formato se/então para explicitar antecipadamente aquilo que você vai fazer quando estiver em determinadas circunstâncias, há uma probabilidade muito maior de você colocar sua intenção em ação”.³ Em contrapartida, se você quebra uma regra, pode criar uma consequência para não seguir em frente. Não pense nelas como punições. Elas nos ajudam a permanecer conscientes de como queremos nos comportar e agir na vida, e reforçam novas maneiras de pensar ou ser. São uma maneira de realizar as mudanças que quer fazer e manter a responsabilidade. Você saberá que foram eficientes se acabar alterando o seu comportamento e quebrando hábitos antigos.

A seguir, seguem algumas das intenções de implementação que me ajudam a ficar na linha:

- Se eu não arrumar a cama antes do trabalho, faço dez flexões antes de dormir.
- Se (e quando) acordar, rezo e medito antes de sair de casa.
- Se saio para jantar, escolho a opção mais saudável do cardápio.
- Se identifico um anseio com o qual me conectar, eu o expresso e satisfaço (fazer contato visual ou telefonar para um amigo).

Outra maneira de ser responsável é comentar com alguém sobre as suas listas e frases do tipo se/então.

Encontre o seu alinhamento

Pausar não é uma desculpa para pôr a garagem em ordem ou terminar aquele romance que você só escreveu pela metade. Não é agir de maneira mecânica. Pausar envolve, portanto, essa concentração no eu profundo e uma das maiores recompensas é o ganho de introspecção em relação àquilo que você quer de verdade. Se usar esse tempo para ver o que está desalinhado, você conseguirá descobrir como levar mais alinhamento para a sua vida.

Quando tirei folga do Google, precisava descobrir onde eu estava desalinhada. Quando me sentei com o chefe da Margaret, Bill, ele me falou sem rodeios: “Rachael, o seu conjunto de habilidades não é adequado para esta função. Sei que Margaret tem a melhor das intenções para você, e você precisa encontrar um cargo que corresponda da maneira mais adequada àquilo em que é boa”. Em duas breves sentenças, Bill resumiu minha batalha mental, tão óbvia para as outras pessoas, mas um ponto cego para mim. Se eu tivesse observado aquela conversa com uma lupa, enxergaria que me encontrava naquela situação não por “ter um desempenho insatisfatório”, que foi o que ouvi Margaret me dizer repetidas vezes. Cheguei à conclusão de que minha avaliação de desempenho não era sobre meu *desempenho* propriamente dito, mas sobre meu *alinhamento*. O que Margaret vinha dizendo era que “meus pontos fortes não eram adequados”, sem me dizer isso de modo tão direto quanto Bill. Margaret estava apenas me dando a oportunidade de pegar um trabalho que estivesse alinhado com meus pontos fortes.

Com que frequência temos coragem para mudar ou buscar uma situação 100% alinhada com o que queremos ou precisamos? Se não estivermos alinhados, é provável que tenhamos desequilibrado uma parte de nós mesmos para agradar outra pessoa ou “fazer a coisa certa”. Ensinaram-nos desde criança que é bom ceder. Entretanto, essa crença é equivocada e leva à tendência de nos desrespeitarmos.

Nós nos alinhamos quando estamos motivados por nosso propósito. Se não sabemos qual é ele, pode ser difícil saber que caminho ou situação funciona melhor. Todos podem perguntar diariamente: “Quanto me sinto alinhado hoje, ou em determinada situação, ou até mesmo em relação a uma pessoa?”. Você rapidamente descobre o que está e o que não está funcionando a seu favor. Também pode refletir se seus valores básicos – os princípios a partir dos quais você age – são congruentes com sua situação.

O conselho mais útil que recebi enquanto tentava examinar meu eu mais profundo veio de uma consultora de carreiras no Google chamada Becky. Ela me recomendou tirar um dia para ir a uma praia remota e deserta, sentar nas dunas e escrever o que eu queria fazer no final da pausa.

Ela estava certa. Com que frequência você chega à solução de um problema quando se permite tempo para refletir? Talvez não precise subir em dunas de areia, mas sempre que puder minimizar as distrações externas e escutar com profundidade, ideias que nem sabia que existiam virão à tona. Em vez de planejar viagens ou de lotar a vida de tarefas, pergunte a si mesmo, ao menos uma vez por semana: “Com o que estou alinhado?”. Algo novo pode emergir dessa abertura e levar a mais ideias. Ao seguir o conselho de Becky, descobri o propósito da minha pausa e uma maneira de me concentrar no meu eu profundo.

HISTÓRIA DE PAUSA

LISSA RANKIN, MÉDICA

De obstetra e ginecologista sobrecarregada a visionária da saúde holística e escritora de sucesso

Em 2006, Lissa trabalhava em tempo integral como obstetra e ginecologista no sul da Califórnia, mas não se sentia realizada. Tinha se desiludido com o sistema de saúde público e se deu conta de que não queria mais continuar sobrecarregada de trabalho e sem integridade.

Orçamento: Lissa vendeu sua casa e sacou seu fundo de aposentadoria para ajudar a cobrir as despesas, que incluíam o seguro de responsabilidade civil médica (só o custo disso foi de 120 mil dólares) e mais de dois anos de gastos para ela e sua família viverem. Lissa se viu com uma dívida enorme, que levou vários anos para quitar.

Duração: dois anos.

Objetivo: não tinha objetivo preestabelecido, a não ser definir os passos seguintes.

Gatilho: Lissa já estava tomando vários medicamentos para manter a sanidade quando passou pelo que chama de tempestade perfeita. Em um período de duas semanas, vários acontecimentos que mudaram sua vida ocorreram de uma vez: Lissa deu à luz, por cesárea, uma filha; seu cachorro morreu; seu saudável irmão caçula acabou com uma falência total do fígado devido a um raro efeito colateral de um antibiótico comum; o pai faleceu. Essa série de eventos foi a gota d'água. Lissa sentia-se em um trem de carga que tinha batido num muro e descarrilhado. Estava juntando os cacos, um de cada vez, e sentiu que precisava de tempo para se recuperar.

Em retrospecto, Lissa se diagnosticaria com o que os chamamos de “perda da alma”, aquele momento em que uma reconexão com a alma precisa acontecer para que se recupere o significado, a direção, a vitalidade, a missão, o propósito, a identidade e a conexão genuína. Ela havia perdido o contato com sua voz interior.

Plano: Lissa levou um ano inteiro para se desvencilhar completamente da prática médica. Aquilo lhe parecia um ato de rebelião. Afinal, médicos não fazem pausas, quanto mais uma prolongada. Ela nem conseguiu permissão para tirar uma licença pós-parto de um mês, mesmo sendo uma obstetra e ginecologista que tinha acabado de fazer cesárea. Lissa sabia que precisava criar um plano para evitar chegar ao fundo do poço. Pediu demissão, vendeu a casa em San Diego e mudou com a família para Monterey, na Califórnia. Mesmo como profissional da área médica, ainda

precisava lidar com muitos gastos, inclusive o seguro de responsabilidade civil médica para mais dois anos e as despesas com o bebê. Como resultado, as contas se amontoaram, mas Lissa permaneceu firme. Sabia que não podia retornar para o estilo de vida que não funcionava mais para ela. Passou dois anos se curando, escrevendo, pintando e caminhando.

Impacto: Lissa tinha perdido seu senso de propósito. Havia se esquecido de quem era. Após dois anos do que ela chama de “aguardar e se transformar”, finalmente se deu conta de qual caminho devia trilhar. Antes da pausa, Lissa achava que a sua vida como curadora e na medicina tinha terminado. A medicina tinha lhe partido o coração, e ela queria parar para sempre, mas se deu conta de que, mesmo que você largue o trabalho, não há como largar a vocação. Ela precisava apenas encontrar uma nova maneira de interagir com ela.

Lissa reconectou-se com seu lado espiritual. Passou muito tempo escutando sua voz interior, que ela afetuosamente chama de “Piloto da Luz Interior”. Seu caminho estava orientado. Sinais do universo apareceram em todos os lugares. Sua alma despertou. O resto, diz ela, é história.

Hoje, Lissa mora em Marin County, onde a terra se encontra com o mar – literalmente. Sua casa tem vista para o Oceano Pacífico, e todos os dias ela é rodeada pela beleza da vida. Em seu site, ela diz que é “uma escritora da lista de *best-sellers* do *New York Times*; entre seus livros, estão *Poderosamente*, *The Fear Cure* e *The Anatomy of a Calling*. É médica, palestrante e fundadora do Whole Health Medicine Institute. Está em uma missão para fundir ciência e espiritualidade de modo a não apenas facilitar a saúde do indivíduo, mas também aprimorar a saúde da coletividade. Fazendo a ponte entre mundos aparentemente díspares, Lissa é uma conectora, colaboradora, curadora e divulgadora que transmite tanto suas ideias singulares e visionárias como aquelas de visionários vanguardistas em quem confia, especialmente no campo de sua mais recente pesquisa, que chama de ‘Medicina Sagrada’”.⁴

CONSELHOS SOBRE O QUE FAZER NA PAUSA

Pausar ajuda a resposta certa a aparecer.

Muitos de nós se permitem ficar atribulados demais para abrir à força o nosso caminho através da vida. Agora, Lissa sabe que quando está confusa, incerta sobre uma decisão ou desorientada, a solução não é se empenhar mais, nem pensar mais. É se afastar e fazer menos. Só assim as respostas aparecem. Não uma resposta qualquer, mas a resposta certa.

Saiba que a sua pausa é temporária.

Assim que você se dá conta de que sua pausa não é indefinida, boa parte da ansiedade desaparece. Dê-se permissão para relaxar e tente não se apressar para fazer aquilo que vem em seguida. Aproveite o tempo. Cozinhe com produtos de produtores locais, faça coisas na cidade. É o “espaço entre as histórias” que normaliza as nossas experiências, como diz o escritor Charles Eisenstein.⁵ Quanto mais você normaliza, mais enxerga que temos períodos na vida em que estamos “entre”.

Siga as migalhas de pão.

Se você é corajoso o bastante para encontrar migalhas de pão que o levam a pausar, siga a próxima migalha. A maioria das nossas jornadas não segue um plano de negócios linear.

Seja paciente para receber orientação.

É o *timing* divino, não o seu. Você é valioso, merecedor e perfeito, onde quer que esteja em sua jornada do herói. Confie nisso e continue a seguir as migalhas de pão. Você acabará chegando a um lugar mais grandioso do que jamais vislumbrou.

Faça a Promessa de um Propósito para a Pausa

O propósito é o porquê da nossa vida, é o que importa para você e o que permite que crie uma vida que seja significativa, de momento a momento.⁶ Pausar lhe dá o espaço para descobrir significado no momento. É uma oportunidade para aproveitar a descoberta de quem você está se tornando, enquanto abre espaço para algo novo vir à tona. Mesmo que nunca tenha pensado no seu propósito (e isso acontece com muitos de nós), descobrir o que importa para você é uma maneira de se conectar consigo mesmo e se inspirar. A sua Promessa de um Propósito para a Pausa reflete isso. Essa promessa é uma declaração fluida, que você pode atualizar a qualquer momento para que reflita sobre seu comprometimento e por que pausar é importante para você. Recomendo que leia sua Promessa de um Propósito para a Pausa uma vez por dia, durante um mês. Isso pode ser um poderoso lembrete do seu comprometimento consigo mesmo e ajudar você a integrá-lo ao seu estilo de vida pós-pausa.

PROMESSA DE UM PROPÓSITO PARA A PAUSA

Eu, [seu nome], me comprometo a pausar e a intencionalmente mudar meu comportamento. Confio que estou no lugar certo. Escolho aprender com esta experiência e aplicá-la de modo que traga mais significado para a minha vida. A partir de hoje, [inserir data], uma ação importante para mim e que incluirei no meu propósito com a pausa é:

Esta promessa entra em vigor imediatamente.

[sua assinatura]

Depois da minha pausa, concluí que meu propósito é ser agente de mudança. Não importa o que eu faça em determinado dia nem por que estou fazendo aquilo, meu objetivo é mudar a mim mesma e os outros para

melhor. Anseio me conectar com os outros, me sentir viva e fazer a diferença. Posso ensinar algo novo a um colega de trabalho, inspirar uma pessoa a fazer algo de maneira diferente ou ajudar alguém a perceber que fazer uma pausa e mudar uma área da vida é uma boa opção. Isso não significa que tudo que faço resulta em mudança, porém estou sempre agindo de acordo com o meu propósito, que é ser uma agente de mudança para mim e para os outros.

Comemore-se!

Assim que fizer a Promessa de um Propósito para a Pausa, comemore! Você deu um passo muito importante para criar uma pausa significativa. Comporte-se de maneira a se acalantar e entregue-se aos cuidados pessoais, usando as práticas mencionadas anteriormente. Vai sair para caminhar? Dançar ao som da sua música favorita? Tire alguns minutos hoje, reconheça suas vitórias e comemore.

Identifique seus pontos fortes

Pense sobre isso, mas também pergunte a outras pessoas quais são os seus pontos fortes na opinião delas. Identifique os padrões ou temas que surgem e anote o que está ouvindo e aprendendo.

Mencionei o *Descubra seus pontos fortes 2.0*, de Tom Rath. Esse livro é um ótimo recurso e oferece uma profunda autoanálise para identificar os seus pontos fortes básicos. Com o uso do livro e do site que o complementa, você receberá um relatório detalhado dos seus pontos mais fortes, além de recomendações para escolhas de carreira baseadas nas suas informações.⁷

Estes são meus cinco temas principais (listados na ordem de atributo mais forte):

- Realizadora
- Positividade

- “Uhu” (como quando fazemos “Uhu!” para alguém)
- Disposta para o aprendizado
- Competitiva

Com base em perguntas informais aos meus amigos e nos resultados do *Descubra seus pontos fortes 2.0*, fiquei com uma boa noção das habilidades e das funções que quero pôr em prática. Com algumas delas logo me identifiquei (adoro “animar o pessoal com ‘uhus’”), porém outras não eram tão óbvias. Todas elas me ajudaram a aprender mais sobre mim de maneira objetiva e prática.

Pontos fortes da comunicação

Quando estava na minha pausa, comecei a falar sobre os meus pontos fortes quando me perguntavam, e sobre como os aplicaria no meu trabalho seguinte. Eu estava permitindo que minha voz interior emergisse e fosse ouvida. Sentia-me segura, compartilhando minha verdade. Manter contato visual e admitir minha incerteza e meus medos era revigorante e novo para mim. Não era muito boa nisso antes de pausar. Ao me tornar vulnerável, estava dando às pessoas, quer elas percebessem isso ou não, permissão para serem tão vulneráveis quanto eu. Era uma lição importante que eu aprendia toda vez que tinha uma conversa.

Quando está acessível assim, você sinaliza para os outros que não há problema em fazerem o mesmo. Você se reafirma ao fazer isso porque está dando condições para o seu eu honesto e autêntico emergir. Você cria a oportunidade para outros verem você de verdade. Quando isso acontece, toda interação se transforma em um ato – um presente – de cuidado pessoal. Você satisfaz seus anseios de ser visto e ouvido. Está consigo mesmo em um nível mais profundo e, como resultado, está convidando outras pessoas para se encontrarem com você lá. Quando me perguntavam o que eu faria

depois da pausa, em vez de tratar o assunto superficialmente e dar uma resposta genérica, eu compartilhava minhas verdades reais.

Bom, pensei muito sobre meus pontos fortes nos últimos três meses e em como eu podia incorporá-los no que vou fazer depois da pausa. No Google, há muitas oportunidades. Cheguei à conclusão de que meus pontos fortes são trabalhar com pessoas, construir relacionamentos e me relacionar bem com os outros. Sou uma veterana experiente na área da propaganda on-line e muito boa em explicar conceitos técnicos para diferentes grupos de pessoas.

Como você honestamente responderia a essa pergunta? Mesmo que não saiba, declarar isso é ser vulnerável.

Acabei concluindo que essas habilidades são boas para trabalhar com clientes. Eu adoraria ter um trabalho em que pudesse aproveitar minha experiência ou conhecimentos técnicos das funções anteriores.

Contanto que fale o que honestamente sente, é provável que o seu interlocutor demonstre um interesse genuíno, olhando você nos olhos e lhe dando plena atenção. Você é um sopro de ar fresco. Falar com honestidade e autenticidade é raro. As pessoas vão perceber isso quando o escutarem e virem. Pense na última vez em que alguém foi vulnerável com você: ainda que você tenha ficado desconfortável, não foi uma conversa comum. Mesmo que você apavore alguém que não esteja pronto nem preparado para interagir com você nesse nível, dê-se algum crédito. Você está honrando seu eu autêntico e como se sente no momento ao falar o que é importante e o que lhe vem à cabeça. O seu trabalho é cuidar de si mesmo, não ficar preocupado em como as pessoas reagirão a você. Isso é digno de honra e o verdadeiro respeito por si próprio.

Pense na sua pausa como um experimento

Pense no seu tempo de folga como um experimento, como uma oportunidade de aperfeiçoamento e uma excitante aventura. A chave é, uma vez mais, manter uma mentalidade expansiva. Se fizer isso, tudo se transforma em oportunidade.

Realizei alguns experimentos durante minha pausa. Um era ficar mais zen e calma. Achei que fazer ioga poderia me ajudar com isso. Na minha primeira miniviagem, para Austin, no Texas, conheci o *bikram* ioga, praticado em um ambiente com 39 oC. Fiquei com medo de superaquecer, odiar aquilo, desmaiar ou sofrer a aula toda. Para minha surpresa, gostei. Quando voltei para São Francisco, sabendo que iria melhorar minha flexibilidade com aquela prática, defini a intenção de fazer duas aulas por semana.

Outro experimento foi tentar ser guia de passeios de bicicleta por meio período. Depois de analisar meus pontos fortes, me dei conta de que era apaixonada por andar de bicicleta e, pedalando, mostrar lugares às pessoas. Candidatei-me a uma vaga na região dos vinhos para servir de guia em meio expediente nos fins de semana e fui contratada. Esse experimento me proporcionou um dos empregos mais divertidos e recompensadores que tive em muito tempo – e na região dos vinhos!

Esses experimentos estavam alinhados com meus anseios, valores e minhas paixões. Ansiava por me sentir viva e me divertir. Dava valor a conhecer pessoas novas, fazer atividades físicas e compartilhar minhas paixões por pedalar e recepcionar as pessoas. Escolhi essas atividades porque elas se alinhavam com meu coração e meus valores básicos de saúde, passar tempo ao ar livre e encontrar e conhecer pessoas com interesses mútuos. Como resultado, me senti realizada e feliz.

Dedique-se a experimentos que possa ter rejeitado antes da pausa, mas que são orientados por seus anseios, paixões e valores profundos. Deixe seu guia interior conduzi-lo na direção da descoberta de quais podem ser esses experimentos.

Basta dizer sim

Uma das regras de ouro dos atores de improviso é sempre dizer sim. Essa é uma maneira de se manter aberto a oportunidades, sejam quais forem. Acolha sua mentalidade expansiva e diga sim o máximo possível, especialmente para coisas novas. Caso se pegue dizendo “hoje não” ou “não é isso que faço”, pratique a arte da faxina mental e use o TASER nos seus pensamentos. Lembre-se de que seu cérebro está acostumado aos truques antigos que funcionaram muito bem, afastando-o das mudanças para o seu próprio bem. Quanto mais você diz sim para maiores riscos e oportunidades, mais está treinando seu cérebro de novas maneiras.

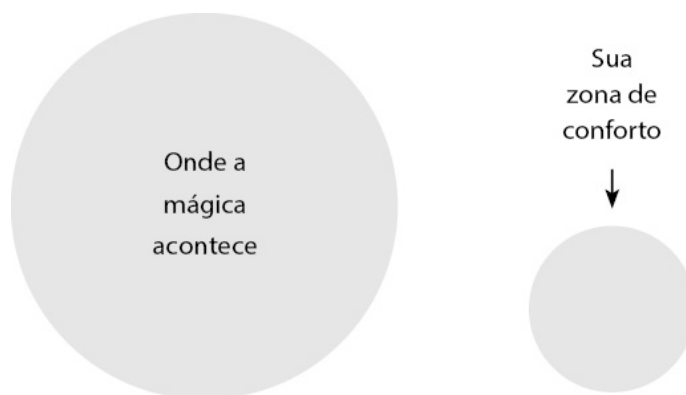
Dizer sim é mais um segredo para a pausa bem-sucedida. Você pode expandir novas fronteiras, explorar novos territórios e sair da zona de conforto. Procure oportunidades para as quais possa ter dito não no passado e diga sim. Convites para novas atividades ou interesses que você sempre quis tentar provavelmente aparecerão. Estas são algumas maneiras de você dizer sim, seja para um pequeno passo ou para um salto no desconhecido:

- Escolha um dia da semana no qual dizer sim para qualquer coisa que lhe peçam (mantenha-se na legalidade, por favor).
- Diga sim para uma atividade sobre a qual sempre pensou, mas à qual ainda não se dedicou. Planeje fazer isso na pausa.
- Faça uma aula de improviso. Encontre um teatro de improviso na sua área. Aulas introdutórias vão de um único workshop a vários meses de curso.
- Faça o jogo do “sim, e”. Funciona assim: diga “sim, e” para uma ideia proposta, depois a desenvolva e transforme em outra coisa. O oposto – dizer “sim, mas” ou “não” – limita o crescimento e interrompe seu potencial. Por exemplo, digamos que um amigo lhe pergunte se quer almoçar. Você pode responder: “Sim, e vamos tomar sorvete também”. Você pode dizer ao seu amigo para responder com “sim, e” depois da sua

resposta também, para que o jogo continue. Na próxima vez que se pegar querendo dizer não em uma conversa ou para si mesmo, diga “sim, e” e emende o seu próximo pensamento. Faça esse jogo com um amigo e veja o que acontece.

Expanda sua zona de conforto

O diagrama a seguir resume bem esse conceito. Fui inspirada por uma arte que vi em uma rede social. É um lembrete poderoso de que devemos sair da zona de conforto para encontrarmos a mágica na vida.



Nosso cérebro límbico gosta da familiar e segura zona de conforto, que não é muito inclinada à mágica. Não temos nenhuma ameaça iminente com que nos preocupar. A saída da zona de conforto está associada a risco e desconforto, embora nosso cérebro aprenda a se reprogramar para experiências novas.

A pausa é um momento ideal para fazer, pensar e ser diferente, pois você sai da sua zona de conforto. Por isso as pausas podem ser tão mágicas. É fora da nossa zona de conforto que florescemos; também é onde maximizamos nossa capacidade de aprender e crescer. Sentimo-nos vivos e presentes enquanto nos dedicamos a experiências novas e configuramos novas redes neuronais. Prepare-se para sentir medo e ansiedade. Lembre-se de aplicar um TASER em suas crenças limitadoras, nomear seus anseios e buscar a satisfação deles durante a pausa. Você está em um território novo, mágico e inexplorado.

Escolha uma coisa que esteja fora da sua zona de conforto e vá firme. Use sua mentalidade expansiva. Quando você dá passos pequenos e graduais, repetidas vezes, sua zona de conforto se expande. Se tiver uma quantidade suficiente dessas experiências, acabará pensando diferente. Prepare-se para sentir desconforto. Isso é um bom sinal de que está aprendendo e crescendo! Quando isso acontece, você começa a viver de modos que nem imaginaria no passado. Você encontra a mágica.

Fora da minha zona de conforto

Uma amiga minha, Liz, me convidou para ir com ela a uma aula de salsa. Percebi quanto eu gostava de me movimentar pela pista de dança. Lá estava eu, mergulhada no ritmo latino, sem ter ideia de como coordenar meus pés, mas me sentia bem e estava em sintonia com o meu corpo. Agarrei a oportunidade, ciente de que tinha muito mais a aprender e me divertir.

Ainda que me tenha me sentido desconfortável e constrangida no princípio, venci o medo de dançar salsa dançando, e encarei aquilo como um desafio para aprender uma habilidade nova e divertida. Comprei um pacote de aulas em grupo. Fiquei mais à vontade em relação à dança e menos constrangida. Eu me surpreendi quando percebi que esperava ansiosa pelas noites de segunda-feira. Sem me dar conta, tinha expandido minha zona de conforto e começado a gostar de salsa. Isso levou a novos amigos, encontros e experiências, e é um grande lembrete de por que é importante ir além da sua zona de conforto para “encontrar a mágica” e ter uma vida plena.

Fique no presente

Assim como nos programamos para ficar na zona de conforto, temos a mesma tendência quando pensamos no futuro. É fácil nos emaranhar nos “e se” e começarmos a ficar ansiosos. Quando nos concentramos no futuro, não estamos mais no momento presente, que se perde.

Alguns exemplos:

- Prever ou antecipar um acontecimento ou resultado futuro de uma ação ou decisão presente (“Se eu fizer X agora, Y acontecerá mais tarde, e me sentirei feliz/triste/amedrontado/etc., e isso e aquilo acontecerá” etc.).
- Permitir que suas preocupações sobre o futuro o paralisem no presente (“Quando me casarei? Quando ganharei mais dinheiro? Quando serei promovido? Não vejo a hora de perder cinco quilos para então poder...”). Se você estiver no presente, não haverá nada com que se preocupar.

Gabrielle Bernstein, como mencionado no Capítulo 6, influenciou minha descoberta de que devo ficar no presente. Ela cunhou um termo que me atingiu em cheio: “viajar no futuro”.⁸ Em vez de ficar no momento presente, você se preocupa com o que pode ou não fazer no futuro. Se relacionarmos isso com uma pausa para trocar de carreira, um exemplo de viajar no futuro seria “Como conseguirei arranjar outro emprego depois da minha pausa?”. Você está na sua cabeça, em vez de no aqui e agora. Está em algum outro lugar, apavorado com o que acontecerá depois.

Viajar no futuro tende a produzir preocupação, o que aumenta os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, o que pode perpetuar mais pensamentos sobre cenários fictícios. Isso não é o ideal para se permanecer com os pés no chão, presente ou focado, e só serve para atrapalhá-lo e contradizer o motivo pelo qual está fazendo a pausa.

A seguir, listo algumas dicas para você retornar ao aqui e agora, caso se pegue viajando no futuro.⁹

- Pergunte-se: “O que não estou percebendo, agora?”. Preste atenção no que está sentindo.
- Pergunte-se: “O que este momento está me apresentando, agora?”.

- Chame a atenção de si mesmo. Diga em voz alta: “Lá vou eu de novo viajar no futuro”. Em seguida, volte-se para o seu ambiente e assimile o que há ao seu redor, usando a percepção sensorial. Uma das maneiras mais rápidas de se tornar mais presente e estar em seu corpo é perceber suas emoções e os dados captados sensorialmente sobre aquilo que você vivencia através dos seus cinco sentidos.

Escreva sobre ficar presente

Como já afirmei, cada anotação em um diário é uma oportunidade de ficar um pouco mais presente. Se você é do tipo criativo, compre um caderno de desenho. Crie um diário pessoal, um blog ou um vlog (blog em vídeo) sobre a sua pausa. Descreva cada dia. O que fez? Como isso fez você se sentir? Ficou empolgado, nervoso, com fome? Detalhe as tarefas mais simples, como fazer um jantar delicioso, sair para dar uma volta de bicicleta, caminhar no parque. Tudo isso são histórias a serem compartilhadas. Anotar até os pensamentos e as ideias mais triviais é uma maneira de focar no seu eu profundo e capturar um fluxo de pensamentos que você pode não ter se dado conta de que tinha. Comece com as perguntas do “Exercício para momentos de pausa” deste livro. Recomendo que comece a escrever o seu diário de pausa, ou caderno de pausa, para assim permanecer presente e maximizar o que aprende e descobre sobre si durante esse período transformador.

Faça uma viagem solo, no próprio país ou no exterior

Tirar um tempo de folga é um luxo. Pode não ser uma opção sair do emprego por um motivo ou outro, independentemente de quanto você queira ou precise de uma pausa. Então, o que você pode fazer em vez disso? Como pode dar continuidade ao que faz (trabalhar, cuidar de alguém, ser pai/mãe) e fazer uma pausa?

A resposta é mais fácil do que imagina. Comece a incorporar na sua vida ações que lhe permitirão realizar mudanças intencionais naquilo que faz. Você define a duração. Alguns exemplos:

- **Fazer uma pausa digital.** Como dissemos anteriormente, mesmo que você não transforme esse tipo de pausa na principal, vale a pena tentar a título de experimento de um dia ou mais.
- **Fazer uma pausa com um propósito renovado.** Durante um período específico, ponha em prática uma ideia ou um projeto em que está pensando há algum tempo.
- **Fazer uma pausa para mudança de vida.** Embarque em um estilo de vida mais saudável durante uma semana (por exemplo, corte as frituras) ou comece um novo programa de exercícios (por exemplo, caminhe ou corra uma vez por semana).
- **Fazer uma pausa para mudança de atitude.** Dedique um ou dois dias a uma iniciativa nova. Passe esse tempo descobrindo como quer que o seu mundo mude.
- **Fazer uma pausa para mudança de intenção.** Defina sua intenção a cada dia para se concentrar naquilo que o faz feliz.

Não descarte a ideia de fazer uma pausa mesmo se o momento não for ideal; você pode incorporar muitos desses conceitos, ou subconceitos, na sua vida cotidiana ao dedicar a sua próxima semana de folga à pausa. O objetivo é agir para mudar a maneira como você leva a vida atualmente. Pode se retirar completamente do seu mundo ou dar um passo na direção de fazer algo que o deixe mais feliz e mais satisfeito ou que traga mais significado para sua vida.

Se você de fato tem tempo e recursos para viajar para algum lugar sozinho, faça isso! Planeje uma viagem solo. Fazer isso anualmente pode ser uma boa maneira de tirar um tempo para refletir sobre a vida, os marcos importantes em sua existência e seu crescimento pessoal. Pode ser um fim

de semana, um dia ou o tempo que tiver. Sei que pode ser intimidador permitir-se um período para se afastar do seu mundo. Pode ser desconfortável visitar um lugar bonito totalmente sozinho. Parte da mágica de se ir desacompanhado é a descoberta de uma experiência que você criou para si. Vá para onde quiser, quando quiser, como quiser. Pense nisso como outro ato de cuidado pessoal para se concentrar no seu eu profundo. Mesmo que seja por 24 horas, essa pausa é outro experimento e outra oportunidade para encontrar a mágica fora da sua zona de conforto. Afinal de contas, não deveríamos estar sempre com outras pessoas? Isso é o que se espera, mas de modo algum deve ser assim. Quando você tira um tempo para ficar sozinho, está se comprometendo com todas as coisas que citei anteriormente. Isso funciona. Não ter ninguém para priorizar a não ser você mesmo gera uma nova maneira de se concentrar naquilo que mais importa para você.

HISTÓRIA DE PAUSA

STEVE SISGOLD

De executivo de vendas esgotado a viver seu propósito

Steve estava ganhando muito dinheiro em seu trabalho como executivo de vendas em uma grande firma de equipamentos. Ele tinha o dom de ler as pessoas desde criança, o que era ótimo nas vendas. Não estava apenas arrebrandando em sua função, como também superava todos os colegas e ocupava o topo da lista dos quinhentos vendedores da empresa havia anos. Entretanto, após alguns ciclos de vendas, notou que, quanto mais vendia, mais a empresa queria reduzir suas comissões. Uma oposição estava sendo fomentada na alta administração da empresa, e algo precisava mudar.

Orçamento: alguns milhares de dólares em economias.

Duração: dois meses.

Objetivo: revigorar mente, corpo e alma, e escutar a voz interior.

Gatilho: Steve teve a oportunidade de perguntar o que estava acontecendo em uma reunião com o vice-presidente da empresa. Disseram-lhe que havia mudanças na política e que, mais ou menos, era assim que as coisas seriam. Oferecem-lhe a oportunidade de mudar para New England, do outro lado do país. A oferta foi feita com sérias advertências, e Steve se contorceu diante daquela ideia. Saiu da reunião frustrado e confuso.

Quando retornou para sua rotina após a reunião, concluiu que não estava crescendo, e sim declinando e apenas sobrevivendo. Não se sentia empolgado para acordar de manhã, como no passado, e fazer seu trabalho básico. Em vez disso, via-se atraído por outros interesses que se originavam de seu lado criativo. Queria alimentar seu talento musical e passar mais tempo tocando violão e cantando. Tinha o desejo de ensinar coisas às pessoas e escrever mais sobre suas próprias experiências em vendas e sobre o que havia aprendido com a leitura de pessoas ao longo de sua trajetória.

E deu um basta naquilo. Steve pediu demissão do emprego em vendas e decidiu concentrar-se em suas paixões criativas, ainda que por um breve período. Não tinha ideia de quanto tempo se ausentaria do mercado, mas sabia que precisava fazer algo criativo, ainda que por apenas uma semana.

Plano: Steve decidiu fazer a mala, entrar no carro e sair dirigindo. Queria ir a algum lugar, qualquer lugar, e ficar de bobeira durante uma semana. Apenas decidiu que sairia de São Francisco no sentido sul para ver aonde chegaria. Quando estava em Los Angeles, decidiu ir para um retiro, então procurou na lista telefônica e encontrou um complexo de águas termais perto de San Diego. Sabia que águas termais e tranquilidade o ajudariam a conseguir respostas.

E estava certo. Nas águas termais, conseguiu relaxar e permitir que seus pensamentos vagassem. Prestou atenção em sua voz interior em busca de pistas sobre quais poderiam ser os próximos passos. Aquele sossego permitiu o surgimento de outros pensamentos que ainda não tinha escutado.

Ideias começaram a pipocar. Ele se perguntou: “O que posso fazer agora que seja importante?”. Passou o resto da semana refletindo. Percebeu que suas melhores ideias surgiam sem nenhum esforço quando ia nadar. Ele as anotava. Pensou no que sua comunidade estava precisando, no que faltava e que ele podia providenciar. Começou a se visualizar ajudando outras pessoas a se conectar. Sua voz interior também dizia a mesma coisa. Estava aqui para ajudar outras pessoas a seguirem seus sonhos. Estava aqui para conectar pessoas.

Depois de uma semana em seu sossegado retiro e enfiado nas águas, Steve chegou a uma ideia definida: criar um negócio que envolvesse *networking* e eventos sociais para a comunidade de Bay Area. Ele o chamou de Marin Business Exchange. Não existia nada parecido na área. Isso aconteceu na época pré-internet, e fazer *networking* exigia ir a algum lugar para encontrar pessoas novas e dar um olá em pessoa. Steve sabia que era a pessoa certa para o trabalho.

Impacto: Steve voltou para Bay Area revigorado, criou seu novo negócio, mergulhou no seu plano de marketing e criou o primeiro evento. Sentiu-se renovado e vivo de novo. Seu corpo e sua mente sentiam-se bem e ele estava cheio de energia para começar.

Depois dos primeiros meses de seus eventos de *networking* mensais, Steve já tinha reunido um grupo de adeptos. A oportunidade seguinte começou a se desdobrar: orientar pessoas sobre como superar os próprios bloqueios e se promoverem com autenticidade. Hoje, chamamos isso de *branding* pessoal. Com isso, passou a ter um segundo fluxo de renda. Um terceiro surgiu com grupos de apoio que se formaram em meio àqueles com vontade de seguir seus sonhos.

Trabalhando com seus clientes, Steve começou a identificar padrões de linguagem corporal. Algumas pessoas cruzavam os braços quando falavam de seus bloqueios. Outras balançavam as pernas para cima e para baixo quando algo específico era mencionado. Sua nova ideia de negócio surgiu:

aperfeiçoar sua atividade para ajudar outras pessoas a se livrar de bloqueios e a conhecer mais a própria “inteligência corporal”. Criou mais um negócio, chamado Whole Body Intelligence, ou WBI. Ao longo dos anos, ele organizou vários retiros no México, no Havaí, no Novo México e em outros destinos belos e inspiradores.

“É incrível pensar que tudo isso evoluiu da minha primeira pausa lá no Club Mud”, lembra Steve afetuosamente. “E continuou a evoluir: as ideias, os eventos, os clientes, os grupos de apoio, os workshops e agora meus livros e consultorias sobre inteligência corporal.”

Hoje, Steve é escritor, *coach*, instrutor e palestrante em tempo integral. Está no comando de seu tempo, de seus rendimentos e de seu futuro. Ele concorda que isso pode ser amedrontador, estressante e prazeroso o tempo todo. Como blogueiro e escritor, às vezes Steve sente que está de volta à faculdade, com prazo para entregar um trabalho. Ele conheceu pessoas incríveis e viajou para lugares maravilhosos por causa do novo caminho que criou para sua carreira.

CONSELHOS SOBRE O QUE FAZER NA PAUSA

Escute o seu corpo.

Fazer uma pausa pode ser uma experiência espiritual se você enxergá-la como oportunidade de crescimento e uma chance para escutar sua voz interior e suas sensações físicas internas. Para aprender mais sobre como se sintonizar com o corpo, Steve oferece um programa de trinta dias em seu livro. Encontre o livro dele, uma avaliação de consciência corporal gratuita e muito mais no site www.wholebodyintelligence.com (em inglês).

Assuma um compromisso e escolha um ambiente.

Decida aonde está indo e quanto tempo pode ficar. Steve recomenda a escolha de um ambiente em que se sinta seguro e estimulado e com o qual realmente se comprometa. Ele faz perguntas como: “Você gosta de terra ou

de água? Prefere montanha ou praia? Você aproveita muito uma escapulida de fim de semana? Um parque em qualquer lugar na natureza em que você se sinta seguro é um ótimo lugar para começar, mesmo que seja apenas durante uma tarde”. Ele também sugere: “Peça a alguém para assumir as suas responsabilidades e desconecte-se, se puder. Caso contrário, você será forçado a cair em seus antigos hábitos durante a tentativa de pausar. Lembre-se: comprometa-se com aquilo que pode, mas comprometa-se com *alguma coisa*”.

Independentemente daquilo que decidir, faça um plano, seja específico e não se desvie dele durante trinta dias.

Escolha uma data e um horário e anote para não se esquecer. Como aprendemos anteriormente, o ato físico da escrita tem um efeito neurológico no cérebro. Similar ao plano mensal de estilo de vida Whole Body Intelligence de Steve, procure fazer algo durante trinta dias. As pesquisas científicas mostram que são necessários pelo menos trinta dias para reprogramar o cérebro. Se você fica pulando de uma coisa para a outra, seja um relacionamento, um trabalho ou um acontecimento traumático na vida, você não tem oportunidade de criar novas vias neuronais no cérebro. Essas novas vias criam mais e maiores redes neuronais que permitem o surgimento de novas ideias e hábitos, o que significa que você pode pensar e agir de modo diferente, e que as coisas mudarão para você.

Planeje trabalhar com professores e coaches que fazem aquilo que você quer fazer.

Assim que estiver consciente do seu corpo e comprometido com a pausa, você não tem que fazer isso sozinho. Encontre um especialista naquilo que quer aprender. Procure o próximo nível de apoio ou encontre alguém que já fez o que você quer fazer. Por exemplo, se quer entrar em forma, se matricule em uma academia ou uma aula de ginástica ou contrate um *personal trainer*. Se quer pensar em uma carreira nova, invista seu tempo e

dinheiro em um *coach* especialista nessa área. Prepare-se para fazer um investimento, já que muitas coisas que merecem o seu tempo merecem também o seu dinheiro. Steve diz: “Eu procuro pessoas que fizeram aquilo que desejo fazer. Paguei mil dólares por hora para estar com pessoas que são especialistas em seu campo, e até hoje uso esse conhecimento”.

Seja resiliente e permita que as ideias evoluam.

Ao permitir que o espaço fique mais sossegado, ideias aparecerão, e elas o levarão à próxima ideia, e à próxima ideia depois dela. Algumas serão grandes e se alinham em perfeita sinergia. Algumas podem fracassar ou ser um desastre. Continue no seu caminho. Se se sentir sobrecarregado, vá para o “lugar seguro” com o qual se comprometeu durante a pausa, seja ele a natureza, a praia, águas termais ou seu quintal, e reajuste suas forças.

.....

Exercício para momentos de pausa Capítulo 10

Quais são as poucas regras a obedecer durante a sua pausa e como as manterá em ação? Faça a Promessa de um Propósito para a Pausa e compartilhe-a com pelo menos uma pessoa.

- Analise os seus pontos fortes perguntando a pessoas que o conhecem bem quais são eles e anote.
 - Que experimento você criaria para sua pausa? O que está fora da sua zona de conforto? Para o que você pode dizer sim?
 - Comece a escrever um diário sobre o “momento presente” (também conhecido como caderno de pausa). Escreva apenas no tempo presente. Capture aquilo que sente e que a visão, a audição, o paladar, o tato e o olfato lhe informam. Evite escrever uma narrativa ou uma história. Anote qualquer outra experiência ou pensamento sobre ficar presente. Quais observações sobre si mesmo você tem em relação a ficar presente?
-

CAPÍTULO 11

Retorno pós-pausa

“Quando você pratica encontrar-se – mesmo que seja a última pessoa na Terra a ver a luz –, nunca mais esquecerá.”

CARL SAGAN

Você encontrou a iniciativa para pausar e determinou suas intenções. Está em contato com seus anseios. Definiu um plano de ação (ou de não ação). Reuniu novos insights a partir da pausa, está mais consciente e, como resultado, escolhe viver de maneira diferente.

E se pudesse continuar assim por muito tempo depois de a pausa terminar?

Imagine que você é um astronauta no espaço sideral prestes a reentrar na órbita da Terra. Sua missão é voltar para o lugar de onde saiu, em segurança e com êxito. Contudo, a estratosfera é sempre turbulenta e cheia de problemas em potencial para o procedimento de retorno. Como todo astronauta, você sabe que há uma série de manobras para ajudá-lo a atravessá-la incólume.

O retorno de uma pausa bem-intencionada não é muito diferente. Durante o retorno do astronauta, o corpo é submetido a forças esmagadoras: físicas, mentais, emocionais e até espirituais. De maneira similar, a sua nave deve passar por um *checklist* próprio para garantir que retorne a salvo ao lugar de onde saiu.

O que está em risco? Você pode ficar estressado ou causar um sofrimento desnecessário a si mesmo devido à preocupação com o que fazer em seguida. Pode sentir desânimo, frustração ou outra tensão emocional qualquer quando começa a pensar sobre mudanças e como quer ser diferente. Você pode esquecer tudo que aprendeu e retornar aos antigos hábitos e costumes. Tudo que aprendeu corre o risco de se perder e ser esquecido. Por mais que adoremos a ideia da mudança, podemos facilmente nos ver de volta aos antigos hábitos. Por isso o retorno é um componente crítico da pausa.

O retorno é o momento em que você decide o que e como fazer. Você já está de volta à vida normal e cotidiana e à sociedade, ou isso está prestes a acontecer. Tenha viajado dois anos ou fugido das garras da tecnologia durante um dia ou dois, você precisa de tempo para fazer a transição de volta para o mundo que deixou.

A construção no período de transição

Se você fez uma pausa prolongada, o retorno inclui a reintegração na força de trabalho, assumir um novo caminho profissional, ou iniciar um novo capítulo na vida. É uma oportunidade de continuar com a pausa ou com a mentalidade expansiva. Se você não acabou mudando fisicamente de ambiente, pode manter vivas as chamas da pausa ao integrar os sentimentos, pensamentos e insights que vivenciou.

É importante criar tempo para fazer a transição quando você retorna de uma pausa. Quem quer ser arremessado na realidade sem nenhum tempo para se ajustar? Faça um favor a si mesmo e pense em quanto tempo precisa para fazer uma transição da pausa que seja bem-sucedida e realista. Pode ser o tempo da viagem de volta para casa após um período fora, uma hora antes de você ligar seus aparelhos digitais, ou o intervalo que leva para cruzar o corredor até entrar na sala de reunião. Dependendo do tipo de pausa que faz, você pode não precisar de nenhum tempo de transição. No

entanto, é sempre uma boa ideia estar ciente de quando fará a transição para que possa se preparar da maneira necessária.

Lições, crescimento e alinhamento do propósito

Como você pode aplicar as lições-chave da pausa na vida cotidiana? Isso pode significar a manutenção de um estilo de vida saudável, o cultivo da mentalidade expansiva, a prática de técnicas de cuidados pessoais, o apego a um hábito ou habilidade que fazem você se sentir acalentado, ou a satisfação de um anseio e a sensação de realização. Isso pode aproximá-lo daquilo que é importante para você ou do seu propósito. É possível levar tudo isso para o mundo pós-pausa, com um pouco de reflexão.

Pergunta 1: o que você aprendeu?

O que você aprendeu com a pausa? Esse é o maior retorno sobre o investimento (ROI) possível. *O que* você faz talvez não mude depois de retornar da pausa, mas *como* faz pode mudar. Ao identificar o que aprendeu e aplicar isso à sua rotina, você pode dar continuidade à mentalidade do período de pausa. Se está mais presente ou consciente após a pausa, sua qualidade de vida provavelmente também mudará.

Você pode descobrir (ou redescobrir) o que o faz vibrar, seus anseios, suas paixões e o que quer continuar, começar ou parar. Você pode aprender um pouco ou muito sobre as sete principais áreas da vida: corpo, você mesmo, família, relacionamentos, carreira, comunidade e o lado espiritual. Você pode ter uma noção mais profunda de seu grau de satisfação nessas áreas e aprender o que tolerará ou não.

Uma das minhas maiores lições com uma pausa foi a de que, mesmo que retornasse exatamente para a mesma função ou trajetória na carreira, eu podia escolher como me apresentar no trabalho de um modo inteiramente diferente do passado. Aprendi quais eram meus pontos fortes e o que me deixaria mais realizada e alinhada no trabalho. Descobri meus anseios: ser

importante e me conectar mais com os outros. No front tático, aprendi que queria criar e/ou manter relacionamentos com clientes. Também queria me comprometer mais a usar meus pontos fortes de realizadora e influenciadora na próxima função que assumisse. A área de vendas era uma opção natural e tornou-se o foco da minha busca de trabalho.

Digamos que uma lição-chave pós-pausa é a de que você quer passar mais tempo com a família ou o companheiro. Seja criativo nessa solução e lembre-se de manter a mentalidade expansiva. Qualquer que seja a sua lição, pergunte-se: “Baseado no que aprendi, como posso fazer X diferente para que Y aconteça?”. Nesse exemplo, você pode se perguntar: “Como posso trabalhar de maneira diferente para ter mais tempo de qualidade em casa?”. A seguir, algumas ideias hipotéticas:

1. Faça um plano uma vez por semana para passarem um tempo de qualidade ininterrupto juntos. O que pode fazer para que isso aconteça? Como continuar com isso? Que regras básicas você pode estabelecer? Que atividades poderiam fazer?
2. Faça um plano para dizer “oi” por meio de uma ligação, ou por escrito, e compartilhe de que maneira se sente uma vez por dia.
3. Crie alguns limites para separar sua vida profissional da familiar. Para isso, você pode se esforçar para arranjar tempo quando estiver muito ocupado, ou acordar mais cedo para fazer algo e assim criar tempo para algo mais tarde.

Você pode ter outras ideias para o que quer fazer mais ou fazer menos, dependendo do que aprendeu.

Pergunta 2: como você cresceu?

Crescimento significa fazer as coisas de maneira diferente devido àquilo que se aprendeu. Você tem uma habilidade ou um hobby novo? Está mais

consciente das suas emoções ou do seu ambiente? Sente-se mais vivo, desperto ou comprometido?

Vamos imaginar que a sua pausa seja reservar alguns minutos toda manhã para se concentrar no seu interior enquanto se prepara para o dia. Toda manhã, fixe os olhos no espelho, respire fundo e diga a si mesmo quanto você é importante ou adorável (se nunca fez isso, sugiro que tente). Esse é um exemplo de fazer algo diferente graças a uma pausa. Nesse caso, você está literalmente olhando para si de um modo diferente, por um viés positivo e afirmativo.

Antes de pausar, eu estava apegada demais a acessar redes sociais. Cedia a esse vício leve quando assistia à TV, me sentia entediada ou queria procrastinar. Ficava presa no turbilhão das redes sociais e, num piscar de olhos, trinta minutos haviam desaparecido enquanto eu olhava aleatoriamente fotos dos meus amigos, vídeos engraçados ou mensagens irrelevantes.

Com o intuito de crescer, eu tinha que ficar altamente consciente de como gastava meu tempo on-line para evitar cair na armadilha da “rolagem eterna”. Defini uma regra: cinco minutos por vez nas redes sociais, com seis horas entre cada acesso. Criei uma segunda regra: não acessar redes sociais até o fim do expediente. Decidi não as acessar de jeito nenhum durante as férias de uma semana que resolvi tirar sozinha. Hoje estou mais ciente de como gasto meu tempo nas redes sociais; minhas regras me ajudaram a criar um sistema que funciona para mim. A vontade de usá-las ainda existe, mas estou mais ciente de como as uso e melhorei a imposição de limites.

Pergunta 3: você precisa de um trajeto novo?

Após muita reflexão durante a pausa, decidi que minha empresa estava alinhada com o meu propósito geral de ser um agente de mudança para ajudar outras pessoas a aprender e crescer. Eu sabia que queria trabalhar no Google por um bom tempo ainda, mas tinha de encontrar uma ocupação que

combinasse com os meus pontos fortes: gerenciar relacionamentos e negócios com clientes. Decidi voltar para o Google dois meses depois de iniciar minha pausa de três meses. Minha estratégia era selecionar oportunidades que fossem compatíveis com meus pontos fortes. O Google apoia o crescimento na carreira e transferências internas de função. Eu também tinha um plano reserva: se não encontrasse uma posição em um período de noventa dias, procuraria fora do Google um emprego na área de desenvolvimento de vendas empresariais. Fiz entrevista e consegui um cargo como gerente de conta na DoubleClick Ad Exchange, um dos produtos de exposição de propaganda on-line que mais crescia no Google.

Se a sua pausa tem foco em mudanças na carreira ou na situação profissional, você pode ter descoberto que está ou muito afastado daquilo que almeja, ou um pouco desalinhado, ou no caminho certo. Quanto você está alinhado com a sua empresa, função ou responsabilidade atual? Já deve ter uma ideia disso, mas, caso ainda não tenha, as atividades a seguir foram pensadas para ajudar a descobrir isso. Depois de conseguir seu alinhamento, seus próximos passos devem ficar *muito* mais claros, dependendo de qual cenário se relaciona melhor com você.

Autodiagnóstico de alinhamento profissional

Pense no serviço ou na função que tem ou tinha mais recentemente. Use as questões a seguir e tome nota de seus pensamentos no caderninho de pausa.

- Do que mais gosto na minha empresa ou função:
- O que quero começar a fazer mais:
- O que quero continuar fazendo:
- O que não quero fazer ou quero minimizar na minha futura função:
- O que visualizo para mim na próxima aventura (recorde seus pontos fortes, aprendizados-chave e plano de intenção):
- Como me vejo na próxima aventura:

Na zona de alinhamento profissional

Como em qualquer pesquisa de satisfação, responda com que nível de satisfação você se identifica, baseado no que sente em relação a seu empregador atual e ao seu alinhamento cotidiano com o trabalho.

Avaliação 1: escolha uma opção para o seu empregador.

Muito Insatisfeito | Insatisfeito | Neutro | Satisfeito | Muito Satisfeito

Avaliação 2: escolha uma opção para o seu trabalho cotidiano.

Muito Insatisfeito | Insatisfeito | Neutro | Satisfeito | Muito Satisfeito

Avaliação

- **Satisfeito ou muito satisfeito com empregador e função:** parabéns! Não é fácil encontrar um emprego em que você se desenvolve e prospera. Sua empresa e sua função têm valor para você, e você pode continuar a construir seu sucesso.

Não há necessidade de procurar emprego no período pós-pausa. Você conseguiu fazer uma pausa, aprender algumas coisas e retornar mais sábio. Dê um belo tapinha nas próprias costas. Volte ao trabalho e retome de onde parou. Retorne revitalizado e revigorado com um renovado senso de espírito e propósito.

- **Satisfeito ou muito satisfeito com o empregador, porém neutro, insatisfeito ou muito insatisfeito com o serviço:** embora esteja satisfeito com seu empregador, algo não está funcionando na sua ocupação cotidiana. Pausar para descobrir seus anseios o ajudará a entender o que está acontecendo. Como você pode satisfazer esses anseios e sentir-se mais realizado? Para isso, você pode pedir apoio a colegas de trabalho, ao seu gerente ou a pessoas de fora da empresa, pode contratar um mentor e analisar seus pontos fortes e quais aspectos

não estão funcionando para você. Pode também aprender uma habilidade para eliminar uma deficiência. Assuma a responsabilidade e aja para entender o que está acontecendo.

Explore suas possibilidades de mobilidade dentro da empresa. Os empregadores são diferentes em relação ao apoio que dão a trocas ou mudanças de trajetória dentro da organização. Se há pouca ou nenhuma chance de uma troca interna para outra função, tenha uma conversa honesta sobre isso com seu gerente ou alguém em quem confia. Mostre-se vulnerável. Se não for possível atingir seus objetivos de carreira na empresa em que está, existem outras possibilidades de atuação para ajudá-lo a ficar mais satisfeito, permanecendo na função atual? Pode ser útil oferecer-se como voluntário num campo novo ou fazer contatos informais com outras pessoas para aprender sobre uma nova função ou carreira.

- **Insatisfeito ou muito insatisfeito com o empregador, mas neutro, satisfeito ou muito satisfeito com o serviço:** você deve estar na profissão que adora e gosta do seu trabalho cotidiano, mas está insatisfeito com a maneira como o negócio é administrado, com os valores dele, ou com as grandes ineficiências organizacionais que percebe.

Você está alinhado com sua função, mas não com seu empregador. Se você acha que o serviço está alinhado com seus pontos fortes e propósitos, mas não concorda com a maneira como seu empregador atua, ou com a missão e os valores dele, sugiro que explore novas oportunidades de trabalho fora da empresa. Procurar em outros lugares pode resultar na descoberta de uma companhia que se alinha melhor com seus valores e pontos fortes. Sendo um funcionário consciente e atento, você pode expressar o que acredita que possa ser melhorado com um TASER nas suas crenças e no falatório mental, enquanto segue seus anseios e busca satisfação. Recomendo que parta para a ação, em vez de permanecer

ambivalente ou não fazer nada (também é uma opção). Acredito piamente que qualquer coisa que decida fazer deve levá-lo a se sentir realizado e desafiado. É importante ficar presente e perceber suas intenções e emoções. Já foi dito muitas vezes, mas repito, a vida é curta. A mudança é um passo importante para obtermos o máximo da vida, *todos* os dias. Há muitas empresas por aí nas quais as pessoas se sentem ótimas. Se você começar a procurar empresas novas, se escolher partir para a ação, pode ter ideias sobre outras oportunidades. Lembre-se da sua mentalidade expansiva e permaneça fora da sua zona de conforto: é do lado de fora que estão a mágica e novas oportunidades.

- **Insatisfeito ou muito insatisfeito com o empregador e neutro, insatisfeito ou muito insatisfeito com o serviço:** os seus pontos fortes, seus propósitos ou suas ações podem não estar alinhados. Você está esgotando suas ideias e recursos para ficar satisfeito no trabalho?

Algo precisa mudar; é você? Pausar pode ajudá-lo a descobrir isso. Antes de explorar um trabalho novo, pergunte-se: “Fiz tudo no meu emprego atual para ficar satisfeito?”. Você assumiu a responsabilidade por suas ações, teve conversas honestas com um gerente desafiador ou dedicou-se mais à sua função para se sentir realizado e satisfeito? Não faz muito sentido insistir em algo se você não está satisfeito e se fez tudo que pôde para melhorar. Descubra de que maneira você pode se servir melhor, seja agindo para ficar mais satisfeito na função atual ou tomando providências para seguir em frente e fazer o que o satisfaz em outro lugar.

Indicadores de uma procura de trabalho bem-sucedida

É fundamental ficar presente e atento às suas intenções para encontrar a próxima oportunidade enquanto procura por trabalho. Estas são algumas das minhas dicas favoritas para encorajá-lo. Você pode experimentar todas as sugestões ou escolher uma ou duas. Todas podem ajudá-lo a se sentir

mais seguro, confiante e convicto de que o emprego perfeito aparecerá. Dedique-se inteiramente a encontrar o próximo trabalho. Evite descansar sobre os louros, e entre com tudo.

- **Defina o seu “centro de procura de trabalho”.** Concentre sua procura por trabalho em um lugar (notebook, documento, planilha). É esse o recurso ao qual recorrerá para rastrear tudo relacionado a trabalho.
- **Seja elegante, genuíno e facilite o sim.** Faça um esforço extra para garantir uma reunião bem-sucedida. Faça uma pesquisa sobre a pessoa com quem se reunirá para poder se relacionar e criar uma conexão pessoal. Isso significa colocar o seu toque pessoal em toda reunião. Imagine que está recepcionando o seu entrevistador na sua casa ou em um evento. Toda conexão conta.
- **Sempre use a comunicação olho no olho, se puder, em vez de um monte de e-mails e formulários.** Faça o que puder para que a comunicação seja autêntica e franca. Expresse como você se sente sobre a experiência ou descreva o impacto que esse indivíduo específico teve. Customize a sua mensagem com base naquilo que aprendeu sobre a empresa.
- **Crie e pratique o elevador pitch da sua situação atual (e do resultado ideal).** *Elevator pitches* geralmente são uma ou duas frases e transmitem aquilo que você quer atingir com a procura por trabalho. Anote essas palavras e pratique para dizê-las de maneira consistente. Seja ousado e acrescente uma solicitação específica, tal como: “Você conhece pessoas que podem me colocar em contato com quem seria capaz de me ajudar?”. Organize a sua experiência em termos de habilidades transferíveis.
- **Encontre três palavras que descrevem a sua marca pessoal.** Acrescente essas palavras ao *elevator pitch*, ao cabeçalho do seu currículo ou ao seu perfil no LinkedIn.

- **Use um calendário on-line para lembretes, prazos e qualquer coisa que seja suscetível ao tempo.** Se você planeja se candidatar a um trabalho na quarta-feira às 10 horas da manhã, crie um lembrete no seu calendário. Separe um tempo para trabalhar no que precisa ser feito antes disso.
- **Mantenha um registro dos contatos que faz, pareçam eles insignificantes ou vitais para a sua procura.** Isso é ótimo para referência futura e para organizar suas anotações sobre as pessoas que conhece e com quem se reúne. Você pode facilmente identificar com quem se reuniu se alguém recomendar que entre em contato, e também pode agradecer-lhes mais tarde quando tiver conseguido um emprego. Talvez essa pessoa tenha contribuído para isso. Todo mundo é importante na sua procura por trabalho. Agradeça a todos. Eles estão lhe fornecendo tempo e informações valiosas.
- **Demonstre gratidão.** Mande um presente para todos que o ajudaram a encontrar trabalho ou se dedicaram a você além do esperado. Pode ser algo simples como um cartão escrito à mão, um chocolate da sua loja favorita ou a bebida favorita da pessoa. Não espere nada em troca e expresse seus sentimentos com sinceridade.
- **Crie e recite um mantra que o motive.** O meu era: *do desafio vêm as oportunidades*. Sempre que encontrava um desafio, eu lembrava que ele era outra oportunidade para aprender, crescer e realinhar.
- **Mantenha-se revigorado.** Esse processo pode ser estressante, opressivo e exaustivo. É importante cuidar de si. Reponha as suas reservas de energia. Acalme-se ou faça algo que o acalente. Não há necessidade de ser por muito tempo, mas precisa ser um *tempo de qualidade*.
- **Pratique a pausa na sua procura por trabalho.** Você terá as reservas e a energia para seguir em frente todas as vezes que se renovar.

Se puder adotar algumas dessas sugestões, a sua procura por trabalho tem potencial para ser um retumbante sucesso. Pode ser inclusive agradável. Prepare-se para dias em que não terá vontade de seguir em frente. Faz parte da jornada. Com um pouco de ajuda, organização, intenção e apoio, é provável que você aprenda algumas coisas ao tratar essa procura como uma aventura no caminho que o levará a encontrar o trabalho ideal.

A comunicação eficiente pós-pausa

Acredito muito no provérbio “As palavras moldam o mundo em que vivemos”. Isso vale para o seu plano de comunicação, seja ele para você mesmo ou para alguém que o apoia. Quando você pratica aquilo em que acredita, seu comprometimento consigo mesmo e sua intenção encontrarão eco nos outros. Toda vez que tem oportunidade de compartilhar sua verdade e faz isso, você se compromete com seu propósito: a pausa é a ação ideal possível para você, independentemente de quanto tempo dure e do que você faz ou deixa de fazer. Se isso ajudar, pense nela como seu plano de marketing espiritual. Comunique aquilo em que acredita ou que está programado para fazer.

Conheça o seu público: pausadores, ajudadores e adormecidos

Todos com quem você se comunica provavelmente se encaixam em uma destas três categorias: pausadores, ajudadores e adormecidos. Os pausadores são as pessoas que, de certa maneira, fizeram alguma mudança relacionada a uma pausa. Estão limpos e alinhados, pois passaram por uma experiência similar. Eles entendem. Os ajudadores também entendem, pois são pessoas que auxiliaram indivíduos a se realinhar por meio da pausa e de alguma maneira proporcionaram orientação. A terceira categoria inclui todos os demais. Os adormecidos estão dormindo no que se refere à sua própria consciência, capacidade emocional e suas escolhas. Você já pode ter sido um adormecido antes da pausa, assim como eu fui. Eles podem partir para a ação caso estejam desalinhados, mas provavelmente precisam ser

convencidos, senão ficam presos nos próprios medos e em suas crenças limitadoras, que impedem a mudança. As pessoas nessa categoria podem ser ótimos ouvintes, mas, de algum modo, estão passando pela vida como sonâmbulos, sem saber que também podem agir para fazer uma mudança.

Pausar tem o potencial de despertar essa nossa parte adormecida. Por isso, um plano de comunicação é importante. Toda interação é uma oportunidade de despertar adormecidos, se alinhar com ajudadores, se tornar um ajudador, ou encontrar pausadores que pensam como nós. Você nunca sabe o que pode encontrar ou ajudar outra pessoa a descobrir por meio do comprometimento e do compartilhamento da sua história. Não fique surpreso se, quando compartilhar sua história de pausa, alguém disser: “Sempre quis fazer isso”. Olhe bem nos olhos dessas pessoas e as encoraje a experimentar a própria pausa. Não importa se for por um momento ou um mês. Você é um catalisador, despertando o adormecido interior.

Chegou a hora de comunicar, de maneira sucinta e exitosa, suas ideias, seus planos e lições aprendidas com o mundo. Quanto mais compartilha sua verdade com os outros, mais intimidade autovalidada você cria. Os efeitos da pausa serão ainda mais importantes para você e para os outros. Isso vale se você se comunica consigo mesmo ao espelho ou se faz isso em voz alta para os curiosos ocasionais, os colegas de trabalho, seu gerente, ou para aqueles que o conhecem melhor. Prepare-se para explicar as suas motivações e sua situação. Elas fazem parte de você e de quem está se tornando.

Lembre-se de ser vulnerável, honesto e genuíno, ao mesmo tempo que é consistente com aquilo que o faz sentir-se alinhado. Seja a sua pausa uma volta pelo quarteirão ou abster-se do telefone durante um dia ou um período mais longo, toda interação na qual você pode discuti-la é um convite para se reassegurar e deixar as pessoas cientes de quanto pausar o tem ajudado a aprender algo novo. Quando compartilhar seu plano, você notará pessoas se endireitando na cadeira e escutando a sua história reveladora e autêntica.

Suas interações podem inspirar outros a fazer uma pausa. Isso não seria maravilhoso?

Dicas para se comunicar com eficiência

1. Escolha hora e lugar apropriados. Dirija-se ao seu ouvinte no lugar ideal com base no seu relacionamento com ele. Escolha um ambiente que ajude você e as outras pessoas a ficarem à vontade se sentir resistência ou desconfiança. Pode ser na sala da sua casa, à mesa de jantar ou no banco de uma praça.
2. Expresse o que é significativo para você, não o que os outros querem escutar. Se não está convencido de que a pausa foi o certo a fazer, ninguém mais achará isso também. Deixe as pessoas saberem que isso não era apenas o que você queria, mas aquilo de que precisava para seguir na direção correta. Se não tem o apoio de que precisa, mantenha-se firme e relembre seu propósito e o que é importante para você. Identifique seus anseios e comunique sua vulnerabilidade de modo que se sinta bem com o que compartilha.
3. Deixe o ouvinte digerir a mensagem. Não se preocupe com o silêncio. Se você não encontra apoio à sua decisão, reitere por que aquilo foi essencial para você naquele momento.
4. Compartilhe o seu propósito. Revele no que esteve ocupado nos últimos dias ou semanas. Você pode descrever por que decidiu fazer uma pausa, ou o que está planejando mudar e por quê. Compartilhe seus planos e a duração da pausa.
5. Demonstre gratidão. Agradeça ao seu ouvinte. Demonstre gratidão por aquela pessoa ter se mostrado aberta para escutá-lo e diga que manterão contato à medida que você der prosseguimento ao planejado.
6. Ensaie em voz alta até a sua mensagem estar clara. Se você ensaiar antes, expressar-se para os outros mais tarde será mais natural e menos desconfortável. Identifique o que está sentindo e expresse isso também.

Anote o que quer dizer, se isso o ajuda a organizar os pensamentos.

HISTÓRIA DE PAUSA

DOM ELLIOTT

De acomodado a partidário da mentalidade expansiva

Dom trabalhava no departamento de marketing do YouTube (que é propriedade do Google) havia alguns anos e sentia-se acomodado. Era o exemplo perfeito de alguém alinhado com o empregador, embora insatisfeito com sua função.

Orçamento: de 3 mil a 5 mil dólares.

Duração: três meses de licença sem remuneração.

Objetivo: viajar e definir qual seria o próximo passo na carreira.

Gatilho: Dom achava que não tinha atribuições adequadas e não se sentia muito motivado. Ele gostava do trabalho, porém não se sentia mais empolgado com a carreira. Tirar uma folga parecia uma ótima maneira de bolar um plano e pesar as opções sobre o que fazer em seguida.

Plano: Dom achou relativamente fácil compartilhar seus pensamentos e sentimentos de maneira honesta com os gerentes. Tinha um sólido histórico de desempenho no Google e depois de expor o que estava pensando, o gerente de Dom aprovou a licença e concordou em manter uma vaga disponível na equipe para quando ele retornasse. Dom sabia que poderia procurar outra função, mas só o tempo diria. Fez planos para viajar ao Sudeste Asiático durante metade do tempo que tinha. O restante permaneceria disponível para projetos e para pensar no que fazer após a folga. Dom queria examinar outros interesses e opções de trabalho. Pensou em outros cargos no Google e outras funções no setor de tecnologia. Pensou em voltar a estudar e fazer um MBA. Pensou em ter aulas de programação ou ciência da computação, interesses que queria desenvolver mais.

Impacto: Dom retornou para seu cargo anterior no Google, mas decidiu que, no longo prazo, queria ficar mais próximo da tecnologia. Seu pensamento motivacional era: “Tudo é gradual”. Ele tinha consciência de que não precisava saber quais seriam todos os passos que daria nos cinco anos seguintes, mas não sabia que seu primeiro passo gradual, a pausa, tinha sido na direção certa.

Depois de um mês procurando, Dom conseguiu um cargo no departamento de desenvolvimento de marketing do Google Play. Ali desenvolveu um novo conjunto de habilidades e foi atrás de um cargo diferente dentro da companhia. Sentia-se alinhado com a nova função e com aquilo em que estava focado: criar produtos de qualidade que atendessem a profissionais de marketing em qualquer lugar. Para ele, aquela foi uma alteração frutífera, pois aproveitou sua paixão pela tecnologia e o fez pensar em futuros cargos nas áreas de programação, cinema ou docência.

Dom também se deu conta de que podia pausar novamente para tentar coisas novas – ele não enxergava nada como finito e absoluto. Fez um curso de programação nas horas livres, depois de retornar de sua pausa. Também aprendeu a fazer roteiros, pois sonhava em escrever um filme. Tornou-se vegetariano. Decidiu treinar para uma maratona, a primeira de sua vida. Todas essas coisas estavam relacionadas com a pausa que fez, embora não necessariamente tivessem sido causadas por ela.

“Enxergo cada decisão como um passo que me leva a uma felicidade maior”, diz Dom. “Cada pequeno passo leva a algo novo e diferente que eu não teria descoberto de outra maneira. Estou agindo porque quero, e ninguém mais está decidindo nada por mim.” Com a folga que tirou, Dom aprendeu a entrar em contato com aquilo que o faz se sentir alinhado e realizado. Como resultado, ele sente que leva uma vida que o recompensa, satisfaz e com a qual é comprometido em todos os níveis: físico, mental e emocional.

CONSELHOS SOBRE O QUE FAZER NA PAUSA

Reconheça e perceba os passos graduais.

Acolha a jornada. O importante não é o destino, que pode ser um objetivo grande, intimidador e finito que, a princípio, pode parecer impossível ou grandioso. Dê passos curtos na direção de onde quer chegar. Se você está pensando no próximo passo na carreira, passe uma hora na internet vendo as vagas que estão sendo oferecidas e pesquisando notícias sobre seu setor de atuação.

Evite se prender a um resultado específico.

Isso exige uma mentalidade expansiva e que você fique aberto para a ideia de que talvez tenha uma boa desculpa para *não* fazer alguma coisa. Desafie suas pressuposições. Converse com um estranho. Permaneça curioso. Se não está familiarizado com alguém ou com algo, olhe mais profundamente para isso, em vez de evitá-lo.

Ganhe uma perspectiva do que está fora da sua rotina cotidiana.

Isso gera a oportunidade de pensar diferente e desenvolver novas perspectivas e ideias, enquanto sua mente se adapta ao novo ambiente.

.....

Exercício para momentos de pausa

Capítulo 11

Quais foram as maiores lições que tirou da sua folga?

Anote as lições ou cole-as na geladeira, na porta da frente de casa ou no espelho do banheiro. Dedique um tempo todos os dias para incorporar suas lições, lendo-as e se perguntando se está agindo, se sentindo e se comportando de maneira diferente no pós-pausa.

Como você cresceu ou o que está diferente como resultado das

lições que tirou de sua pausa?

Comemore o que você aprendeu e como cresceu. Planeje algo que o tranquilize e busque se sentir realizado e satisfeito com algo que lhe dá prazer.

Como você fará/fez a transição depois da pausa?

Como quer se sentir e ser durante esse período e quanto tempo é necessário? Há alguma outra exigência para a sua transição?

Crie seu próprio centro de procura de trabalho.

Você pode acessar um exemplo de planilha e fazer uma cópia dela acessando <http://somos.in/PROM1>

Esboce o seu plano de comunicação.

O que você sente que é vulnerável ou arriscado para dizer? O que corresponde ao que você aprendeu ou planeja mudar? Inclua tudo isso no seu plano de comunicação.

A pausa como modo de vida

“No minuto em que você começa a fazer o que realmente quer, a vida é realmente diferente.”

R. BUCKMINSTER FULLER

O mundo inteiro está falando sobre a pausa, um movimento que fica cada vez maior, mais importante e necessário, enquanto o mundo marcha a passos acelerados. Sem a consciência adquirida com a pausa, como você sabe o que está sentindo, o que é importante, o que está alinhado? Durante os últimos cinco anos, tenho acolhido o poder da pausa e as lições que isso me ensinou. Senti-me compelida, *obrigada*, a compartilhar o que aprendi para ajudar todos que estão empacados, perdidos ou se sentindo mentalmente inadequados devido às circunstâncias no trabalho ou na vida pessoal que não parecem mais fazer sentido. Quero transformar a pausa em um modo de vida aceitável e empoderador. Eu a vejo como uma palavra usada corriqueiramente no léxico moderno: “Como você está pausando hoje? O que aprendeu na sua última pausa? Por que ela foi significativa?”.

Você sabe que a pausa pode abarcar algumas respiradas curtas ou uma vida inteira. Ela requer consciência, coragem e sossego. É o consolo que guia você no caminho de volta ao seu centro e o alinha com sua alma se tiver descarrilhado. Se estiver nos trilhos, ela o ajuda a permanecer assim. Ela é essa mudança intencional de comportamento para fazer algo diferente. Significa estar pronto para o que vem a seguir e sentir-se bem diante do

desconhecido. É a sabedoria de ter conhecimento de que a pausa é o combustível que o impulsiona para a frente.

Transformação potencial

Na primeira vez que aprendi algo sobre os dois principais tipos de energia, eu estava no Ensino Médio. Não vou dar uma de nerd, mas tenha um pouquinho de paciência comigo. A energia cinética é definida como energia em uso, enquanto a energia potencial é definida como a energia armazenada de um objeto. Conceitualmente, a pausa é energia potencial. Toda vez que você pausa, sua energia potencial pode ser restaurada. Pode ser um momento para identificar emoções, seis respirações curtas ou qualquer comportamento restaurativo. A conservação do princípio energético nos diz que a energia pode ser alterada de uma forma para outra e que não pode ser criada nem destruída. Se aplicarmos esse conceito à pausa, qualquer ação que você execute depois dela *transforma* sua energia potencial em energia cinética. E não é apenas a sua energia que se transforma – *você* se transforma. O modo como pensa, se comporta e sente pode ser alterado com base naquilo que descobriu durante a pausa.

As seis habilidades da transformação

Pausar para mim foi o início de uma jornada de transformação que continua a evoluir. Anteriormente, citei o educador transformacional Jack Mezirow ao dizer que o propósito da vida adulta é a transformação. Pausar pode ser uma via de acesso ou um catalisador para a sua transformação. Quando penso na minha jornada, que está em curso, vejo como pausar me ajudou a atravessar as seis habilidades da transformação descritas a seguir, desenvolvidas pela dra. Judith e pelo dr. Bob Wright.¹ Todos nós podemos aplicar esse modelo na vida e usar as ferramentas e os recursos que melhor funcionam para o nosso desenvolvimento. Pausar também pode se tornar um modo de vida e uma ferramenta para nos ajudar a permanecer alinhados com a nossa trajetória pessoal.

Os seis passos são um roteiro que serve de referência para mostrar onde você está em cada momento. Esse processo não é linear; você pode fazer ciclos nesses passos repetidas vezes, antes, durante e após as pausas. Eles são úteis não apenas durante a pausa e são aplicáveis a qualquer situação. A chave é continuar a ansiar e se comprometer para satisfazer seus desejos mais profundos. Quando olho para minha própria jornada de pausas e para as pausas que ainda pratico, reconheço meus sentimentos, identifico meus pensamentos e altero meu comportamento, sempre com referência a estes seis passos. Você pode fazer o mesmo.

1. **Anseie.** Pelo que você anseia? Pausar cria espaço e tempo para que você descubra como satisfazer seus anseios e reconheça e enfrente crenças limitadoras e o falatório mental. Pausar, além de uma chance de criar espaço para descobrir quais são seus anseios, é o período para estar consigo mesmo.
2. **Comprometa-se.** Responda às vontades geradas por seus anseios mais profundos. Seja espontâneo. Aja para realizar ou satisfazer um desejo mais profundo. Identifique como se sente e se expresse. Pergunte aos outros como eles o enxergam. Comprometa-se e satisfaça seus anseios. Uma das minhas formas de comprometimento era pedir uma folga no trabalho. Perguntava às pessoas como poderia contribuir. Aja intencionalmente para descobrir os próximos passos.
3. **Revele-se.** Pensar nas coisas de maneiras diferentes é o estado esclarecedor às vezes chamado de “revelação”. Do que você está consciente? O que está aprendendo com sua experiência? O que lhe desperta curiosidade ou como pode levar sua mentalidade expansiva para a pausa? Você não precisa viver em um contêiner que criou no passado: seu estilo de vida, seu jeito de ser, suas regras e crenças. Você pode mudar tudo isso e, à medida que aproveita as novas lições e os insights com o tempo dedicado à satisfação de seus anseios, você aprimora seu

poder de fazer isso.

4. **Liberte-se.** Quando você pensa (revela) de modo diferente, faz coisas de modo diferente e se liberta. Saia da zona de conforto e faça coisas novas. Com relação a novas maneiras de pensar sobre as coisas, que nova ação ou comportamento é possível, levando em consideração seus anseios, seu comprometimento e sua revelação? Assuma alguns riscos. Ao fazer isso, você cria novos hábitos e rotinas. Novos trajetos surgem e você pode trilhá-los, por exemplo: expressar algo novo ou encarar um medo e partir para a ação. Siga novas migalhas de pão que podem levar a novas descobertas e habilidades.
5. **Rematrise.** Rematrisar é o ato de criar novas vias neuronais pensando e fazendo coisas de modo diferente. Quando você muda pensamentos, comportamentos e ações devido às pausas, suas redes neuronais podem mudar. O processo, e sua repetição, cria seus novos trajetos neuronais e, ao longo do tempo, pode levar a uma mudança transformacional sustentável de longo prazo.
6. **Dedique-se.** Comprometa-se com a pausa como modo de vida. Ao se sintonizar continuamente com a sua voz interior, você institui uma prática regular para aprender mais sobre si mesmo. No meu caso, aceitei novos desafios para escrever sobre fazer pausas e combinei isso com meu trabalho em inteligência emocional de modo a poder ajudar outros a levar uma vida mais satisfatória. Estou comprometida a ajudar as pessoas a crescerem com o poder da pausa de modo que elas também fiquem mais conectadas consigo mesmas, descubram seus anseios e se transformem.

A pausa pode ser integrada à sua vida cotidiana. É o oposto de se apressar para fazer qualquer coisa. Afinal de contas, pausar tem a ver com ser. Neste exato momento, pause e se pergunte: “O que eu faria se tivesse

um instante, uma hora, um dia ou até mesmo uma semana para fazer uma pausa?”.

- O que diria?
- Como se sentiria?
- Com quem ficaria?
- O que seria diferente?

Esse é o poder da pausa.

O poeta e escritor existencialista Rainer Maria Rilke tinha uma frase maravilhosa sobre o desconhecido, que adotou como seu próprio mantra: “Abraça isso, viva isso e certamente conduzirá sua vida na direção das respostas”. Em seu livro *Cartas a um jovem poeta*, ele nos lembra que não precisamos ter tudo definido. Em vez disso, por que não viver uma vida plena e deixar as respostas se desdobrarem?

Eu gostaria de lhe implorar, prezado senhor, da melhor maneira possível, para ter paciência com tudo que não está resolvido em seu coração e tentar amar as próprias questões como se fossem cômodos trancados ou livros escritos em língua bastante desconhecida. Não procure as respostas, que podem não lhes ser dadas agora, pois não seria capaz de vivê-las. E é isto que importa: viver tudo. Viva as perguntas agora. E talvez, em algum dia distante no futuro, você gradualmente, sem sequer notar, viverá seu caminho em direção à resposta.²

Como Rilke nos lembra, conduza sua vida na direção das respostas. Você não precisa ter todas as respostas, ainda que a maioria de nós estremeça diante da ideia de não ter tudo definido. A prática da pausa é uma maneira de deixar as respostas se desdobrarem naturalmente. Quando você muda, permite que elas emergam.

Exercício para momentos de pausa

Capítulo 12

Como você pode integrar a pausa ao seu estilo de vida? Como ela é?

Como você pode pausar ao longo do dia para mudar de perspectiva ou de comportamento?

Como você se enxerga praticando as seis habilidades da transformação? Pelo que anseia e como se compromete a realizar ou satisfazer esses anseios? Como está pensando (revelar) e agindo (libertar) de modo diferente devido à pausa? O que mudou para você e que escolhas está fazendo para continuar a realizar mudanças (dedicar)?

Notas

Introdução

1. “Relatório dos benefícios para empregados em 2011”. *Society for Human Resource Management (SHRM)*. on-line. 2011. Disponível em: <www.shrm.org/Research/SurveyFindings/Articles/Documents/2011_Emp_Benefits_Report.pdf>. Acesso em: 7 jul. 2006.

Capítulo 2

1. Wright, Bob. “AC72 Leadership Master’s Capstone Discussion”. Palestra ministrada na Wright Graduate University, Elkhorn, Wisconsin, 10 jul. 2016.

2. Wright, Judith & Wright, Bob. *The Heart of the Fight: A Couple’s Guide to Fifteen Common Fights, what They Really Mean, and How They Can Bring You Closer*. Oakland, Califórnia: New Harbinger, 2016, p. 64.

3. Ibid., pp. 72-3.

4. Ibid., p. 72.

5. Wright, Judith & Wright, Bob. *Transformed! The Science of Spectacular Living*. Nashville, Tennessee: Turner, 2013, p. 193.

6. Ibid., p. 31.

7. Wright, Judith & Wright, Bob. *The Heart of the Fight*, p. 77.

8. Ibid., p. 65.

9. Wright, Judith. *The Soft Addiction Solution: Break Free of the Seemingly Harmless Habits that Keep You from the Life You Want*. Nova York: Jeremy P. Tarcher; Penguin, 2006.

10. Beames, Thomas B. *A Student's Glossary of Adlerian Terminology*. Ladysmith, Canadá: Photon, 1992.

Capítulo 3

1. Campbell, Joseph. *The Hero with a Thousand Faces*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 1972. [Ed. bras.: *O herói de mil faces*. São Paulo: Cultrix; Pensamento, 1989.]

2. Tillich, Paul. *The Courage to Be*. New Haven, Connecticut: Yale University Press, 1952. [Ed. bras.: *A coragem de ser*. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1976.]

3. “courage”. *Merriam-Webster Online Dictionary*. [s.v.] Disponível em: <www.merriam-webster.com/dictionary/courage>.

4. Durst, Gary Michael. *Management by Responsibility*. Evanston, Illinois: G. M. Durst, 1982.

5. Frankl, Viktor E. *Psicoterapia e sentido da vida*. Trad. Alípio Maia de Castro. São Paulo: Quadrante, 2003.

6. Brown, Brené. *Rising Strong*. Nova York: Spiegel and Grau, 2015, pp. 85-8 e 218. [Ed. bras.: *Mais forte do que nunca*. Rio de Janeiro: Sextante, 2016.]

7. Dweck, Carol S. *Mindset: The New Psychology of Success*. Nova York: Random House, 2006. [Ed. bras.: *Mindset: a nova psicologia do sucesso*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2017.]

8. Klauser, Henriette Anne. *Write it Down, Make it Happen: Knowing what You Want – and Getting it!*. Nova York: Scribner, 2000.

9. “VSL: SCIENCE: The Two-Minute Plan for Feeling Better”. *Observer*, 2 mar. 2009. Disponível em: <<http://observer.com/2009/03/effects-brief-writing-health/>>. Acesso em: 12 jul. 2016.

10. Niemiec, Ryan M. “5 Key Tips for Finding Happiness at Work”. *Psychology Today*, 6 mar. 2015. Disponível em: <<https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-matters-most/201503/5-key-tips-finding-happiness-work>>. Acesso em: 8 jul. 2016.
11. McQuaid, Michelle. “Strengths Challenge”. Disponível em: <<http://strengthschallenge.com/>>. Acesso em: 4 jul. 2016.
12. Sethi, Ramit & Kuo, Jeff. “Earn \$1000 on the Side”. Módulo 1, aula 2. Escolha o campo. Disponível em: <<http://earn1k.com>>. Acesso em: 4 jul. 2016.
13. Schnarch, David Morris. *Passionate Marriage: Keeping Love and Intimacy Alive in Committed Relationships*. Brunswick, Victoria, Austrália: Scribe, 2012.
14. “busy”. *Online Etymology Dictionary*. [s.v.] Disponível em: <www.etymonline.com/index.php?allowed_in_frame=0&search=busy>. Acesso em: 4 jul. 2016.
15. “busy”. *Merriam-Webster Online Dictionary*. [s.v.] Disponível em: <www.merriam-webster.com/dictionary/busy>. Acesso em: 4 jul. 2016.
16. Jabr, Ferris. “Why your Brain Needs more Downtime”. *Scientific American*, 15 out. 2013. Disponível em: <<https://www.scientificamerican.com/article/mental-downtime/>>.
17. “Coherence”. HeartMath Institute, 11 nov. 2012. Disponível em: <www.heartmath.org/articles-of-the-heart/the-math-of-heartmath/coherence/#more-5762>.

Capítulo 4

1. Mezirow, Jack. *Learning as Transformation: Critical Perspectives on a Theory in Progress*. San Francisco: Jossey-Bass, 2000.
2. Wright, Judith & Wright, Bob. *The Heart of the Fight*, p. 105 e 108.

3. Bowlby, John. *A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory*. Londres: Routledge, 1988.

4. Wright, Judith & Wright, Bob. *Transformed!*, p. 4.

5. Cozolino, Louis J. *The Neuroscience of Human Relationships: Attachment and the Developing Social Brain*. Nova York: Norton, 2006, p. 307.

6. Wright, Judith & Wright, Bob. *Transformed!*, pp. 130-1.

7. Siegel, Daniel J. *Mindsight: The New Science of Personal Transformation*. Nova York: Bantam, 2010, pp. 14-5.

8. Ericsson, K. A.; Krampe, R. T. & Tesch-Römer, C. “The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance”. *Psychological Review*, v. 100, n. 3, pp. 393-94, 1993.

9. Brach, Tara. *Radical Acceptance: Embracing your Life with the Heart of a Buddha*. Nova York: Bantam, 2003.

10. “William James”. Pursuit of Happiness. Disponível em: <www.pursuit-of-happiness.org/history-of-happiness/william-james/>. Acesso em: 24 set. 2016.

11. James, William & Gunn, Giles B. *Pragmatism and other Writings*. Nova York: Penguin Books, 2000, p. 240.

Capítulo 5

1. Pomerleau, Kyle. “2016 Tax Brackets”. Tax Foundation. Disponível em: <<http://taxfoundation.org/article/2016-tax-brackets>>. Acesso em: 4 jul. 2016.

Capítulo 6

1. Wright, Bob. “AC72 Leadership and AC42 Purposeful Living Group Discussion”. Palestra ministrada na Wright Graduate University, Elkhorn, Wisconsin, 9 jul. 2016.

2. Ibid.
3. Frankl, Viktor E. *Man's search for Meaning*. [Ed. bras.: *Em busca de sentido*. 41a ed. São Leopoldo; Petrópolis: Sinodal; Vozes, 2017.]
4. Bernstein, Gabrielle. "How to Meditate when You Don't Have Time to Meditate?". Gabbybernstein.com, 8 jun. 2014. Disponível em: <<http://gabbyb.tv/vlogging/you-dont-have-time-to-meditate>>. Acesso em: 4 jul. 2016.
5. Keller, David King. *MicroMindfulness: Towards an Accessible Mindfulness-Based Stress Reduction Practice*. Califórnia, 2014. Tese (Doutorado) – California Institute of Integral Studies.

Capítulo 7

1. Meeker, Mary & Wu, Liang. "2013 Internet Trends". KPCB, 29 maio 2013. Disponível em: <www.kpcb.com/blog/2013-internet-trends>. Acesso em: 4 jul. 2016.
2. Enoch, Glenn. "The Nielsen Total Audience Report Q1 2016". Nielsen.com. Disponível em: <<https://www.nielsen.com/wp-content/uploads/sites/3/2019/04/total-audience-report-q1-2016.pdf>>. Acesso em: 4 jul. 2016.
3. "The U.S. Digital Consumer Report". Nielsen.com., 10 fev. 2014. Disponível em: <www.nielsen.com/us/en/insights/reports/2014/the-us-digital-consumer-report.html>. Acesso em: 4 jul. 2016.
4. Ibid.
5. Ibid.
6. Wright, Judith. *The Soft Addiction Solution*, p. 64.
7. "digital detox". *Oxford Dictionaries*. [s.v.] Disponível em: <www.oxforddictionaries.com/us/definition/american_english/digital-detox>. Acesso em: 4 jul. 2016.

8. Shlain, Tiffany. *Brain Power: From Neurons to Networks*. [s.L.]: TED Conferences, 2012.

9. Huffington, Arianna. *Thrive: The Third Metric to Redefining Success and Creating a Life of Well-Being, Wisdom, and Wonder*. Nova York: Harmony, 2014, p. 6. [Ed. bras.: *A terceira medida do sucesso*. Rio de Janeiro: Sextante, 2014.]

10. Ibid., p. 81.

11. Hill, Simon. “Is Blue Light Keeping You up at Night?”. *Digital Trends*, 26 jul. 2015. Disponível em: <www.digitaltrends.com/mobile/does-blue-light-ruin-sleep-we-ask-an-expert/#ixzz3uEtwHFZ>. Acesso em: 4 jul. 2016.

Capítulo 8

1. “Paid Time Off Programs and Practices”. WorldatWork, jun. 2016. Disponível em: <<https://www.worldatwork.org/dA/2a9cbe4260/Paid-Time-Off-Programs-Practices-2016.pdf>>. Acesso em: jul. 2016.

2. Shen, Lucinda. “These 19 Great Employers Offer Paid Sabbaticals...” Fortune.com. Disponível em: <<http://fortune.com/2016/03/07/best-companies-to-work-for-sabbaticals/>>. Acesso em: 6 jul. 2016.

3. “limbic system”. *Wikipedia*. [s.v.] Disponível em: <https://en.wikipedia.org/wiki/Limbic_system>. Acesso em: 6 jul. 2016.

4. O’Meara, Rachael. “Unpaid Leave Survey”. Pesquisa com o consumidor do Google, 8 dez. 2015.

5. Kallayil, Gopi. *The Internet to the Inner-net: Five Ways to Reset your Connection and Live a Conscious Life*. Carlsbad, Califórnia: Hay House, 2015.

6. Blackstone, Judith. *Belonging Here: A Guide for the Spiritually Sensitive Person*. Boulder, Colorado: Sounds True, 2012.

7. Dass, Ram. *Be Here Now, Remember*. San Cristobal, Novo México: Lama Foundation, 1971.

Capítulo 9

1. Jobs, Steve. “Stanford 2005 Commencement Speech”. Disponível em: <www.youtube.com/watch?v=zfZfVXIJRXI>. Acesso em: 6 jul. 2016.

2. Allen, David. *Getting things Done: The Art of Stress-Free Productivity*. Nova York: Viking, 2001, p. 10. [Ed. bras.: *A arte de fazer acontecer*. Rio de Janeiro: Sextante, 2016.]

3. Lambert, Craig. *Mind over Water: Lessons on Life from the Art of Rowing*. Boston: Houghton Mifflin, 1998.

Capítulo 10

1. Wright, Judith. “Nourishment and Self-Care Techniques”. Debate: Year of Transformation Nourishment and Self-Care Weekend, Wright Foundation, Chicago, 30-31 jul. 2016.

2. Gollwitzer, Peter M. & Sheeran, Paschal. “Self-Regulation of Consumer Decision Making and Behavior: The Role of Implementation Intentions”. *Journal of Consumer Psychology*, Constança: Bibliothek der Universität Konstanz, v.19, pp. 593-607, 2009.

3. Wright, Judith & Wright, Bob. *The Heart of the Fight*, p. 160.

4. Rankin, Lissa. “About Me in 30 Seconds”. [Lissarankin.com](http://lissarankin.com). Disponível em: <<http://lissarankin.com/about/>>. Acesso em: 24 set. 2016.

5. Eisenstein, Charles. “2013: The Space between Stories”. [Charleseisenstein.net](http://charleseisenstein.net). Disponível em: <<http://charleseisenstein.net/2013-the-space-between-stories/>>. Acesso em: 6 jul. 2016.

6. Wright, Bob. “Living with Purpose”. Wright Foundation. Year of Transformation Week 8 Handout, 19 jun. 2013.

7. Rath, Tom. *StrengthsFinder 2.0*. Nova York: Gallup Press, 2007. [Ed. bras.: *Descubra seus pontos fortes 2.0*. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.]
8. Bernstein, Gabrielle. *Spirit Junkie: A Radical Road to Discovering Self-Love and Miracles*. Nova York: Harmony Books, 2011.
9. Ibid.

Capítulo 12

1. Wright, Judith & Wright, Bob. *Transformed!*, pp. 31-3.
2. Rilke, Rainer Maria; Kappus, Franz Xaver & Burnham, Joan M. *Letters to a Young Poet*. Novato, Califórnia: New World Library, 2000. [Ed. bras.: *Cartas a um jovem poeta*. São Paulo: Globo, 2013.]

Recursos adicionais

Muitos conceitos neste livro foram tirados dos meus estudos em liderança transformacional e *coaching* na Wright Graduate University for the Realization of Human Potential. A seguir, recomendo algumas fontes e ideias para leituras extras. Há mais recursos e exercícios de final de capítulo também disponíveis no meu site, www.rachaelomeara.com (em inglês), inclusive com links para vídeos e áudios, quando apropriado.

Capítulo 2

Wright Foundation – sites: www.judithwright.com,
www.wrightliving.com, www.wrightgrad.edu,
www.thewrightfoundation.org (em inglês).

Alfred Adler (1870-1937) é reconhecido como o fundador da psicologia individual e de todo um ramo da psicologia conhecido como teoria adleriana. Ele escreveu centenas de livros, inclusive *A ciência da natureza humana*. Concebeu três grandes áreas da vida, análise de estilo de vida, projeto de vida, apreciação e muito mais. Léxicos inteiros foram criados com base em seu trabalho. Muitas escolas ensinam sua obra, inclusive a Adler Graduate School: <http://alfredadler.edu/about/theory> (em inglês).

Capítulo 4

Mike Robbins – site: <http://mike-robbins.com/> (em inglês).

Capítulo 5

Não quebre a banca – esta planilha está disponível em:
<http://somos.in/PROM1>

Jenny Blake – livros, workshops e coaching: <http://www.jennyblake.me/>
(em inglês).

Alfie van der Zwan – o aplicativo Mindful365 fornece contemplações diárias, uma para cada dia do ano: <http://mindful365.com/> (em inglês).

Capítulo 6

Gabby Bernstein – site: <http://gabbybernstein.com/> (em inglês).

Austin Hill Shaw – site: www.austinhillshaw.com (em inglês).

Mark Thornton – O livro *Meditation in a New York Minute* contém uma série de dezoito exercícios de atenção que todos podem fazer, várias vezes ao dia. Foi apresentada à meditação por ele. É uma leitura fácil e está disponível em audiolivro. (Ressalva: faço parte do conselho da empresa sem fins lucrativos de Mark, a Business for the Planet.)

Capítulo 7

Common Sense Media é um ótimo recurso gratuito para adultos/pais para conduzirem o consumo de mídia das crianças, enquanto as ajudam a prosperar em um mundo midiático e tecnológico. O grupo capacita pais, professores e autoridades por intermédio do fornecimento de informação imparcial, conselhos confiáveis e ferramentas para ajudá-los a aproveitar o poder da mídia e da tecnologia como uma força positiva na vida de todas as crianças, que também podem usá-las. Acesse www.commonsensemedia.org/ ou mobile app ratings/reviews para ter acesso a aplicativos para crianças (em inglês).

Tiffany Shlain: Infográfico do Sabá Tec:
www.moxieinstitute.org/technology_shabbats (em inglês).

Moxie Institute Web – site: www.moxieinstitute.org (em inglês).

Friday App do rebooters.net (disponível no iTunes da Apple) e www.thefridayapp.com/ (em inglês).

Danielle LaPorte – livros, produtos, site: www.daniellelaporte.com (em inglês).

Arianna Huffington reúne uma abrangente e útil lista de recursos para controlar distrações no anexo de seu livro *A terceira medida do sucesso*.

Capítulo 9

Joe Kutchera – site, consultoria, informação sobre livro: <http://joekutchera.com/> (em inglês).

Recomendações de leitura de Joe:

Transitions: Making Sense of Life's Changes, de William Bridges, dá aos leitores um resumo do processo e da evolução mental pelos quais passamos durante grandes mudanças na vida, como perda de emprego, mudança, ou alteração de carreira. Achei esse livro muitíssimo útil para compreender meu processo de transição.

Trabalhe 4 horas por semana, de Timothy Ferris, audaciosamente encoraja os profissionais do conhecimento de hoje a negociarem um período “semisabático” com os empregadores atuais para se dedicarem a projetos pelos quais são apaixonados, como escrever um livro, surfar ou aprender uma língua nova equilibrando-os com as responsabilidades do trabalho.

Consultoria infalível: um guia prático, inspirador e estratégico, de Peter Block, nos inspira a abrir uma consultoria solo, concentrar nosso negócio nas nossas especialidades básicas, captar clientes e desfrutar da liberdade de ser um “empreendedor solo”.

Capítulo 10

Dra. Lissa Rankin fez dois especiais para a National Public Television (PBS) e leciona em centros de retiro como Esalen e Kripalu. Para ler mais sobre a jornada dela, acesse LissaRankin.com e a página dela no Facebook, onde escreve regularmente. Para obter informações sobre o Whole Health Medicine Institute visite <http://wholehealthmedicineinstitute.com/> (em inglês).

Steve Sisgold – *coaching*, consultoria, livros; site: www.wholebodyintelligence.com (em inglês).

Capítulo 11

O conceito de centro de procura de trabalho é de Jen Petroff, colega do Google. Jen me apresentou a seu “centro de comando de procura de trabalho” e “artigo sobre simulação de procura de trabalho” quando eu estava procurando trabalho. Foi nisso que baseei o modelo que usei para a minha procura por trabalho, combinado com o que ela menciona no artigo.

Para acessar um modelo de centro de procura de trabalho inspirado no artigo de Jen, acesse: <http://somos.in/PROM1>

Gratidão

Gostaria de expressar meus mais profundos agradecimentos às seguintes pessoas:

Holly Payne: suas edições e seus insights deram à luz um livro que foi além do que eu poderia ter imaginado.

Meus aliados de edição e publicação: Erin Malone, da WME, você é uma agente maravilhosa e uma bênção que acreditou no *Pausa* desde o primeiro dia. Minhas editoras Jeanette Shaw e Lauren Appleton e a equipe fora de série da TarcherPerigee: vocês são o que há de melhor na excelência editorial, e deram a impressão de que editar com o seu olhar crítico e alto padrão é fácil. Barbara e a equipe da CaveHendricks. Lea Saslav, obrigada por sua estratégia e por seu know-how em RP. Arianna Huffington, obrigada pelas apresentações e por me convidar a compartilhar minha história e acreditar no poder do *Pausa*. Pause e prospere!

Sarab Khurana, obrigada por seu amor e sua iluminação. Seu apoio durante o processo de edição e de estudo foi importantíssimo. Eu te amo muito.

Meus familiares em todos os lugares. Drew, sou abençoada por tê-lo como irmão e colega transformador. Mamãe, Dick e o clã Isbell, obrigada por todo o apoio e amor. Pai, estou gostando do nosso novo relacionamento. Luke, sempre terei um biscoito para você. Para meus pares canadenses, os May e os Lowe, obrigada pelo apoio.

Comunidade Wright Foundation: obrigada por facilitarem eu ter vindo à tona e me inspirarem momento a momento. Dr. Bob e dra. Judith, vocês estão me ajudando a me tornar uma pessoa que eu não teria imaginado ser.

Devo meu progresso a vocês e aos extraordinários profissionais que me apresentaram. Obrigada aos integrantes do laboratório e líderes do Higher Ground, Tuesday Tigers, Pythons, e aos docentes da Wright Graduate University, aos colegas alunos e mentores, especialmente a Molly Vaile, Grace Kavadoy, Monica Stacco, e minha *coach* Beryl Stromsa.

Meus amigos – minha família – de remo no NYAC e aqueles que compartilham da minha paixão: vocês sabem quem são.

Funcionários do Google do passado e presente: Maya Watts e a equipe da Advertising Solutions Team. Uhu! Se não fosse por seu alto padrão de excelência, o *Pausa* não existiria. Jeremy Woodlee, Chip Hall e toda a equipe, obrigada! Jane Hong, obrigada por mencionar casualmente que sua antiga função estava disponível. Gopi Kallayil, Punit Aggarwal, Paul Santagata, Becky Cotton e Sue Mc-Cauley, sua paixão, seu talento e dedicação me inspiram.

Talks@ authors, a turma do SIY, gPausers, Women@leads: vocês transformam a vida profissional, deixando-a melhor e mais divertida para todo mundo.

Mark Thornton, você me ajudou a encontrar muito daquilo de que eu precisava. Fosse um exercício, uma pessoa ou uma refeição na cantina Otic Oasis, sou imensamente agradecida por tudo que você colocou no meu caminho.

As Irmãs Místicas: Lissa Rankin, Sarah Drew, Tosha Silver, Crystallin Dillon, Ariane de Bonvoisin, Ania Fizyta, Amina Zimani, Edda Coscioni, Megan Taylor, Christine Arylo, Karen Jones, Gwen Elliot, Syl Rochet, Deepika Bajaj, Samantha Sutton, Cathy Goerz e Emily Jennings.

Alex Conn, Matt Klein, Shir Nir, obrigada pelo apoio e por serem aliados de pausa.

Aqueles dispostos a compartilhar suas histórias neste livro e que contribuíram para o *Pausa*: obrigada por inspirar outras pessoas com sua

coragem de mudar de comportamento e por me ajudarem a mudar o meu.

Para aqueles que conheci antes, durante e depois da minha pausa e que me apoiaram e continuam a apoiar.

Para aqueles que sabem que transformar o mundo começa com a própria transformação e que estão curiosos para aprender mais.

Spirit, você sempre me apoiou e sou eternamente grata.

Obrigada. Obrigada. Obrigada.

* Neste contexto, poderia ser traduzida como negócios. [N. T.]

** Estar ocupado, atarefado. [N. T.]

*** Taser é o nome popular pelo qual é conhecida uma arma de eletrochoque usada em várias partes do mundo. Leva esse nome devido à empresa que o fabrica. É o acrônimo da sequência das etapas que o autor recomenda: *tune in* (sintonizar), *acknowledge* (aceitar), *shift* (transformar), *express* (expressar), *repeat* (repetir). [N. T.]