

JACOB
PÉTRY

com Simone Mitjans

21
ERROS

21 atitudes que
você deve evitar
para obter
sucesso na
carreira e na vida

Jacob Pétry

com

Simone Mitjans

GRANDES ERROS

21 atitudes que você deve evitar para obter sucesso na carreira e na vida

ROCCO ITALIA

Para você, leitor.

SUMÁRIO

Para pular o Sumário, clique [aqui](#).

INTRODUÇÃO

[Apenas três semanas](#)

[Você prefere ser rico ou próspero?](#)

Nº 1: Acreditar que já sabe tudo

[O conhecimento](#)

[O paradoxo do conhecimento](#)

[A força das convicções](#)

[A origem das nossas convicções](#)

[Os atalhos mentais](#)

[O princípio da causalidade recíproca](#)

[O que fazer](#)

Nº 2: Pensar que você é incapaz

[A escola e o sentimento de incapacidade](#)

[O poder pessoal](#)

[Aptidão e atitude](#)

[O segredo do sucesso](#)

[O problema da escola](#)

[Os impactos desse sistema](#)

[O grande erro](#)

[O que fazer](#)

Nº 3: Negligenciar seus pontos fortes

[Você, um gênio?](#)

[O problema com a genialidade](#)

[Você tem um emprego, uma carreira ou segue sua vocação?](#)

[O que é uma vocação?](#)

[O que é um talento natural?](#)

Como perceber seu talento

O que fazer

Nº 4: Não saber o que você quer da vida

O que é um propósito definido?

O poder de um propósito

Não se preocupe com os meios

O que fazer

Observação final

Nº 5: Abrir mão da autenticidade

A construção do que não somos

Autenticidade

O que fazer

Nº 6: Ignorar a realidade

A dura realidade dos fatos

Sempre questione a realidade

Visualize uma realidade diferente

Crie uma estratégia

Torne-se proativo

O que fazer

Nº 7: Cultivar uma mentalidade de escassez

A cultura de limitação e escassez

Os dois mundos

O universal: o mundo da abundância

O individual: o mundo da escassez

O que fazer

Nº 8: Focar-se exclusivamente no dinheiro

Riqueza versus prosperidade

O espírito de prosperidade

Os princípios da prosperidade

Ser próspero é ser generoso

O que fazer

Nº 9: Esperar por Deus

Tudo é possível

O que é a fé?

Fé e convicções

O poder da fé

O que fazer

Nº 10: Abrir mão do respeito próprio

A autoimagem

A autoimagem e a conta bancária

A autoimagem negativa

A base: um caráter reto

Três depósitos essenciais

O que fazer

Nº 11: Ignorar o que diz a si mesmo

A autossugestão

O lado negativo da autossugestão

A autossugestão e a autoimagem

Mudar significa romper

O grande erro

Fatos versus opiniões

O que fazer

Nº 12: Pensar que a vida lhe deve alguma coisa

A ingratidão destrói

A ingratidão e o mundo da escassez

A ingratidão e a resistência

O grande erro

Como desenvolver o princípio da gratidão

A gratidão e o princípio da ação e reação

A gratidão e a fé

O que fazer

Nº 13: Fugir das adversidades e dos problemas

O impacto das pequenas adversidades

Enfrentar os desafios

Enfrentar o medo

A zona de conforto

O exemplo da Apollo 11

A gratificação imediata

Rompendo a zona de conforto

Crie imunidade à rejeição

Torne-se insensível à opinião alheia

Não invente desculpas

O que fazer

Nº 14: Tornar-se um cego mental

O grande erro

Nosso maior presente

Criando a vida que você deseja

Ver com a mente

A magia de visualizar e imaginar

A magia de criar e inovar

O que fazer

Nº 15: Culpar as circunstâncias

Suas quatro principais fontes de poder

O poder do foco

Encontre um mentor

O que fazer

Nº 16: Ignorar suas paixões

Razão versus emoção

A razão a serviço da paixão

O que fazer

Nº 17: Ficar remoendo o passado

Entenda nossa relação com o tempo

Memória, percepção e imaginação

O poder da percepção

Em vez do tempo, gerencie ações

Como gerenciar o foco no agora

O poder das pequenas etapas

O que fazer

Nº 18: Ter uma falsa visão da inteligência

O nível de inteligência importa?

Os resultados

Consumando o caso

De quanta inteligência você precisa?

Os resultados

A lição final

A vantagem de não ser tão inteligente

O uso é o que conta

O que fazer

Nº 19: Querer resultados imediatos

A importância da disciplina

Os três estágios do crescimento

Aprendiz: o estágio inicial

Amador: o estágio intermediário

Profissional: o terceiro estágio

O que fazer

Nº 20: Pensar que a felicidade está nas coisas

O que é a felicidade?

A paz interior

O crescimento está nas adversidades

O que fazer

Nº 21: Esperar para começar amanhã

Comece logo

Procrastinar é fugir do medo

O que fazer

Créditos

Os Autores

*Somos educados para errar,
codificados para cometer erros.*

– Lewis Thomas,
em *A medusa e a lesma*

INTRODUÇÃO

Conhecimento é poder. Pelo menos foi isso que nos advertiu, ainda por volta de 1600, o filósofo inglês e pai da ciência moderna Francis Bacon. Mas até onde o conhecimento, de fato, é poder?

Em toda a história da humanidade, as pessoas nunca tiveram tanto acesso ao conhecimento como possuem agora, após a invenção e popularização da internet. Contudo, parece que esse conhecimento não tem ajudado a maioria das pessoas a levar uma vida plena, feliz, satisfatória. Nosso dia a dia, cada vez mais, está cheio de obstáculos, desafios e problemas que, por vezes, parecem não ter solução.

Embora externamente finjamos que está tudo bem, internamente vivemos infectados por um agudo desespero silencioso. Violência, pobreza, medo, insegurança, estresse, depressão, crises nos relacionamentos, falta de perspectiva e vazio existencial tornam a vida um fardo. Para muitas pessoas, cada novo dia é um grande campo de batalha numa guerra da qual elas não gostam de fazer parte. Mais do que nunca, as pessoas estão insatisfeitas, sentem-se pressionadas, perdidas, inseguras, angustiadas e enfraquecidas.

Constantemente ouvimos pessoas dizerem coisas como:

“Concluí minha faculdade, investi tempo e dinheiro para obter meu diploma e não consigo encontrar um trabalho decente.”

“Já tentei várias dietas e não consigo emagrecer. Fiz um mês de regime, emagreci um quilo e, na semana seguinte, engordei dois.”

“Há anos estou no mesmo emprego, mal ganho para sobreviver e, simplesmente, não vejo expectativas para aumentar meu salário ou mesmo encontrar um emprego que pague mais.”

“Não sei quanto tempo mais conseguirei suportar esse estresse. Não tenho um minuto de paz ou sossego. Sinto-me pressionado, tenso e ansioso o tempo todo.”

“Por que a vida é tão dura com a gente? Procuro fazer tudo certinho, ser sincero, mas só levo tombos. Meus amigos fazem tudo errado e vivem bem

melhor do que eu. Se a gente não passar a perna em alguém, se a gente não for desonesto, parece que a gente nunca sai do lugar.”

“A vida inteira ouço as pessoas dizerem que sou inteligente e talentoso. Mas não vejo essas qualidades em mim. Raras vezes consigo ter confiança no que faço. Nada parece dar certo comigo.”

“Sempre tive dificuldade de lidar com dinheiro. Não consigo fazer sobrar um centavo. Não importa quanto ganho, nunca tenho o suficiente. Simplesmente acho que jamais estarei livre da pressão das dívidas e da humilhação de estar devendo uma vela para cada santo.”

“Meu salário é bom e tenho segurança no emprego, mas não gosto do que faço. Só de pensar no trabalho, já fico entediado. Contudo, vou ter que aguentar firme até me aposentar. O problema é que o tédio e o desgosto do trabalho me irritam e, no final, acabo descontando na esposa e nos meus filhos.”

“Tenho a triste sensação de que nunca serei feliz num relacionamento. Só me envolvo com pessoas emocionalmente doentias e problemáticas.”

“Gostaria de começar meu próprio negócio, mas tenho medo e, além disso, não faço a mínima ideia de por onde começar.”

“Não consigo encontrar funcionários comprometidos. Os jovens não querem mais trabalhar. Estou disposto a largar tudo. Não aguento mais essa pressão.”

“Finalmente consegui o emprego dos meus sonhos, mas vivo angustiada. Tenho medo de fazer algo errado e ser demitida.”

“Não sei mais o que fazer com meu filho. Ele não estuda, não obedece e é extremamente indisciplinado. Acho até que está envolvido com o uso de drogas ilegais. Mas não posso falar nada, porque ele se rebela e grita comigo.”

Essas são questões sérias, profundas, dolorosas e perturbadoras. Elas incomodam, atrapalham e nos impedem de viver vidas plenas. No início, até tentamos resolvê-las. Frequentamos cursos, tentamos adotar novas técnicas, buscar novas soluções, criar programas para estimular, ajudar, encorajar a nós mesmos, nossa família e equipe de trabalho, mas todo treinamento do mundo parece não ser capaz de resolver nossos problemas.

Com o tempo, perdemos a esperança. Abrimos mão do desejo natural de nos realizar profissionalmente, de ter relações saudáveis e sólidas, de levar uma vida

confortável, plena e com sentido, e nos acomodamos diante da nossa impotência. Essa opção, no entanto, não nos traz sentimentos muito agradáveis. Mas aprendemos a conviver com ela pelo menos por um tempo, porque logo vem a frustração, o tédio, a dor, a pressão interior, o sentimento de inadequação, o medo da intimidade, a solidão, o estresse e, para fechar o ciclo, não raras vezes, a depressão.

Por isso, elaboramos esse livro para você. Nele, você vai encontrar uma abordagem diferente. Iremos nos focar em você. Iremos abordar cada um desses sentimentos. Vamos ajudá-lo a diagnosticar, identificar e compreender os grandes erros que cometemos e que causam esses sentimentos.

Vamos lhe mostrar como esses grandes erros o impedem de viver a vida de modo feliz, proativo, entusiástico, próspero e com paz de espírito. Mas mais importante: vamos mostrar como evitar esses grandes erros, apresentando um conjunto de chaves secretas para viver a vida de acordo com os princípios que são a base das pessoas bem-sucedidas.

Se você fizer uso dessas chaves, elas poderão elevar radicalmente o nível do seu poder pessoal, tornando-o extremamente bem-sucedido em todos os setores da sua vida. Tudo o que você precisa fazer é seguir os passos delineados nos capítulos desse livro, agir sobre eles diariamente e, assim, transformar a sua jornada.

APENAS TRÊS SEMANAS

Guiados pela crença de que obstáculos, desafios, adversidades, derrotas e fracassos não fazem parte ou não combinam com sucesso, por tempo longo demais, fomos orientados a fechar os olhos para a realidade e pensar positivamente, como se essa fosse a solução para todos os nossos problemas. Mas, certamente, você concorda que isso muitas vezes não funciona.

Para recuperar nossa saúde quando estamos doentes é preciso primeiro diagnosticar a doença e compreender suas causas, para somente depois tratá-la. Assim, também, para crescer na vida, é preciso primeiro encarar a realidade,

identificar os erros que estamos cometendo e que estão impedindo nosso crescimento, para somente depois corrigi-los.

Ao longo de cada um dos próximos 21 dias vamos lhe ensinar um grande erro que a maioria das pessoas comete, e que as impede de obter sucesso; e vamos lhe ensinar como você pode evitar esse grande erro. Queremos que você leia apenas um capítulo por dia, e tente identificar esse erro em seu comportamento. Caso você esteja cometendo esse grande erro, aplique a sugestão de como evitá-lo imediatamente em sua vida.

Pense sobre quem você é hoje. Agora visualize-se daqui a 21 dias, com um aperfeiçoamento significativo em 21 áreas da sua vida. Coisas práticas, simples e básicas, mas transformadoras. Esse será você daqui a três semanas, se seguir nossas sugestões.

Este livro não trata simplesmente sobre a arte de ganhar dinheiro ou de alcançar o sucesso ou a riqueza material. Seu objetivo é bem mais amplo. Ele trata de levar uma vida bem-sucedida. Você está aqui para prosperar, progredir, agir de forma positiva, criativa e abundante. Você está aqui para se desenvolver maravilhosamente. E o caminho que leva a uma vida plena é composto por três vias centrais: prosperidade, paz de espírito e felicidade interior.

Você nasceu para viver essa vida, apesar das circunstâncias, dos obstáculos, dos desafios e das adversidades que o caminho lhe impõe. Como alcançar esse estilo de vida é o que você vai aprender neste livro.

VOCÊ PREFERE SER RICO OU PRÓSPERO?

Uma das coisas importantes que queremos que você entenda, de cara, é que prosperidade não é o mesmo que sucesso ou riqueza.

Embora muitas vezes confundidos como sinônimos, esses três conceitos são muito diferentes. Sucesso e riqueza são estágios distintos da prosperidade. Isso quer dizer que você pode ser rico ou obter sucesso, mas não se sentir nem um pouco próspero.

Riqueza se refere a dinheiro, posses e capital.

Sucesso se refere a conquistas temporárias, isoladas e momentâneas.

Prosperidade se refere ao crescimento contínuo, à vida, à abundância, à constante expressão do nosso potencial, à realização de nossos sonhos explorando o melhor que há em nós.

Por isso, a prosperidade, além de incluir o sucesso e a riqueza material, está intrinsecamente ligada à paz de espírito e ao equilíbrio. Se você acertar na loteria, por exemplo, pode se tornar uma pessoa rica, mas isso não significa que você se torne uma pessoa próspera.

Em outras palavras, enquanto riqueza é a posse de dinheiro ou bens materiais, ou mesmo o processo de obter esses bens, prosperidade é um estado de afloramento, de realização e plenitude, do pensamento livre de deficiências, limitações, restrições e escassez.

Viver num processo de prosperidade é lidar com um mundo de infinitas possibilidades, de alegria e abundância, onde exploramos nosso depósito de riquezas interiores que recebemos como presentes de nascença. Por isso, a prosperidade precisa de solo fértil para se desenvolver. Existem padrões conscientes e lógicos de pensamento e de ações práticas que podem ser adaptados e seguidos por você, e que o levarão aonde você quer chegar.

Para encarar essas possibilidades e a abundância sem se corromper com a ganância, a angústia e a ansiedade, é preciso equilíbrio e paz de espírito. Por isso, essas são as três verdadeiras vias da vida bem-sucedida. Uma pessoa verdadeiramente próspera, sempre terá equilíbrio, tranquilidade de espírito e felicidade interior, porque, como diz o filósofo Baruch Spinoza:

“O sábio autêntico não conhece a perturbação interior, mas por ter, graças a uma certa necessidade eterna, consciência de si mesmo, de Deus e das coisas, nunca deixa de ser sábio e de possuir o verdadeiro contentamento.”

Por isso, este não é um livro com a pretensão de lhe dar mais conhecimento. Acreditamos que a falta de conhecimento não é o maior obstáculo na sua vida. O problema é outro: sabedoria.

Em nossos cursos, treinamentos e coaching, descobrimos que o maior problema das pessoas é a falta de oportunidades para desenvolver a sabedoria

necessária para fazer uso correto do conhecimento, do talento e das oportunidades que elas têm.

Por isso, este livro foi composto de uma maneira estratégica para munir você com a sabedoria necessária para transformar sua vida. Afinal de contas, nesses tempos velozes e fugazes, o conhecimento envelhece rapidamente, a sabedoria não.

Prosperidade, paz de espírito, equilíbrio e felicidade interior não estão fora do seu alcance. Se você conseguir acessar seus tesouros pessoais e libertar o tremendo poder que há dentro de você e dos membros da sua equipe, a satisfação do seu desejo de abundância, saúde, felicidade, paz e segurança será uma consequência natural do processo. Mas, para isso, é preciso, primeiro, parar de cometer os grandes erros que estão bloqueando a liberação do seu fluxo criativo e a manifestação do melhor que há em você.

É isso que este livro fará por você! Mãos à obra!

GRANDE ERRO Nº 1
Acreditar que já sabe tudo

*“O mestre disse a um dos seus alunos:
Queres saber em que consiste o conhecimento?
Consiste em ter consciência tanto de conhecer uma coisa quanto de não a conhecer.
Este é o conhecimento.”*

– CONFÚCIO

Eduardo é um rapaz simpático, inteligente e carismático, que está no início de uma brilhante carreira no Ministério Público. Apesar de ter recebido uma boa educação, Eduardo nasceu e cresceu numa família com enormes dificuldades financeiras. E desde criança, diz a si mesmo que irá sacrificar qualquer coisa para romper esse ciclo de pobreza.

Com esse pensamento em mente, ele focou nos estudos e na carreira. Aos 25, conheceu Eliza. Gostou muito dela. Ela era extrovertida e tinha uma vida social ativa. Para seguir o ritmo de vida de Eliza, Eduardo abriu mão de muita coisa. Os cinco meses de namoro o desviaram completamente do seu foco: o estudo e a construção de sua carreira. Noites e fins de semana que dedicava ao estudo, agora passava na companhia de Eliza. Dinheiro que usava para comprar livros, agora gastava em festas e restaurantes. Intervalos que antes passava na biblioteca, agora passava no bar da universidade.

Apesar do sofrimento, Eduardo acabou o namoro e tomou uma decisão: não se envolver mais com nenhuma garota.

“Elas desviam a atenção do meu objetivo principal”, ele dizia.

Hoje, aos 34 anos, apesar de ser bem-sucedido profissionalmente, Eduardo está infeliz e frustrado porque não consegue se envolver num relacionamento. Quando perguntamos a ele por que os relacionamentos não davam certo, a resposta foi bastante específica:

“Todas as garotas que conheço gostam de sair, de ter uma vida social ativa. Uma relação demanda tempo demais. Eu preciso focar nos estudos e na carreira, elas não entendem isso, e acabamos rompendo. Relacionamentos, acima de tudo, são muito complicados”, resumiu.

Essa convicção o torna ansioso, angustiado e intolerante. Um enorme sentimento de culpa, herdado do relacionamento com Eliza, o torna cauteloso e reservado. Isso o impede de ser feliz, espontâneo e natural, o que se torna um problema para qualquer oportunidade que surge de criar um relacionamento mais íntimo. Esse problema faz com que o relacionamento não dê certo, o que reforça ainda mais sua convicção de que relacionamentos são complicados.

Situações como as de Eduardo são mais frequentes do que imaginamos. Desde criança, somos expostos a certos tipos de pensamentos e treinados a funcionar dentro de um padrão, uma fórmula que se tornou nossa mentalidade. Ao longo dos anos, essa mentalidade se torna o filtro que usamos para analisar, avaliar e julgar a nós e ao mundo a nossa volta. Em outras palavras, nossa mentalidade define a maneira como pensamos e agimos, que, por sua vez, define nossos resultados.

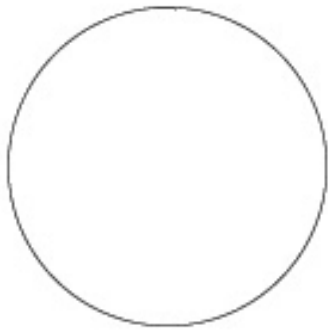
Neste capítulo, o primeiro de uma série de 21, vamos mostrar por que você pensa da maneira como pensa, como isso define seus resultados e o que você pode fazer para mudar as coisas que não estão a seu contento.

O CONHECIMENTO

Em termos gerais, o conhecimento existente no universo pode ser dividido em três grupos:

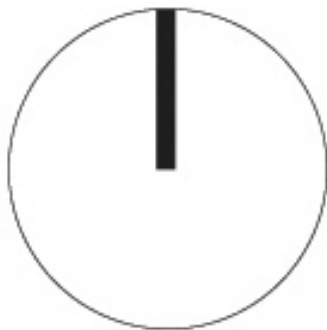
- 1 – Aquilo que sabemos, e sabemos que sabemos.
- 2 – Aquilo que *não* sabemos, e que sabemos que *não* sabemos.
- 3 – Aquilo que *não* sabemos, e que *não* sabemos que *não* sabemos.

Imagine que o disco abaixo represente todo o conhecimento existente no mundo. Sendo assim, qualquer conhecimento dos três grupos acima está representado nesse disco.



Todo o conhecimento

Agora, considere todo o conhecimento possível e reflita sobre seu próprio conhecimento. Tente imaginar todo o conhecimento, e marque, no disco acima, o percentual do primeiro grupo. Ou seja, de todo conhecimento possível, marque o quanto você sabe e sabe, com absoluta convicção, que sabe. Como ficou o disco? Se você é como a maioria das pessoas, o disco ficou similar ao seguinte:



Aquilo que sei, e sei que sei

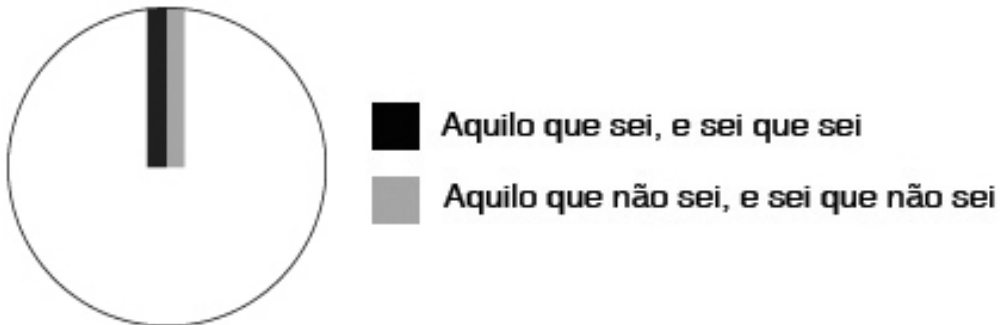
Agora, reflita sobre as coisas que você não sabe, mas que tem consciência de que não sabe. Imagine, por exemplo, uma célula do nosso organismo. Você sabe que nosso corpo é composto por células. Você também tem uma vaga noção do que é uma célula. Mas você sabe, especificamente, o que é uma célula? Ou então, pense sobre a quantidade de espécies de borboletas que existem no planeta. A menos que seja um estudioso do assunto, você dificilmente saberá a resposta. Porém, apesar de não sabê-la, você sabe que não a sabe.

O conceito específico de uma célula e o número de espécies de borboletas fazem parte do segundo grupo de conhecimento: coisas que você *não* sabe, mas

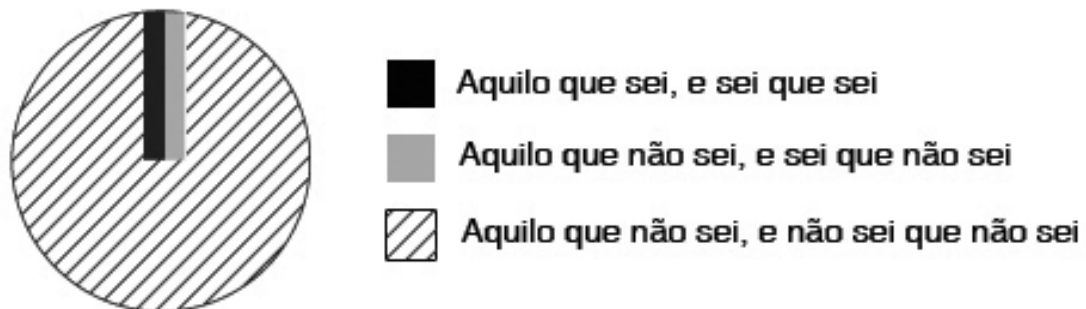
sabe que *não* sabe.

Volte ao disco anterior, e marque a quantidade de conhecimento que está nessa categoria. Ou seja: aquilo que você não sabe, e sabe que não sabe.

Como ficou seu disco? Se você é como a maioria das pessoas, a fatia ficou assim:



Agora, analise o disco abaixo, e veja a quantidade de conhecimento que está na terceira categoria: coisas que nós não sabemos, e nem mesmo nos damos conta de que não sabemos.



Veja a quantidade de coisas que nós não sabemos, e nem mesmo nos damos conta de que não as sabemos. Não é impressionante? Mas o mais impressionante de tudo é que vivemos o nosso dia a dia ignorando completamente o impacto e a influência que esse conhecimento tem sobre nós. Por que essa reflexão é importante? Porque, na nossa vida, ingenuamente, cometemos o grande erro de

agir apenas com base na estreita limitação daquilo que acreditamos saber, ignorando o vasto universo daquilo que não sabemos nem sequer temos ideia de que não sabemos.

O PARADOXO DO CONHECIMENTO

Ignorar esse vasto desconhecido é um problema sério. Mas há outro problema, tão ou ainda mais sério: muitas das coisas que acreditamos saber, e que temos certeza de que são como as conhecemos, em verdade, são convicções equivocadas. Acreditamos que as coisas sejam desta ou daquela maneira, mas elas não são como pensamos. Vejamos um exemplo prático: o caso envolvendo a cura das úlceras pépticas.

A úlcera péptica é uma lesão localizada no estômago ou no duodeno. Ela ocorre quando há uma destruição da mucosa na parede destes órgãos. Essas úlceras são um problema muito comum. Segundo estatísticas oficiais, uma em cada dez pessoas terá úlcera ao longo da vida.

O que causa essas feridas? Até 1980, os médicos tinham certeza de que a causa desse tipo de úlcera era estresse, consumo excessivo de alimentos picantes, cigarro, bebida alcoólica e, em certos casos, simplesmente consequência da herança genética.

A cura era quase impossível, exceto com complicadas cirurgias que exigiam, muitas vezes, a remoção de até um terço do estômago, e mesmo assim, nem sempre causavam o efeito esperado. Úlceras pépticas eram um verdadeiro pesadelo na vida das pessoas, em todos os lugares do planeta.

No início da década de 1980, dois médicos australianos, Barry Marshall e Robin Warren, fizeram um anúncio atordoante: nada do que se sabia sobre a origem das úlceras era verdade. Marshall e Warren estavam convencidos de que a origem das úlceras não tinha nada a ver com fumo, pimenta, álcool ou estresse. Úlceras pépticas, segundo eles, eram causadas por uma bactéria: *Helicobacter pylori*, ou *H. pylori*.

Imagine a importância dessa descoberta. Se úlceras eram causadas por bactérias, sua cura, antes impossível, agora poderia ser obtida em questão de dias, com um simples tratamento à base de antibióticos. Isso representava um impacto positivo imediato na vida de centenas de milhões de pessoas.

O motivo era de festa e comemoração, mas nada disso aconteceu. Na verdade, Marshall e Warren se tornaram chacota no meio científico. Por mais que os dois se esforçassem em apresentar provas de sua descoberta, estranhamente, ninguém acreditava neles.

Indignados com tanto ceticismo, eles elaboraram um minucioso artigo para tentar chamar a atenção dos médicos e cientistas. No relatório, esmiuçaram suas teses e colocaram exemplos de pacientes que haviam sido curados em testes de laboratório, mas, mesmo assim, foram ignorados.

Até mesmo a imprensa especializada, que vive à procura de novas descobertas, se mostrou incrédula. Nenhum jornal especializado em medicina aceitou publicar um único artigo sobre a descoberta dos dois. Certo dia, quando Marshall conseguiu espaço para apresentar a tese numa conferência de medicina, médicos, cientistas e jornalistas presentes simplesmente esvaziaram a sala. Para eles, não havia nada de novo para aprender sobre úlceras pépticas.

Em 1984, Marshall decidiu desafiar esse ceticismo todo. Primeiro, fez uma série de exames para provar que seu estômago e intestino estavam sadios. Depois, na manhã seguinte, chamou um grupo de jornalistas e colegas até o seu laboratório. Apresentou os exames que havia feito no dia anterior, e explicou que, caso sua teoria – de que úlceras são causadas pela bactéria *H. pylori* – fosse verdadeira, ao ingerir uma quantidade significativa dessa bactéria, em poucos dias, ele deveria estar com úlceras. Em seguida, diante do grupo de colegas e jornalistas, a maioria deles horrorizados, Marshall bebeu um copo com líquido contendo cerca de um bilhão de bactérias *H. pylori*.

Agora, era esperar e ver. Nos três dias seguintes, nada aconteceu. Porém, uma semana depois, as reações começaram a aparecer. Seu estômago ardia e ele sentia náuseas e vômitos – sintomas clássicos da gastrite, estágio anterior à úlcera. No décimo dia, Marshall realizou uma nova endoscopia. A suspeita se confirmou. Seu

estômago, antes sadio, agora estava infeccionado. Enormes feridas vermelhas cobriam parte dele. Marshall havia sido infectado com a *H. pylori*.

A primeira etapa da sua descoberta estava comprovada: úlceras pépticas eram causadas pela bactéria *H. pylori*. Agora, era momento de comprovar a segunda etapa: que a bactéria podia ser combatida com antibióticos. Foi exatamente o que ele fez. Marshall deu início ao próprio tratamento, e, em poucos dias, seu estômago estava sadio outra vez.

Nos meses seguintes, a experiência de Marshall começou a quebrar a resistência mental entre muitos médicos. Pouco a pouco, ele foi conseguindo aliados. Dez anos depois, em 1994, o National Institutes of Health finalmente endossou a ideia de que os antibióticos eram o tratamento ideal para úlceras gastrointestinais. No outono de 2005, Marshall e Warren receberam o prêmio Nobel de medicina pela descoberta.

A FORÇA DAS CONVICÇÕES

Por que Marshall e Warren tiveram tanta dificuldade em convencer seus colegas sobre suas descobertas? Pelo menos, no campo das ciências, se espera que os profissionais pensem de maneira extremamente racional e aberta. Cientistas, normalmente, deveriam estar à procura de ideias novas, e por isso deveriam ser suscetíveis a elas, mas a experiência de Marshall e Warren nos mostrou exatamente o contrário. Por que isso acontece?

A resposta está na extraordinária força das nossas convicções. Em outras palavras, daquilo que acreditamos saber. Uma vez que aceitamos uma ideia como certa, fechamo-nos para novas ideias que possam entrar em conflito com as que já acatamos como verdadeiras. Passamos a tomar nossas decisões e fazer nossas escolhas apenas levando em conta o que sabemos, nos fechando completamente para aquilo que não sabemos. Usamos tudo o que pensamos saber – nossas ideias, nossas crenças, nossos preconceitos e nossas convicções – para analisar, compreender e justificar tudo o que acontece a nossa volta. Na maior parte do

tempo, nem sequer cogitamos a possibilidade de que possa estar em jogo algo de que não sabemos.

Veja o caso das úlceras. Os médicos e cientistas que analisaram as hipóteses de Marshall e Warren eram capazes de enumerar, de forma precisa, os motivos pelos quais os dois estavam errados. Na mente deles, eles já sabiam tudo sobre úlceras. Por isso, eles não estavam procurando uma causa para essa doença. Eles já sabiam o que a causava. Suas convicções eram de que cigarro, álcool, pimenta e estresse eram a causa desse mal. Essas convicções, embora equivocadas, os levaram a ignorar por anos as revolucionárias descobertas de Warren e Marshall. Com a mente fechada em torno de conceitos antigos, não havia espaço para outras crenças. Esse território já estava ocupado.

Se pararmos para analisar, veremos que esse também é um grande erro que nós mesmos cometemos o tempo todo. Aparentemente, a causa dos nossos obstáculos e desafios está sempre clara para nós. Pensamos coisas como:

“Para fazer isso é preciso dinheiro, e eu não tenho.”

“Não tenho tempo.”

“É difícil. Impossível. Complicado demais. Não dá certo.”

“Talvez no ano que vem.”

“Não sou inteligente, criativo ou esperto para tanto.”

Aceitamos essas conclusões como certezas, quando, na maioria das vezes, elas não passam de convicções equivocadas. São crenças que nos são transmitidas de geração em geração, e, assim como os médicos no caso das úlceras, as absorvemos e reproduzimos sem questioná-las. E esse é um grande erro que pode causar enormes prejuízos, dor e desconforto.

Muitas vezes até temos consciência desse desconforto, mas temos dificuldade de descobrir o que verdadeiramente causa esses sentimentos. Assim, por não saber a causa verdadeira, não sabemos como eliminá-los, e passamos a conviver com os efeitos colaterais que eles provocam como se fossem normais.

Com o tempo, tornamo-nos espectadores passivos da vida. Cansados demais para carregar esse desconforto. Impacientes demais para conviver com essa dor. E com isso, cometemos o maior erro de todos: o desperdício de uma vida gloriosa, onde temos a oportunidade de explorar nossos talentos e colocá-los a serviço de

algo muito maior, mas não o fazemos, por causa da nossa cegueira mental, provocada pelas nossas convicções.

Nosso desafio, então, não é somente aprender a lidar com o vasto universo de coisas que não sabemos e não conhecemos. Precisamos, também, reconhecer que aquilo que pensamos saber pode não ser exatamente verdade. E quando não estivermos obtendo os resultados desejados, precisamos ter a coragem de questionar nossas crenças e convicções. Precisamos estar abertos a nos libertar das nossas convicções antigas para poder dar espaço ao novo.

A ORIGEM DAS NOSSAS CONVICÇÕES

Suponha, por exemplo, que você esteja percorrendo uma trilha ecológica no Pantanal. De repente, vê uma onça. Ela está a poucos metros de você. O que você faria?

Com certeza, não pararia para raciocinar calmamente, avaliar todas as suas opções, e somente depois tomar uma decisão sobre qual seria a melhor coisa a fazer. Sua reação seria instantânea e automática: correr! Nesses casos, não decidimos que emoção sentir. O medo da onça não é uma escolha consciente. Ele se manifesta em nós automaticamente: você vê a onça e a primeira coisa que vem à sua cabeça é o alerta do perigo, e você reage imediatamente. Por que e como isso ocorre? Quem toma essa decisão em nós?

Antes de responder a essa questão, reflita sobre a seguinte situação. Suponha que uma criança de dois anos visse uma onça no quintal de casa. Qual seria a reação dessa criança?

Despossuída do conhecimento de que uma onça representa uma ameaça, possivelmente ela ignoraria o perigo ao qual está exposta. Se essa criança tivesse alguma familiaridade com gatos, talvez até mesmo fosse ao encontro da onça.

Qual a diferença entre a reação da criança e a do adulto? A verdade é que nós não nascemos com um chip de autodefesa instalado no cérebro. Pelo contrário, vamos criando nosso instinto de autodefesa ao longo dos anos, à medida que convivemos com o mundo a nossa volta.

O mesmo acontece com todos os aspectos da vida. Ao longo dos anos, a partir do conhecimento e das experiências assimiladas da nossa convivência com os outros e o mundo, elaboramos sistemas de pensamento que, mais tarde, serão usados como atalhos pelo cérebro para fazer escolhas e reagir. Essa é a diferença entre a criança e o adulto. A criança não reagiria da mesma forma que o adulto diante da onça porque ela ainda não possui a convicção de que a onça representa perigo. Se a criança tivesse familiaridade com gatos, ela possivelmente se aproximaria da onça, porque a experiência com o gato seria usada em relação à onça, devido à similaridade dos dois animais.

Esse é o poder das nossas convicções. Uma vez que um pensamento é aceito por nós, ele se torna uma convicção. Uma vez formada, a convicção se torna um código mental inconsciente, que, com o passar do tempo, nem mesmo nos damos conta de que está ali. Sem saber da sua existência, deixamos de questionar se esse código é verdadeiro ou falso. E, assim, ele permanece enraizado em nós, muitas vezes por uma vida inteira.

Esse sistema de códigos mentais se torna o ponto de referência que o cérebro usa como atalho para tomar decisões rápidas, como no caso de um encontro com uma onça, mas também para as escolhas mais simples que fazemos em nosso dia a dia. Muitos deles se tornam dinossauros que passam a habitar nossa mente. Enquanto não os removemos, serão eles que definirão, quase sempre, nossa reação às circunstâncias corriqueiras e farão a maior parte de nossas escolhas.

OS ATALHOS MENTAIS

Uma convicção, então, é a certeza obtida por fatos ou razões que não deixam dúvida nem dão lugar à objeção. Essa opinião firme forma um modelo, um padrão, uma persuasão íntima ou um código mental que passa a fazer parte dos princípios que conduzem nossas ações. Elas são o piloto automático que dirige nossas vidas. Acessando essas convicções, o cérebro processa um oceano de informações de maneira instantânea, sem que esse processo seja percebido pela mente consciente.

Quando você se depara com uma situação de ameaça ou de perigo, como, por exemplo, no caso do encontro com a onça, o cérebro não faz nenhum questionamento consciente. Ele apenas acessa, de forma inconsciente, as convicções existentes e toma uma decisão.

No caso da onça, essa convicção é de que onças representam um grande perigo ao homem, e que, se estivermos desprevenidos, tornamo-nos presa fácil. A partir dessa constatação, o cérebro tomou sua própria decisão. Isso se aplica também a quase todas as questões práticas da nossa vida.

Esse mecanismo cerebral é muito eficiente, prático e ágil. Ele também é fundamental para nossa sobrevivência. Imagine que, ao se defrontar com uma onça, você tivesse que avaliar todas as opções possíveis para somente depois fazer uma escolha sobre como reagir. Se fosse assim, certamente nossa espécie não teria sobrevivido. Se todas as nossas decisões fossem tão lentas quanto as que tomamos usando a consciência racional, não conseguiríamos nem mesmo levantar da cama pela manhã.

O problema é que uma vez que as convicções estão formadas é muito difícil agir fora de seu contexto, ou sem sua influência. Por isso, se você possui um conjunto de convicções equivocadas, não importa muito a inteligência, a criatividade ou até mesmo o preparo que possui, essas convicções irão sabotar seus resultados.

O PRINCÍPIO DA CAUSALIDADE RECÍPROCA

Ao contrário do que muitas vezes pensamos, o motivo pelo qual não conseguimos resolver nossos problemas e levar uma vida mais feliz não é a falta de capacidade, inteligência ou conhecimento. Nossa maior dificuldade está em não conseguir detectar e eliminar as crenças e convicções que criamos e alimentamos em nossa mente. Veja no exemplo da úlcera. Enquanto não se eliminaram as convicções antigas, não havia espaço para as novas. E a solução do problema se escondia atrás desse equívoco. Uma vez que foi descoberto o verdadeiro motivo, o tratamento tornou-se relativamente fácil.

Por que é tão difícil perceber quando nossas convicções são equivocadas? Porque nossa compreensão do problema é obstruída pelos mesmos pensamentos que criaram esse problema. Albert Einstein percebeu isso ao dizer que “os problemas significativos com os quais nos deparamos não podem ser resolvidos no mesmo nível de pensamento em que estávamos quando eles foram criados”.

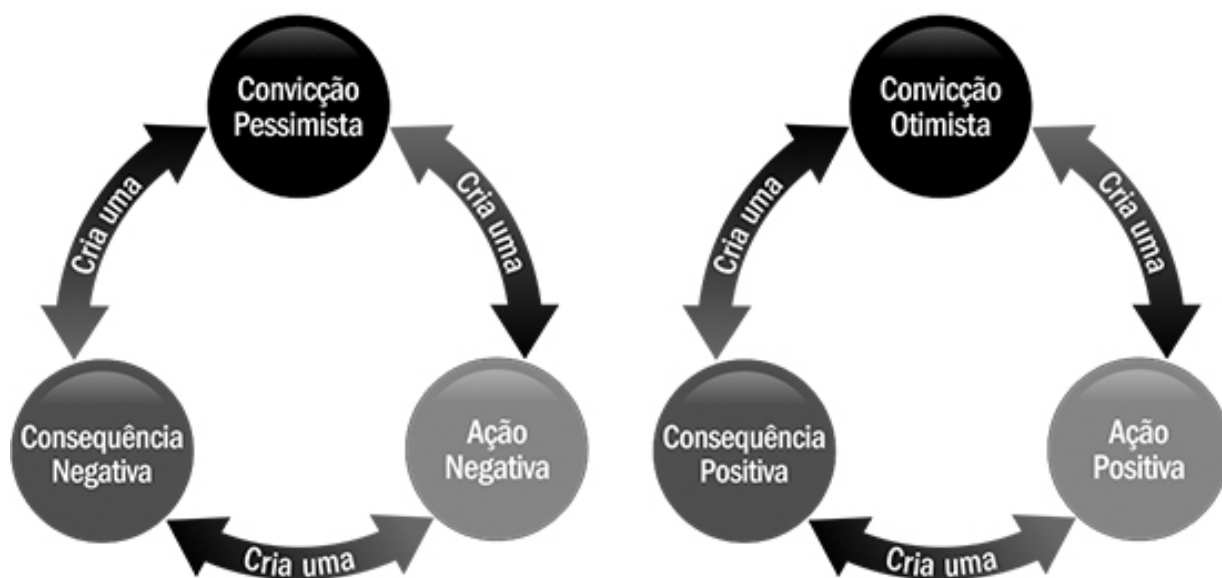
Pense sobre o que produz seu pensamento. Ele não surge do nada! Seu pensamento é o resultado da compreensão que você possui sobre si mesmo e o mundo a sua volta. Mas de onde vem essa compreensão? Por mais patético que possa parecer, ela vem do próprio pensamento.

Por isso, nem sempre somos livres para fazer nossas escolhas. Geralmente vivemos presos a convicções que predominam em nossa mente, e tudo que vemos é influenciado por elas. Essa influência determina nossas escolhas, que determinam nosso comportamento, que, por sua vez, determina nossos resultados, que, por fim, tendem a reforçar cada vez mais essas convicções.

Esse processo cíclico é conhecido em psicologia como Princípio da Causalidade Recíproca. O que isso quer dizer? Duas coisas. A primeira, que o seu pensamento é, ao mesmo tempo, a causa e a consequência dos seus resultados. E a segunda, que seus resultados, por sua vez, são a causa e a consequência dos seus pensamentos.

Ou seja: você obtém os resultados que está obtendo porque pensa de uma determinada maneira. E que, ao mesmo tempo, você pensa de uma determinada maneira por causa dos resultados que obtém.

Princípio da Causalidade Recíproca



O QUE FAZER

Se seus resultados dependem das suas escolhas, e se suas escolhas dependem das suas convicções, no final das contas seus resultados são uma consequência das convicções que você possui. Esse processo mostra que a influência que as convicções exercem em nossa vida é muito mais intensa e profunda do que poderíamos imaginar. Elas nos impedem de perceber a realidade como ela é, e, por consequência, nos impedem de mudar o curso dos nossos resultados. Sua atuação se estende por todos os campos da vida.

Por isso, se você quiser mudar sua situação pessoal, é preciso, primeiro, mudar sua maneira de pensar. Ou seja, mudar as convicções ou os códigos mentais que criaram a situação em que você está.

Se você não está feliz com seus resultados e quer mudar o rumo da sua vida, talvez seja necessário renovar seu pensamento, abrir mão de muitas coisas em que acredita há anos, entrar em contato com novas ideias, ficar aberto a novas experiências, questionar e rever as velhas fórmulas compostas pelos seus códigos mentais.

E temos que ser honestos: essa é uma missão difícil, porque, como veremos mais à frente, nos desafia a sair da nossa zona de conforto. Mas sair da zona de conforto é a única maneira de sair da situação em que estamos e alcançar um novo patamar em nossa vida.

Por isso, é preciso se dedicar ao aprendizado contínuo. Só assim podemos desenvolver uma mente segura, ativa e alerta, capaz de mudar, se adaptar e se ajustar às necessidades, e então, crescer e se aprimorar constantemente.

Em vez de sermos espectadores passivos, inertes e calados do nosso pensamento, precisamos nos rebelar, gritar e eliminar as velhas formas de pensar que soterram nossos talentos, anulam nossa inteligência, imaginação, criatividade e a audácia necessária para vivermos uma vida vibrante e feliz.

Por onde começar? Neste livro, vamos guiá-lo por um conjunto de princípios que são a base de qualquer pessoa que queira viver uma vida de prosperidade, inovação, excelência, equilíbrio e paz de espírito. Siga conosco. Você está no caminho certo.

GRANDE ERRO Nº 2

Pensar que você é incapaz

“Pela primeira vez, literalmente, um número substancial e crescente de pessoas tem escolhas. Pela primeira vez, elas se gerenciam a si mesmas. E elas estão totalmente despreparadas para isso.”

– PETER DRUCKER

Alguns anos atrás, Charlie Rose, da CBS, entrevistou o ator Will Smith, um dos maiores astros de Hollywood. A certa altura da entrevista, após elogiar a grandeza profissional de Smith, Rose perguntou ao ator a que fatores ele atribuía seu tremendo sucesso. Will Smith foi enfático ao afirmar que não era nada além da sua quase obsessiva dedicação ao trabalho.

“Grandeza não é aquela coisa esotérica, elusiva e divina que somente existe nos mais especiais entre nós. Grandeza é algo que existe em cada um de nós. Simples assim, e eu morreria por isso”, ele afirmou.

O reconhecimento e a afirmação do ator deveriam ser uma lição para a maioria de nós que convive com o sentimento de que não possuímos a grandeza necessária para nos tornarmos quem gostaríamos de ser. Por causa disso, em vez de decidirmos o que queremos e nos enchemos de paixão e entusiasmo para realizá-lo, cometemos o grande erro de nos encolher numa vida de frustração e mediocridade. Essa crença deixa muitos desanimados, menosprezando a nós mesmos e negando nosso valor.

Veja o exemplo de Marina, uma jovem empresária de 31 anos, com uma loja em São Paulo. Em 2013, ela teve um ano brilhante. Em 2014, alguns imprevistos aconteceram e sua produção caiu bastante e, com isso, caíram seus rendimentos. Diante das dificuldades, da queda de receita e dos desafios, vieram a insegurança e o desânimo. Diante desses sentimentos, ela confessou o que realmente pensava de si mesma:

“Já estou me convencendo de que não vou mais conseguir virar o jogo. Às vezes penso que todo o sucesso do ano passado foi pura sorte”, ela disse, antes de concluir: “Simplesmente sei que não sou capaz. Ponto!”

Marina não está sozinha. Esse pensamento de incapacidade e de impotência diante da vida é uma síndrome cada vez mais presente nas famílias e organizações. Ela pode ser percebida por toda parte.

Claro, nem sempre somos tão sinceros e abertos como Marina. Muitas vezes, publicamente, fingimos ser super-heróis, quando, no íntimo, carregamos um profundo sentimento de que não somos dignos ou merecedores de sucesso, prosperidade, paz de espírito e bons relacionamentos que desejamos. Fazemos de conta que estamos felizes sentados no banco do carona, quando na verdade, internamente, o desejo de estar atrás do volante nos destrói.

Acreditar que não temos capacidade de viver uma vida de grandeza é um erro que inquestionavelmente nos impede de viver de modo feliz, criativo e com excelência. Sem esses fatores, dificilmente conseguiremos alcançar a grandeza. Neste capítulo, você verá de onde vem esse intenso e quase generalizado sentimento de incapacidade, e também como superá-lo.

A ESCOLA E O SENTIMENTO DE INCAPACIDADE

A maioria de nós gasta pequenas fortunas e passa em torno de duas décadas envolvida com a escola e a universidade. Mas raras vezes nos questionamos sobre o verdadeiro objetivo de toda essa dedicação. Deve haver um papel claro e específico para esse envolvimento. Qual é esse papel? Qual é o verdadeiro objetivo da formação acadêmica na nossa vida? Por que você frequenta o ensino fundamental, o médio, a universidade, faz pós-graduação, mestrado, doutorado, pós-doutorado e assim por diante?

Se levarmos o debate sobre o papel da escola e da universidade na nossa vida até o esgotamento, descobriremos que esse papel é nos preparar para viver uma vida bem-sucedida. Esse também foi o objetivo principal da filosofia na sua origem. Os gregos antigos criaram a filosofia em torno dessa questão. Todo o

debate de Sócrates, Platão, Aristóteles e demais filósofos clássicos era sobre como viver a vida – sozinho ou organizada em sociedade – de maneira que ela pudesse ser considerada uma vida boa. E essa foi a missão que, com o tempo, foi repassada para a escola.

Alguém poderá perguntar: o que é uma vida bem-sucedida? É aquela que nos dá o contento, a paz, a harmonia, a satisfação pessoal. Ou seja: o sentido de que, no final de contas, a vida tenha valido a pena! Então, se isso é uma vida bem-sucedida, e se o papel da escola é nos preparar para ela, será que a escola está cumprindo o seu papel?

Um estudo recente feito nos Estados Unidos mostra que praticamente metade dos americanos em idade adulta tem pouco entusiasmo pela vida, e mais, não se sentem engajados de forma ativa e produtiva em seu trabalho. No Reino Unido, a prescrição de antidepressivos cresceu mais de 40% nos últimos quatro anos. Segundo a Organização Mundial de Saúde, até 2020, a depressão deverá ser a segunda maior causa de mortes no mundo, afetando cerca de 30% da população adulta.

Será que todo esse contingente de pessoas está vivendo uma vida bem-sucedida? Diante destes dados, a resposta parece bastante óbvia. Se a escola e a universidade estivessem cumprindo seu objetivo, e considerando que o acesso ao ensino superior cresce no mundo inteiro, o índice de pessoas infelizes e frustradas deveria estar diminuindo, não aumentando.

Mas é justo dizer que toda essa frustração está sendo criada pela escola? Certamente não. Mas, por outro lado, seguramente também não dá para dizer que o sistema de ensino está cumprindo seu papel principal, ou seja, preparando os alunos para uma vida bem-sucedida. E, como vimos no capítulo anterior, raras vezes temos a mente aberta para questionar esse sistema. Simplesmente continuamos a marchar no caminho imposto, mesmo que ele nos leve para baixo, quando queremos mesmo é subir.

Outro fator importante que merece ser ressaltado é de que essa questão não é um problema local, nem mesmo recente. Em 1930, Napoleon Hill, um dos maiores estudiosos dos princípios que levam as pessoas a viver uma vida boa, escreveu em um de seus livros: “Tive a oportunidade de analisar a trajetória de

milhares de homens e mulheres, e 98% deles se consideravam fracassados.” E depois, concluiu: “Existe algo errado com uma civilização cujo sistema educacional permite que 98% das pessoas passem pela vida sabendo-se fracassadas.”

O PODER PESSOAL

Então, se existe uma falha no nosso sistema de ensino que o impede de preparar seus alunos para uma vida bem-sucedida, onde está esse problema? Para obter a resposta, é interessante analisar os fatores que produzem uma vida bem-sucedida. O que cria o sucesso? Em termos gerais, o sucesso é sempre resultado de um poder pessoal. Pode se dizer que o nível de sucesso que você obtém, nesse momento, é diretamente proporcional ao seu nível de poder pessoal.

SUCESSO = PODER PESSOAL

Essa constatação nos traz a primeira grande lição do dia: para ter uma vida bem-sucedida, você precisa desenvolver o poder pessoal. Quanto mais sucesso desejar, mais poder pessoal você precisará ter. Quanto mais poder pessoal tiver, mais sucesso você terá.

O que é o poder pessoal? A resposta é simples. O poder pessoal é basicamente a soma de dois fatores: sua *aptidão* e sua *atitude*. Tudo que você precisa para desenvolver poder pessoal é aprimorar estes dois aspectos. Uma pessoa com uma aptidão desenvolvida aos níveis de excelência e uma atitude adequada aos princípios que regem uma vida bem-sucedida tem seu caminho pavimentado para uma vida de sucesso.

ATITUDE + APTIDÃO = PODER PESSOAL

APTIDÃO E ATITUDE

Atitude é o seu caráter, sua personalidade. Ou seja: a forma como você pensa, sente e age. Seu tipo de atitude é basicamente definido pela sua mentalidade. Por exemplo: se você tiver uma mentalidade pessimista, sua atitude diante da vida será pessimista. Se você tiver uma mentalidade empreendedora, você terá a atitude de um empreendedor. Se você tiver uma mentalidade positiva, sua atitude será positiva.

Nossa mentalidade é formada pelas nossas convicções, que, como vimos no capítulo anterior, são as coisas que absorvemos do ambiente à nossa volta ao longo dos anos. Ela é produto das conclusões que tiramos do convívio com outras pessoas, das nossas experiências pessoais, dos livros que lemos, dos filmes a que assistimos e das pessoas que admiramos. Em outras palavras, a mentalidade é formada pelos conceitos que formamos a partir da maneira como assimilamos influências ao longo da vida.

Não há dúvida de que, entre essas influências, uma das mais poderosas é a nossa vida escolar. Sabemos que fora do mundo da escola, o que acontece conosco são experiências empíricas, e as conclusões que tiramos podem ser verdadeiras ou falsas. Mas, na escola, a impressão que temos, principalmente quando somos mais novos, é que ali tudo é real. É ali que definimos conceitos como se somos inteligentes ou não, se somos benquistos ou não, se somos carismáticos ou não. É ali que enfrentamos a nós mesmos, e nos apresentamos oficialmente para o público, para o mundo.

Então, sem dúvida, a escola é o lugar onde formamos grande parte das nossas convicções. É ali que moldamos nossa mentalidade. É ali que, em grande parte, definimos aquilo que pensamos sobre nós mesmos. Se nos achamos capazes ou não. A escola é onde criamos a base da nossa mentalidade que definirá as atitudes que teremos diante da vida. Entre essas atitudes, talvez a mais importante seja desenvolver uma aptidão.

Desenvolver uma aptidão é aprender a fazer algum tipo de atividade com certa maestria. A maneira mais simples, eficaz e poderosa de criar uma aptidão é descobrir nosso talento natural e desenvolvê-lo.

Todos nós nascemos com algum talento natural, mas poucos conseguem descobrir esse talento e, menos ainda, conseguem desenvolvê-lo. Vivemos num

sistema que nos desvia completamente do nosso talento natural. Se a grande maioria morre sem nem ao menos descobri-lo, menos ainda pensam em desenvolvê-lo.



A grande tragédia dos seres humanos não é não sermos capazes de alcançar nossos sonhos porque não temos as oportunidades, ou o potencial, ou a força ou a capacidade necessária para isso. A grande tragédia dos seres humanos, na verdade, é o fato de sermos incapazes de perceber nossos pontos fortes, de identificar nosso talento e, por não identificá-lo, falharmos em desenvolvê-lo.

Você acredita que tem um talento natural? Se sim, você sabe qual é? Até onde você desenvolveu esse talento?

O SEGREDO DO SUCESSO

Um talento é a habilidade de fazer certa atividade com uma facilidade maior do que a maioria das pessoas. O talento é um dom de nascimento que é definido aleatoriamente pela composição das espirais neuronais do nosso cérebro, que se definem nos primeiros anos da nossa vida. Pense sobre seus colegas de escola: o fato de um ser bom em matemática, outro em gramática, outro em cantar, outro em futebol, não é acidental. É uma reação automática que depende da configuração dessas espirais do cérebro de cada um.

Anos atrás, um menino do estado de Illinois, chamado Bart Conner, tinha uma estranha habilidade de andar com as mãos no chão e os pés no ar. Ele fazia isso com a mesma destreza com que a maioria de nós anda com os pés. Isso é um talento natural.

Para muitos de nós, entretanto, isso não passaria de uma travessura de moleque, uma coisa engraçada e divertida. Mas um professor de ginástica viu Bart Conner fazendo isso e conversou com os pais do menino. Disse a eles que Bart tinha um talento especial e que ele queria treinar o menino. Com a permissão dos pais, durante anos, ele ajudou Bart a desenvolver esse talento.

Com anos de treino e prática organizada, o menino desenvolveu esse talento, transformando-o em poder pessoal. Bart se tornou um dos maiores ginastas americanos. O único a conquistar medalha em todos os tipos de campeonato de que participou. Entre 1980 e 1983 foram 23 medalhas, incluindo duas de ouro nas Olimpíadas de Los Angeles.

Bart Conner não é uma exceção. O mundo está cheio de histórias assim! Aposto que você conhece uma meia dúzia delas. Talvez não de pessoas tão famosas, mas que alcançaram sucesso local ou regional. Qual a fórmula de sucesso dessas pessoas? Bem, se existe uma fórmula para o sucesso, ela certamente poderia ser resumida em três passos bem simples que você, ou qualquer pessoa, pode seguir:

Primeiro: descobrir seu talento natural.

Segundo: focar sua vida no desenvolvimento desse talento, buscando conhecimento específico, técnicas e muita prática.

Terceiro: desenvolver a atitude correta para permitir que esse talento natural aflore e produza frutos.

O PROBLEMA DA ESCOLA

Se você estudar os gênios, verá que eles não são geniais em tudo. Eles são geniais apenas em certas atividades. E essas atividades estão justamente na área onde estão seus talentos naturais. Por isso, todos nós temos uma genialidade, e ela está

no tipo de atividade para a qual temos um talento natural. O problema é que, por não sabermos disso, ignoramos nosso talento natural e deixamos de desenvolver nossa genialidade. E, assim, deixamos de viver uma vida de grandeza.

Qual é a participação da escola nesse processo? Ela ajuda ou atrapalha o desenvolvimento de nosso potencial?

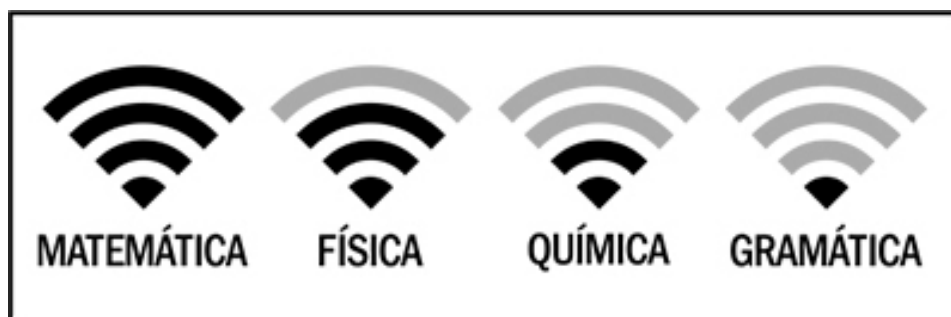
Pense sobre a seguinte questão: se seu filho voltasse para casa, no final do semestre, com as notas da figura abaixo no boletim, o que você mandaria seu filho fazer? Ou, se você fosse o aluno, o que seus pais o mandariam fazer?

MATEMÁTICA	9,5
QUÍMICA	8,5
FÍSICA	9,0
GRAMÁTICA	5,5

Você seria forçado a estudar gramática, certo? Além disso, você receberia aulas de reforço e aulas de recuperação em gramática. Ou seja: a gramática, inevitavelmente, se tornaria seu foco principal.

É aqui que está o grande erro. Ninguém tira 9,5 em matemática por acaso. Esse é seu ponto forte. Ali está seu talento natural. É nele que você deveria focar. Mas o que acontece é bem o contrário. Ao ser estimulado a estudar gramática, seu foco é desviado do seu ponto forte para o seu ponto fraco. E quais serão as consequências?

Para facilitar a compreensão dos efeitos que essa filosofia tem sobre sua vida, vamos usar o exemplo de um sinal de wi-fi. Se você é bom em matemática, o seu sinal mais forte do wi-fi é matemática. O seu segundo sinal mais forte é física, depois, química. O sinal mais fraco é gramática. Todos nós temos esses sinais. Temos certas áreas onde o sinal é forte, outras onde ele é um pouco mais fraco, outras onde ele é médio, e outras onde ele é extremamente fraco. Você não tem como escapar disso. Isso é definido pela natureza da sua configuração cerebral.



O que acontece quando você tenta navegar na internet com sinal fraco? Tudo trava, não anda. Você se irrita, perde a paciência, se frustra e desiste. É isso que acontece conosco na escola quando somos forçados a focar nos pontos fracos. Nossa maior frustração, nossa grande tragédia, nasce do fato de que, ao invés de usarmos o sinal forte, nosso talento natural, e torná-lo nosso foco, somos estimulados, por toda uma cultura, a atuar sobre nosso sinal mais fraco.

E se você fosse o aluno do exemplo anterior, que é bom em matemática, mas que não vai tão bem em gramática, o que aconteceria com você, em termos de atitude e aptidão, que são, como vimos, os pilares de uma vida bem-sucedida?

OS IMPACTOS DESSE SISTEMA

Esse sistema causa, no mínimo, três impactos profundos na sua vida.

O primeiro introduz o conceito de mediocridade como norma em sua vida. Como você é forçado a estudar gramática, suas notas melhoram nesta disciplina. Por outro lado, por estudar menos matemática, química e física, apesar de serem esses seus pontos fortes, suas notas certamente cairão. Você, que era um aluno excepcional em matemática e excelente em física e química, agora se torna médio em tudo. É assim que se cria o princípio da média escolar. Precisamos atingir, no mínimo, a média em tudo. E uma mentalidade de média cria o quê? A mediocridade.

O segundo impacto lhe tira o gosto pelo estudo. Antes, você gostava de estudar matemática, química e física. Esses são seus sinais fortes. Onde você navega com gosto. Essas disciplinas energizam, inspiram, motivam e empolgam. Agora,

patinando em gramática, seu sinal mais fraco, você passa a odiar por completo o ato de estudar. Por quê? Porque estudar tornou-se sinônimo de estudar gramática, que, para você, é chato, sem graça e complicado. Afinal, esse é o seu sinal mais fraco. E todos nós sabemos como é navegar num sinal de internet fraco.

O terceiro impacto que esse sistema produz em sua vida é exatamente a ideia de que você não é capaz de grandes conquistas. O foco constante no aprimoramento dos seus pontos fracos muda completamente a concepção que você tem sobre si mesmo. Antes, você acreditava mais em si, porque era um destaque em matemática. Pelo menos nisso você sabia que era o melhor. E isso lhe dava orgulho, segurança, confiança. Agora, já não tem mais certeza de nada. Está meio desanimado com os estudos. Já não acredita mais tanto em si. Não se considera mais tão inteligente.

Você percebe o impacto negativo que essa cultura pode ter na sua vida, tanto na formação da mentalidade (que determina sua atitude), como no desenvolvimento de sua aptidão? Essas influências geralmente criam uma mentalidade de incapacidade nos alunos, sufocando fatores como talento, inteligência, capacidade e criatividade. Sem esses elementos, raramente conseguiremos prosperar, inovar, sermos felizes e dar uma contribuição significativa ao mundo. Sem esses fatores, dificilmente poderemos nos sentir capazes, dotados de uma grandeza interior.

O GRANDE ERRO

Outro grande erro que nos impede de explorarmos o melhor de nós é o fato de vivermos numa cultura totalmente voltada para a valorização dos nossos pontos fracos. Na escola, na família e mesmo no local de trabalho, somos encorajados a identificar, analisar e corrigir nossas deficiências, para nos tornarmos mais fortes. E isso é um grande erro. Você nunca vai se tornar forte, confiante, seguro, otimista, entusiasmado se você focar nos seus pontos fracos.

Não estamos, porém, dizendo que devemos ignorar nossas deficiências. Elas exigem cuidado e atenção, mas não podem ser nosso foco principal. Você deve

focar quase que integralmente nos seus pontos fortes, e apenas ficar de olho nos seus pontos fracos, gerenciá-los o suficiente para que não se tornem um obstáculo no caminho do desenvolvimento dos seus pontos fortes.

Se você está agindo sobre o sinal mais fraco, como você pode querer ter uma atitude positiva? Como pode querer estar motivado, entusiasmado, otimista, proativo? E isso serve para você, para seus filhos e para sua equipe!

Para obter bons resultados, o primeiro passo é ter a certeza de que toda a sua equipe está atuando na área do sinal mais forte. Ter certeza de que todos gostam daquilo que estão fazendo, se têm a oportunidade de navegar no sinal mais forte, e, assim, extraírem o máximo de si. Milagres acontecem quando você descobre seus pontos fortes e investe neles sem hesitar. É isso que a escola deveria fazer, e não faz.

O QUE FAZER

Um dos mistérios da vida é compreender que, acima de tudo, a vida é um jogo, e que as chances de vencer serão muito pequenas se não conhecermos as regras. O estranho é que ninguém nos ensina essas regras. Passamos entre dez a quinze anos na escola e não aprendemos coisas essenciais, como descobrir nosso talento, criar um propósito de vida sobre esse talento, desenvolver um plano de metas para realizar esse propósito, e assim por diante.

Sem aprender as regras, não temos como participar do jogo. Assim, a grande maioria se torna espectadora. Aqueles que descobrem as regras, aqueles que definem o que querem, e, mais importante, aprendem a conseguir o que querem, se tornam os protagonistas. Eles estão no campo, onde está toda a diversão, a aventura, o sentido, a honra, a glória e o dinheiro. Os demais, a grande maioria, ficam na arquibancada, assistindo. E mais: quase sempre pagando para isso.

Mas isso não significa que você é incapaz. Por mais que tente, você jamais poderá definir com certeza os limites da sua capacidade. Ninguém conhece esse limite. O motivo é simples: porque ele é ilimitado. Isso está evidente em todos nós. O problema é que não acreditamos nisso. Investimos nosso tempo inventando

desculpas sobre por que não podemos realizar nossos desejos. E quando alguém a nossa volta alcança o sucesso, imediatamente buscamos motivos para explicar esse sucesso.

Se não aprendemos as regras na escola, onde aprendê-las? Todos nós temos uma ferramenta que pode ser usada a qualquer momento para mudar nossa vida: abrir nossa mente através da leitura, da observação e do questionamento.

Empresários, CEOs e até mesmo atletas quase sempre são leitores vorazes. É na leitura que eles descobrem como romper seus limites. Uma vez que nos convencemos de que somos incapazes, raramente conseguimos nos libertar desse sentimento sem longas horas de leitura, de reflexão e de questionamentos.

Na leitura, você muda sua mentalidade. Ao mudar sua mentalidade, você muda sua atitude, que é o primeiro passo para mudar sua aptidão. A atitude certa e o desenvolvimento de sua aptidão aumentam seu poder pessoal, que o levará a novos níveis de sucesso.

Por isso, não abandone este livro pela metade. Siga conosco até o fim.

GRANDE ERRO Nº 3

Negligenciar seus pontos fortes

“Ser o que somos e nos tornarmos o que somos capazes de nos tornar é o único objetivo da vida.”

– BARUCH SPINOZA

Em 1994, poucos dias depois de completar 22 anos, Ray LaMontagne decidiu que iria seguir seu sonho: ser músico e compositor. Na época, ele morava numa pequena cidade chamada Lewiston, no gelado e montanhoso estado do Maine, no extremo norte da costa leste dos Estados Unidos. Quando tomou essa decisão, numa fria manhã de março, Ray trabalhava cerca de quarenta horas semanais numa fábrica de calçados.

Uma vez tomada a decisão de se tornar um músico profissional, uma pergunta passou a inquietá-lo: o que fazer para tornar seu sonho realidade? Ele odiava seu emprego na fábrica de calçados, mas não tinha muitas opções. Apesar de sentir em si o dom da música, sua experiência com o mundo artístico e musical ainda era muito pequena. Também não tinha dinheiro para cursar uma faculdade de música que, muitas vezes, é o caminho natural para esta carreira.

Ray pensou alguns dias e tomou uma decisão ousada e até mesmo estranha: desistiu do emprego, comprou alguns álbuns usados dos seus músicos preferidos e foi para casa.

Nos dias, meses e anos seguintes, Ray passou trancado em seu apartamento ouvindo esses álbuns, cantando e analisando as músicas. Para sobreviver financeiramente, por um tempo, usou o seguro- desemprego. Depois, aos poucos, passou a fazer apresentações em bares e clubes noturnos. Oito anos depois, gravou seu primeiro trabalho, vendeu meio milhão de cópias e se tornou um astro da música americana.

Onde está o segredo do sucesso de LaMontagne? Já falamos sobre isso no capítulo anterior. A receita é simples. Primeiro, ele deu ouvidos ao seu talento natural: a música. Depois, tornou o desenvolvimento desse talento seu foco principal, transformando-o num poder pessoal. Com o tempo, esse poder pessoal o levou ao sucesso. Qualquer pessoa, inclusive você, pode fazer isso. Mas poucos o fazem, e esse é um dos grandes erros mais comuns e mais devastadores que podemos cometer.

Neste capítulo, veremos como você pode evitar esse grande erro e desenvolver seus pontos fortes, transformando-os em poder pessoal que o leve ao sucesso e ao estilo de vida que deseja.

VOCÊ, UM GÊNIO?

Quando nos engajamos numa atividade que tem como centro nosso talento natural, todas as nossas atitudes ultrapassam seus limites. Nosso potencial transcende suas limitações, nosso poder pessoal se expande e, quando menos percebemos, estamos num mundo novo, grande e maravilhoso.

Vamos chamar o processo que explora seu talento natural, transformando-o em poder pessoal, de desenvolver sua genialidade.

Talvez você esteja se perguntando:

“Minha genialidade?”

Sim. Sua genialidade. Como já falamos no capítulo anterior, todos nós temos algum tipo de genialidade que pode ser desenvolvida. Inclusive você!

Infelizmente, como vimos no capítulo anterior, muitas pessoas não acreditam em si mesmas. Elas duvidam da sua capacidade, e pensam que não possuem nenhum tipo de genialidade. De onde surge essa crença? A resposta está na maneira como fomos treinados a pensar sobre o talento. Há séculos entendemos o talento como um misterioso fenômeno que privilegia uns poucos, elevando-os ao topo, enquanto a maioria, por mais que se esforce, nunca consegue sair do lugar. De acordo com essa crença, pessoas talentosas são seres que nasceram com um

dom especial. Seu desempenho é um resultado mágico de fatores místicos, fora da nossa compreensão.

Incluimos nessa categoria gênios como Michelangelo, Da Vinci, Mozart, Picasso, Steve Jobs e outros tantos. Acreditamos que essas pessoas sejam fenômenos raros porque nasceram com uma genialidade incomum. Visto desse ângulo, pouco resta para nós, pobres mortais. Falar que temos uma genialidade que pode ser desenvolvida parece arrogância e prepotência. Como ousar se comparar a esses gênios, tão superiores a nós?

Existe, porém, outra versão da história dos gênios. A versão contada por eles mesmos. Se você analisar a vida de grandes empreendedores, líderes, cientistas, inventores, gênios da música, da pintura, do cinema e do esporte, verá que eles não nasceram gênios prontos. Todos construíram ou desenvolveram a genialidade passo a passo, ao longo dos anos. Veja, por exemplo, o que disse o pintor e escultor renascentista Michelangelo, no final de sua carreira: “Se as pessoas soubessem o quão duramente eu trabalhei para desenvolver a minha genialidade, ela não pareceria tão genial depois de tudo.”

E por que acreditamos que essas pessoas nasceram gênios prontos? Porque quando começam a chamar nossa atenção, elas já trilharam um longo trajeto no desenvolvimento de sua genialidade. Experimentamos o poder desse processo apenas no seu estado final, quando essas pessoas já desenvolveram um poder pessoal grandioso. Quando nos damos conta, essa pessoa é um gênio. Ignoramos todo o processo de desenvolvimento do poder que a faz parecer genial.

Esse poder, já desenvolvido, nos intimida e nos faz sentir distantes destas pessoas. Essa distância nos faz crer que elas nasceram com certa superioridade, e passamos a acreditar que isso as distingue da massa. Mas, como veremos a seguir, raramente é assim. A genialidade é um processo criado deliberadamente. Ela é uma escolha que as pessoas fazem. Você também pode optar por desenvolver sua própria genialidade.

O PROBLEMA COM A GENIALIDADE

Por que tão poucas pessoas desenvolvem sua genialidade? A explicação é mais simples do que parece: há um equívoco na maneira como encaramos a vida. Somos treinados a ver a vida do avesso. Desde cedo aprendemos que, para obter sucesso, precisamos ganhar muito dinheiro, e este se torna nosso foco. Nos preocupamos tanto com a busca por dinheiro que nos esquecemos de analisar os fatores que realmente produzem a recompensa financeira.

Para facilitar a compreensão do que estamos falando, vamos analisar como a maioria de nós escolhe sua profissão. Geralmente tomamos essa decisão sobre três premissas:

Primeiro, olhamos para o mercado de trabalho em busca do que parece ser uma profissão rentável, segura e que nos dê certo status social.

Em seguida, se possível, escolhemos essa profissão. Se encontramos algum desafio, optamos por uma segunda alternativa: algo que também nos prometa conforto, segurança e retorno financeiro imediato. Acreditamos que podemos nos tornar bons o suficiente para obter um bom desempenho em qualquer atividade.

Por fim, quando as coisas não dão certo, pensamos que o problema que nos impede de crescer está na nossa incapacidade, como falta de talento, inteligência, criatividade, sorte, motivação e iniciativa. A seguir, passamos a focar nesses fatores na tentativa de corrigi-los e dar novo rumo à nossa carreira.

Geralmente, essas são as regras que usamos para traçar nosso futuro. Esse é o treinamento mental que recebemos. Ficamos tão absorvidos pelos detalhes dessas regras que esquecemos de explorar aquilo que temos de mais valioso em nós: nosso talento natural. Ele é o único fator que pode acender em nós o fogo da paixão pelo trabalho, nos levando à verdadeira realização, à relevância, à vida com significado e contribuição.

Como vimos no exemplo de Ray LaMontagne, pessoas que desenvolvem sua genialidade seguem bem outros princípios. Elas têm um comportamento mental bem diferente. Primeiro, definem suas carreiras a partir de uma atividade pela qual sentem que possuem uma aptidão, um talento natural. Depois, elas definem um propósito de vida sobre esse talento e o desenvolvem.

Por exemplo, se o talento dessas pessoas é a música, elas desenvolvem um propósito definido sobre uma atividade na área musical. Se o talento delas for na

área de gestão pessoal, ou de vendas, elas definem sua vocação sobre uma atividade na área de gestão ou vendas, definindo exatamente aonde elas querem chegar. E, por último, elas desenvolvem esse talento com a busca de conhecimento, técnica e prática, transformando-o num ponto forte, um poder pessoal que, por fim, as leva ao sucesso.

VOCÊ TEM UM EMPREGO, UMA CARREIRA OU SEGUE SUA VOCAÇÃO?

Quando analisamos as pessoas pela atividade profissional que elas exercem, podemos dividi-las em três grupos:

- 1 – Aquelas que têm um emprego;
- 2 – Aquelas que possuem uma carreira;
- 3 – Aquelas que seguem uma vocação.

As pessoas que têm um *emprego* trabalham especificamente pelo salário. Não há satisfação nem sentido na atividade que exercem. Se deixassem de receber pelo que fazem, elas imediatamente desistiriam. Para essas pessoas, o tempo no trabalho se arrasta cansativamente. Elas não veem a hora de terminar o expediente. A segunda-feira é um peso. Sexta-feira, um alívio. A salvação são os finais de semana, quando elas se divertem, têm prazer, vivem a vida.

Uma *carreira* vai além do emprego. Diferente do emprego, a carreira tem metas, objetivos e até mesmo um propósito. O trabalho ainda é motivado pela remuneração, mas outros fatores como ambição, status e poder também podem ser um estímulo. A vida é estressante, mas contém um senso de importância que vai além do que é para aquelas pessoas que têm simplesmente um emprego.

A pessoa que segue uma *vocação*, ao contrário, atende um chamado interior. Seu trabalho, além de remuneração e importância, lhe dá um significado, um sentido para a vida. Sua atividade é motivada por um instinto natural de missão e curiosidade. Por isso, ela está em constante aprimoramento. Seu trabalho, na verdade, não é um trabalho, mas uma tarefa que está naturalmente presente em todos os momentos da sua vida. Ela se mescla espontaneamente com as demais

atividades. Ela se torna parte da própria vida. As duas, vida e profissão, se movem juntas, não de maneira obcecada, mas natural. A atividade flui e é absorvida naturalmente pelo tempo. Não há distinção entre viver, descansar e trabalhar. As três são a mesma coisa.

O grande erro que a maioria das pessoas comete é ignorar sua vocação em detrimento de um emprego ou de uma carreira. Você não pode prosperar, inovar, ser feliz e obter grandeza e excelência num emprego ou numa carreira. Um emprego raramente lhe dará mais do que a sobrevivência. Uma carreira até pode lhe trazer sucesso, status, e riqueza, mas lhe tirará o encanto e o verdadeiro sentido da vida. Ou seja: com uma carreira, você até poderá ter dinheiro no banco, mas dificilmente terá alegria no coração.

Para encontrar o verdadeiro sentido da vida, para obter uma vida de prosperidade, equilíbrio e paz de espírito, você precisa seguir sua vocação estruturada sobre seu talento natural. Não importa o tipo de atividade, não importa o nível social, nem a renda imediata, o que importa é que você esteja seguindo sua vocação, baseada em seu talento natural. O resto virá com o tempo, de forma natural.

O QUE É UMA VOCAÇÃO?

A lição, então, é clara e simples: para alcançar sucesso, para desenvolver prosperidade, o primeiro passo é abrir mão das velhas crenças mentais sobre nossa relação com o trabalho. Você precisa ter claro, a partir de agora, que a função principal do trabalho não é receber um salário no final do mês em troca de trinta dias de “sacrifício”. A função primordial do trabalho é desenvolver seu potencial e oferecê-lo para suprir alguma necessidade que existe no mundo.

Essa atividade que representa sua vocação deve ser desenvolvida com alegria, entusiasmo e paixão, e não com sacrifício, desgosto, apatia e pesar. Em outras palavras, seu trabalho não deve ser sinônimo de frustração, resistência e negativismo, mas um exercício de curiosidade, otimismo, empolgação, disciplina, rigor e empenho. Ele deve ser um veículo para desenvolver seu talento,

transformando-o num poder pessoal que possa ser usado para suprir alguma demanda que existe no Universo. Este é o verdadeiro sentido do seu trabalho.

Seu talento sempre está vinculado à sua paixão. Se sua paixão é cuidar da saúde das pessoas, você deve desenvolver um poder pessoal em áreas como medicina, enfermagem ou assistência social, que lhe possibilitem usar sua paixão para suprir necessidades que existem nestes campos. Isso não é um conceito novo. Há cerca de 2.500 anos, Aristóteles disse que “onde se cruzam os talentos e as necessidades do mundo, é aí onde está nossa vocação”. Ou seja, nossa vocação é usar nosso talento natural, aquela habilidade de nascença, para suprir naturalmente, com otimismo, empolgação e determinação, uma demanda que existe no Universo. É neste processo que também está nossa genialidade.

Outro ponto importante que você precisa sempre ter em mente é que, como já vimos no capítulo anterior, aprimorar seus pontos fracos, ou seja, aquelas atividades para as quais você não possui talento, não contribuirá para o desenvolvimento de um poder pessoal que o leve à realização de um desempenho extraordinário. Se você não gosta de matemática e possui dificuldade em aprender suas regras, esqueça um pouco a matemática. Aprenda apenas o básico e dedique-se àquilo que você gosta, àquela atividade pela qual você sente uma paixão genuína. E se você está numa atividade que, em parte, precisa de matemática, associe-se com alguém que tem esse talento e forme uma mente mestra.

Se você ganha um bom dinheiro com contabilidade, mas sua paixão é dar aulas de história, você deveria escolher dar aulas de história. Isso não significa, entretanto, ser passivo, conformado, e se acomodar a uma carreira medíocre, mas desenvolver um tremendo poder pessoal e tornar-se o melhor professor de história do mundo. Talvez, escrever livros de história, aprimorar a maneira de ensinar história, e assim por diante.

Temos aqui, portanto, o conceito central para desenvolver sua vocação: primeiro, você precisa descobrir seu talento e sua paixão, e, em seguida, descobrir como esse talento pode ser usado para suprir uma deficiência que existe no planeta. Só depois disso pense numa maneira de criar renda com essa atividade. Apesar de que, quando seguimos esse processo, a compensação financeira quase sempre acontece naturalmente, no momento em que menos esperamos.

O QUE É UM TALENTO NATURAL?

Uma pessoa pode se tornar competente em quase tudo, mas ela não pode se tornar genial ou extraordinária fora da área onde está seu talento natural. Por isso, a prosperidade que você almeja está na busca daquela atividade para a qual você tem um talento e uma paixão especiais. Uma vez que você sabe qual é essa atividade, precisa desenvolvê-la ao extremo através da busca intensa de conhecimento, técnicas e prática.

Como vimos no capítulo anterior, todas as pessoas têm um talento, mas poucas o desenvolvem e o transformam em poder pessoal. Talento é uma atividade para a qual você possui uma habilidade inata, que é o resultado da maneira como foram criadas as conexões sinápticas em seu cérebro nos primeiros anos de vida.

Essas conexões são mais fortes em certas áreas do que noutras, o que faz com que você exerça certa atividade com maior facilidade, com maior naturalidade do que as pessoas a sua volta. Em outras palavras, talento é a capacidade que você tem de fazer uma coisa com uma facilidade natural superior à das demais pessoas.

Por ser o resultado de uma codificação mais forte das interconexões entre os neurônios do seu cérebro, o talento precisa ser percebido, não descoberto. Você precisa senti-lo intuitivamente, não buscá-lo apenas de forma racional. Isso explica por que é tão importante criar um espaço diário na sua agenda, parar com suas atividades, respirar, pensar, refletir e sentir a si mesmo no contexto maior do Universo. Nesses momentos, em meio à confusão criada pelo pensamento convencional, torna-se mais fácil perceber a sua verdadeira natureza e detectar a chama que arde em você.

Em um de seus livros, Wallace Wattles relata que, certa vez, encontrou um menino sentado diante de um piano. O menino estava angustiado, tentando em vão criar harmonia com as notas. Wallace, ao perceber que o garoto estava contrariado pela sua inabilidade de tocar, perguntou ao menino qual era a causa da sua frustração.

“Eu posso sentir a música em mim, mas não consigo fazer minhas mãos tocarem a nota certa”, o menino respondeu.

Esse desejo é a manifestação de um talento natural ainda não desenvolvido. Pense sobre o seguinte: nós, seres humanos, apesar de nossas competências racionais que nos distinguem dos demais seres vivos, fazemos parte do Universo tal qual como os demais seres vivos, e, por isso, estamos sujeitos às mesmas leis que estes.

E, assim como nas condições apropriadas o gérmen da semente força o rompimento que a protege para manifestar e desenvolver suas características singulares como planta, assim também nosso talento tenta forçar sua manifestação e seu desenvolvimento para revelar nossas características singulares como ser humano. A diferença é que nós, ao contrário da planta, temos o poder de escolha, que muitas vezes usamos para nos desviar do caminho da singularidade como indivíduos. Por isso, como já dissemos, o talento precisa ser percebido, não descoberto. Você precisa senti-lo intuitivamente, em vez de buscá-lo de forma racional.

Na história do menino de Wallace, a incapacidade do garoto para tocar o piano não nega o talento dele, apenas indica que, como tudo no Universo, o talento precisa ser desenvolvido.

COMO PERCEBER SEU TALENTO

Existem três características básicas que devem estar presentes em uma atividade para que ela possa ser considerada um talento natural.

A primeira, como já falamos, é ter uma habilidade natural para certa atividade. Mas cuidado: há uma diferença entre ter um talento natural e uma competência qualquer desenvolvida pela prática.

Você pode desenvolver certo nível de competência em qualquer atividade por meio da prática, mesmo sem ter talento para essa atividade. Somos flexíveis e podemos nos tornar competentes em praticamente qualquer coisa. Mas a

competência pode torná-lo no máximo um bom profissional. Para desenvolver sua genialidade, você precisa tornar-se competente na área do seu talento natural.

A segunda característica é sentir curiosidade e paixão instintiva pela atividade. A curiosidade genuína só existe sobre áreas do conhecimento onde há uma codificação mais forte das interconexões dos neurônios de seu cérebro, estimulando esse interesse. A curiosidade é um dos elementos mais importantes na busca do conhecimento. Não há nada que estimule mais a criatividade do que a curiosidade. E, geralmente, somos curiosos por aquilo no qual temos uma habilidade natural e geneticamente codificada.

Pense sobre uma carreira como a arqueologia. O que motiva alguém a se tornar arqueólogo? Não há como ter enorme curiosidade sobre o sítio arqueológico do Castelo de Silves, por exemplo, se você não tiver curiosidade pela arqueologia ou história.

Se você não possui uma inclinação natural para esse tipo de atividade, é pouco provável que se lance numa expedição arqueológica para escavar o solo em busca de artefatos, construções ou evidências de atividades humanas ocorridas há milênios. Nem tampouco veria sentido em dedicar anos a observações e estudos para determinar a idade de um pedacinho de carvão vegetal, elaborar provas científicas sobre os dados coletados e publicá-los em revistas que pouquíssimas pessoas leem.

No entanto, existem pessoas que doam suas vidas a essa atividade. Elas possuem verdadeira paixão por ela. Por quê? O que as motiva? Elas nasceram com uma inclinação natural para esse tipo de atividade. Muitas vezes temos dificuldade de entender isso. Mas lembre-se dos círculos do conhecimento que vimos no primeiro capítulo. Estamos longe de entender e compreender os mistérios do Universo, e agir apenas baseado naquilo que podemos compreender racionalmente pode ser um grande erro.

Nosso talento natural sempre fica no ponto de interseção dessas três características:



A terceira característica é sentir um prazer natural em exercer essa atividade. Esse prazer, associado à curiosidade, cria um profundo e incansável interesse em querer evoluir no desempenho dessa atividade. Esse ponto é muito importante. Há uma grande diferença entre fazer algo que é agradável, porque através da prática constante aprendemos a executá-lo bem, e o esforço deliberado no sentido de evoluir até atingir o nível máximo de perfeição.

As pessoas que atuam na área para a qual possuem um talento natural são impulsionadas pela busca constante de progredir em sua atividade. Muitas vezes, como veremos mais detalhadamente no capítulo seguinte, a maestria chega somente após longos anos de esforço para melhorar o desempenho num domínio específico.

O QUE FAZER

Olhe para sua infância, identifique aquilo que você mais gostava de fazer, aquela atividade para a qual você tinha uma inclinação natural, aquela tarefa que fazia você se perder no tempo – pode ser desenho, música, esporte, teatro, construção, costura –, qualquer coisa. Essa atividade certamente é seu talento natural.

Reviva esse talento, isole-o na memória. Depois, imagine que, ao longo da sua vida, você tivesse investido todo seu tempo e energia no desenvolvimento desse talento.

Primeiro, você teria estabelecido um propósito específico de aonde queria chegar. Depois, com o foco direcionado a esse propósito, teria investido seu tempo e energia todos esses anos desenvolvendo esse talento, na busca de conhecimento e técnicas associados à prática intensa dessa atividade. Como você estaria hoje?

Se você busca a excelência e o desempenho extraordinário, lembre-se de que ninguém consegue atingir a excelência num emprego ou numa carreira. Você só desenvolve a excelência numa vocação, quando descobre seu talento e o transforma num poder pessoal. É ali que está o seu potencial. Lógico que, no início, parece mais fácil optar por um emprego ou por uma carreira. Mas, a longo prazo, as vantagens de estar agindo na sua vocação são infinitamente superiores, porque é isso que dará sentido à sua vida.

Quando você descobre o trilho criado pelas conexões em seu cérebro que definiram seu talento e o segue, está navegando no seu sinal mais forte, e uma força interna até então desconhecida passa a conduzi-lo. Descubra qual é essa força e você saberá qual é o seu talento. É possível ter um emprego ou uma carreira medíocre, mas não é possível ser medíocre quando se atua sobre o talento natural.

A FÓRMULA

Se você quiser desenvolver seus pontos fortes, precisa seguir três passos básicos:

1. Primeiro, descubra seu talento natural. É no seu talento que estão seus pontos fortes. Se você fosse uma águia, não iria querer praticar corrida para competir com um cavalo. Se fosse um cavalo, não iria querer competir com um esquilo, subindo em árvores. Assim como a águia, o cavalo e o esquilo, cada um de nós possui um talento que nos destaca. Você precisa descobrir esse talento em você.
2. Uma vez que está claro qual é o seu talento, você já sabe onde está seu ponto forte. Agora, transforme o desenvolvimento desse ponto forte em seu foco

principal. Aja sobre ele até transformá-lo em poder pessoal. Sua missão é desenvolver seu talento com conhecimento, técnicas e prática até transformá-lo num poder pessoal extraordinário.

3. Por último, busque uma necessidade, uma carência no Universo que você possa suprir com esse potencial.

GRANDE ERRO Nº 4

Não saber o que você quer da vida

“Essa é a verdadeira alegria da vida: ser útil a um objetivo que você reconhece como grande.”

– BERNARD SHAW

Na primavera de 2013, almocei com o diretor-presidente de uma grande multinacional. Fiquei impressionado com sua rápida ascensão ao topo.

“Como você chegou até a presidência da companhia?”, perguntei.

“Meu pai era o gerente de uma das lojas da empresa”, ele contou. “Um dia, ainda adolescente, participei de uma comemoração de Natal, onde meu pai recebeu um bônus pelo desempenho da loja que ele gerenciava. Fiquei encantado com aquilo tudo e, naquele dia, decidi que, quando crescesse, seria o presidente dessa empresa, e assim foi.”

“Assim foi? Só isso?”, perguntei, impressionado.

“Claro que não foi só isso”, ele respondeu. “Até chegar aqui, foi um longo processo. Mas essa decisão, lá atrás, sem dúvida foi a parte mais importante.”

Incrível, não é? Para algumas pessoas, a vida é simples assim. Desde a infância, elas têm muito claro aonde querem chegar, o que querem ser, quais suas metas, suas aspirações e que contribuição querem deixar no mundo com sua existência.

Mas, infelizmente, essa é uma minoria. A grande maioria das pessoas não tem a menor ideia sobre o que verdadeiramente deseja. Elas se sentem desmoralizadas, insatisfeitas, desmotivadas e frustradas, mas não sabem exatamente por que se sentem assim. Algumas até possuem uma vaga ideia do que gostariam de se tornar, fazer ou obter, mas nunca se decidem por nada. “Algum dia... Algum dia...”, elas dizem.

Ano passado, quando estava num hotel onde faria uma conferência, fui abordado pelo gerente. Era um rapaz jovem, brilhante, perspicaz. Não deveria ter

mais do que 30 anos. Suas atitudes deixavam transparecer um espírito empreendedor. Perguntou se poderia falar comigo por um minuto. Eu lhe disse que sim. Ele contou, então, que estava insatisfeito com o trabalho e que tinha dúvidas sobre seu futuro.

“Não quero ficar a vida inteira nesse negócio de hotelaria. Tenho aspirações mais altas, acho que posso fazer mais do que gerenciar um hotel”, ele disse.

“Gerenciar um hotel é uma atividade nobre, mas se você quer mais, não vejo nada de errado nisso. Aliás, ter aspirações elevadas quase sempre é saudável”, eu disse. “E o que você pretende fazer?”

Ele pensou um pouco, deu um longo suspiro, olhou para baixo e respondeu:

“Na verdade, ainda não sei. Não pensei muito a respeito.”

“Mas qual é sua grande paixão? Seu talento está em que área?”

“Como já disse, eu não sei. Nunca pensei muito sobre isso. Só sei que não quero continuar aqui”, ele respondeu.

Esse é um grande erro que a maioria das pessoas comete. A maioria de nós não sabe o que realmente deseja da vida porque nunca pensou sobre isso. Sabemos que não queremos aquilo que temos. Mas não definimos o que verdadeiramente queremos. Ficamos vagando a esmo. Por não ter órbita própria, gravitamos em torno dos nossos impulsos momentâneos, ou daquilo que outras pessoas falam ou pensam de nós. Queremos ser felizes, prósperos, saudáveis e, se possível, ricos, muito ricos, mas esses são desejos vagos, superficiais, indefinidos.

Se você quer prosperidade, precisa evitar esse grande erro e definir imediatamente o que quer para sua vida. Quando você não sabe o que quer, perde tempo e energia em coisas triviais e insignificantes que não o levarão a lugar algum. Quando você não sabe o que quer, prende-se a picuinhas e atividades irrelevantes que consomem seus dias. Se você não tiver um propósito definido que mantenha seu foco, terá grandes chances de ser distraído pelas preocupações e tarefas cotidianas que consomem seus dias, pela perturbação causada pelas opiniões alheias ou pelas provocações culturais negativas do seu ambiente.

O mesmo acontece nas empresas e organizações. Quando a equipe não está segura de quais são o objetivo, as metas e as regras da empresa, as experiências

mais comuns são de insegurança, confusão, estresse, frustração e baixa produtividade.

Por isso, você precisa ter um propósito definido para sua vida. E o segredo está na palavra *definido*. Ter uma ideia geral e vaga do que você quer não é o suficiente. Simplesmente desejar prosperidade, paz de espírito e equilíbrio não o levará a tê-los. Todas as pessoas possuem esse desejo, mas poucas o realizam. Então, você precisa ter esse propósito claro, específico: *definido*.

O QUE É UM PROPÓSITO DEFINIDO?

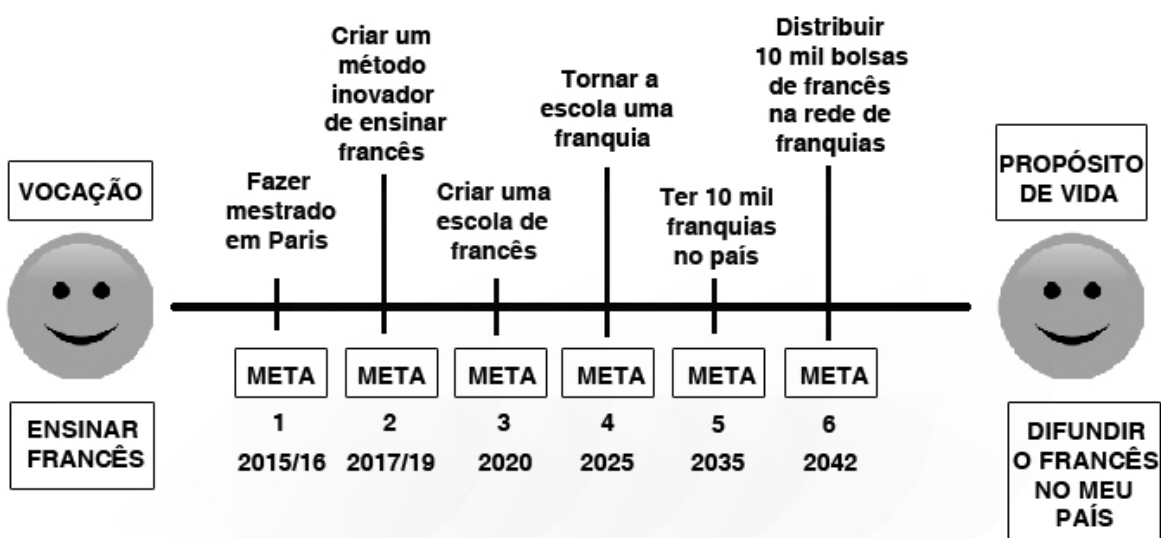
Nos dias atuais, a maior fonte de insegurança e ansiedade na vida das pessoas e empresas não é a falta de oportunidades, mas o excesso delas. Todo dia você tem uma infinidade de decisões a tomar. Na maior parte das vezes, não são decisões grandes, mas coisas rotineiras, que fazemos sem pensar, mas que, com o passar do tempo, nos desalinham completamente de nossos desejos. O excesso de oportunidades dissipa nossas energias e divide nossos pensamentos em tantos assuntos e em tantas direções distintas que ao invés de criarmos um foco seguro, que nos fortalece e nos serve de guia, nos tornamos vítimas da dúvida, da insegurança e, por consequência, da fraqueza.

Além disso, a própria constituição do ser humano, por natureza, é confusa, complexa, uma mistura de opções, desejos e contradições, nos lançando num mar de indagação permanente. A cada momento surge algo novo, um canto da sereia que parece sinalizar algo que parece ser a nova grande oportunidade da nossa vida, uma atividade que não podemos deixar de fazer. Assim, ficamos saltando de uma atividade para a outra, sem conseguir criar excelência em nada.

Por isso, precisamos organizar nossa vida, dar a ela uma direção, um fim, criar um mapa que nos oriente em nossas escolhas diárias. A única forma de fazer isso é definir de forma clara e específica aquilo que queremos. Precisamos definir um propósito de vida, uma atividade que nos dê algo palpável, tangível, que servirá como parâmetro e guia para qualquer situação que enfrentarmos.

Um propósito de vida é a visão que temos a longo prazo sobre nós ou nossa empresa. No capítulo anterior, sugerimos que você defina sua vocação. Definir um propósito de vida significa estabelecer aonde você quer chegar com essa vocação, ao longo da sua vida. Por isso, seu propósito sempre estará conectado com o motivo, o “porquê” de estarmos aqui. Ele também sempre está ligado, como já vimos, ao nosso talento natural.

Um cuidado que você precisa ter é o de não confundir o propósito de vida com uma meta. Uma meta é aquilo que faremos com nosso talento, e como o usaremos de maneira prática no dia a dia para desenvolver nosso propósito de vida. Metas são os passos que tomaremos a curto prazo na realização do nosso propósito maior.



O PODER DE UM PROPÓSITO

Existem inúmeras vantagens quando você tem um propósito definido: a primeira é que você fará as mesmas coisas que faz agora, mas com um senso de direção.

A segunda é que você passará a gravitar em torno de sua órbita própria, em torno de um núcleo escolhido conscientemente.

A terceira é que você passará a elaborar metas claras e específicas de curto, médio e longo prazos, com o único objetivo de atingir esse propósito.

A quarta é que essas metas o tornarão autodeterminado e seletivo, dando prioridade às coisas relevantes, alinhadas com o seu propósito.

A quinta vantagem é que suas escolhas passarão a ser direcionadas para um fim específico, definido previamente.

E, por último, suas decisões serão tomadas de forma consciente, renunciando a qualquer tentação que não alinhe suas ações com seu propósito.

Mas para usufruir dessas vantagens, você precisa ter muito claro qual é o seu propósito. Então, uma vez que você definiu seu propósito, você precisa traduzi-lo numa única frase, uma sentença concreta, clara e específica, como por exemplo: “Quero ser o reitor da universidade tal até o dia 30 de dezembro do ano tal.” Ou: “Quero, até o ano de 2040, tornar o francês uma língua falada amplamente no Brasil.” Ou seja, o seu propósito precisa estar claro em sua mente, a ponto de você poder dizê-lo em menos de 30 segundos.

Anos atrás, quando eu pesquisava sobre os fatores responsáveis pelo sucesso de pessoas e empresas com destaque, me deparei com um exemplo perfeito do poder que um propósito definido de forma concreta, clara e específica possui: a Southwest Airlines.

Desde a fundação, em 1971, a Southwest só vem crescendo. No universo empresarial, ela é um modelo de gerenciamento. Está entre as cinco empresas mais admiradas pelos americanos.

Questionado sobre o segredo do sucesso gerencial da Southwest, o fundador da companhia que está por trás de todo esse sucesso, Herbert D. Kelleher, surpreendeu ao afirmar que era capaz de ensinar qualquer pessoa a administrar a empresa em apenas 30 segundos.

“Tudo que você precisa saber é isto: nós somos a companhia com as tarifas aéreas mais baratas do mercado”, ele disse. Depois, após uma breve pausa, completou: “Uma vez entendido isso, você pode tomar qualquer decisão sobre o futuro da empresa tão bem quanto eu.”

“E por que saber isso é tão importante assim?”, perguntou o entrevistador.

Kelleher explicou:

“Suponha, por exemplo, que Tracy, do setor de marketing, vem até você e diz que pesquisas indicam que os passageiros que voam frequentemente entre Houston e Las Vegas gostariam que a empresa substituísse os amendoins servidos durante a viagem por uma salada verde com peito de frango. Nesse caso, o que você diria? Você simplesmente pergunta: Tracy, você acha que uma salada verde com peito de frango vai nos ajudar a ser a companhia aérea com as passagens mais baratas no trecho Houston–Las Vegas? Se a resposta for negativa, nós não vamos servir nenhuma salada com peito de frango!”

Qual é a lição que Kelleher nos dá? Que precisamos estabelecer parâmetros claros, sólidos e específicos para tomar nossas decisões. A maneira de fazer isso é definir um objetivo claro daquilo que queremos. No caso da Southwest, esse objetivo era “ser a empresa com as passagens mais baratas do mercado”. Era isso o ponto final. Qual é o seu propósito? Se não sabe ainda, defina-o!

NÃO SE PREOCUPE COM OS MEIOS

Um dos motivos pelos quais cometemos o grande erro de não definir o que realmente queremos na vida são as dúvidas que temos sobre como realizar esse propósito. Mas o *como* não é o fator mais importante. Ou seja, num primeiro momento, quando você define o que quer da vida, não deve se preocupar com os meios pelos quais irá atingir seu propósito.

Alguma vez você já saiu para comprar uma camisa, um vestido ou um automóvel e se deparou com algo que realmente parecia único e exclusivo. Você nunca havia visto uma camisa, um vestido ou um automóvel igual ao que viu naquela ocasião; aquele era um objeto tão singular, exclusivo e bonito, que você não teve dúvida de que era o que estava procurando. Contudo, assim que comprou o produto, ele apareceu em cada rua, esquina, loja e propaganda com a qual você se deparava.

O que aconteceu? Todo mundo começou a expor o produto porque você decidiu comprá-lo? Não. O produto, na verdade, já estava lá. Você simplesmente não havia despertado mentalmente para a presença dele, por isso não havia

percebido que ele já era popular. No momento em que ele passou a fazer parte do seu foco mental, você despertou mentalmente para ele e passou a percebê-lo em todo lugar onde ele estava.

O mesmo acontecerá com seu propósito. Quando você definir claramente o que quer, começarão a aparecer oportunidades, situações e propostas que você nunca imaginou existirem à sua volta com tanta abundância. Essas oportunidades, situações e propostas já existem, da mesma forma como a camisa, o vestido ou o automóvel já existiam antes de você ter saído para comprá-los. Porém, só quando você estiver acordado para uma realidade, ela se manifestará para você de forma tão clara.

Quanto mais bem definido o seu propósito for, mais presente ele estará em seu pensamento. E quanto mais ele estiver presente em seu pensamento, maior será o desejo de realizá-lo. Quanto maior o desejo, maior será o seu foco, e quanto maior o seu foco, mais atento você estará para as oportunidades que surgirão para realizá-lo. Esse é o segredo, a magia, a força de saber exatamente o que você quer.

O QUE FAZER

Você precisa definir um propósito claro, específico e concreto para sua vida. Ter uma ideia geral e vaga do que você quer não é o suficiente. Simplesmente desejar prosperidade e riqueza não o levará a tê-las. Lembre-se: todas as pessoas possuem o desejo de obter prosperidade e riqueza, mas poucas o realizam. O mesmo acontece nas empresas e organizações. Quando a equipe não está segura de qual é o objetivo, as metas e as regras, as experiências mais comuns são de insegurança, confusão estresse e frustração. Então, se você não tem um propósito definido para você ou sua empresa, assuma, agora mesmo, a missão de defini-lo.

A FÓRMULA

A seguir, vamos apresentar seis passos que você precisa seguir para definir seu propósito.

1 – DESCUBRA SEU TALENTO.

Descobrir seu talento, como vimos no capítulo anterior, é muito importante para definir seu propósito. Cada pessoa tem suas características pessoais e é importante que você conheça as suas. Você precisa saber onde estão seus pontos fortes para poder investir neles.

Se você possui um talento musical, por exemplo, terá enormes vantagens se definir seu propósito na área da música. Se você tem um talento para a matemática, sua vantagem está em definir um propósito nesta área.

2 – DESCUBRA SUA PAIXÃO.

Suponha que você tenha o talento de escrever. Essa é uma noção importante, mas ela ainda é muito ampla. Por quê? Porque você teria opções demais a sua frente. Você poderia ser escritor, jornalista, publicitário e assim por diante. E mesmo em cada um desses setores, ainda há inúmeras opções.

Por exemplo, se você quer ser escritor, precisa definir que tipo de livros irá escrever. Se decidir escrever romances, terá que decidir que tipo de romance. Se quer ser jornalista, precisa decidir em que área do jornalismo irá trabalhar: esportes, política, economia, cultura ou policial. Além disso, precisa definir em que veículo quer atuar: jornal, revista ou televisão.

É muito importante definir essas particularidades por dois motivos: primeiro, porque elas darão clareza e eliminarão dúvidas e confusão. Segundo, porque permitem buscar o conhecimento específico para essa área e construir uma enorme vantagem sobre aqueles que não têm foco e dispersam seu tempo e energia sobre mil e uma coisas.

A escolha do ramo da atividade deve ser feita com base no seu talento. Contudo, a área específica desta atividade precisa ser feita baseada na sua paixão. Naquela atividade específica, dentro da área do seu talento, que você gosta mais. O talento lhe dará uma noção fundamental de *quem* você é, da sua vocação; a paixão está ligada ao *porquê*, ou seja, ao motivo; e o propósito, de *como* você pode utilizar sua paixão e o seu talento para cumprir sua missão no mundo.

3 – CRIE UM PONTO DE CHEGADA.

Uma vez que você descobriu seu talento e sua paixão, defina um ponto específico sobre esse talento que define, de maneira clara e específica, aonde você quer chegar até o final da sua vida.

4 – ENCONTRE UM SENTIDO.

Uma parte importante na definição do propósito é o sentido. Sentido e propósito não são a mesma coisa, mas se complementam. Enquanto o propósito define o “*o quê*”, o sentido define a causa, “*o porquê*”.

Para definir o sentido do seu propósito, você precisa se questionar sobre como seu propósito irá servir ao Universo. Ao definir o que você quer, questione-se sobre o tipo de benefício que você vê por trás do seu propósito para as outras pessoas.

Muitas pessoas definem um propósito para a vida, mas ignoram completamente o sentido por trás desse propósito. Depois de algum tempo, percebem que não encontram sentido no que estão fazendo e acabam desistindo na metade do caminho. Por isso, responder a essas duas perguntas é essencial. Saber apenas *o quê* você quer não basta. Você precisa saber *por que* quer fazê-lo.

5 – CRIE UM MANTRA.

Agora que você já sabe seu propósito, você precisa criar uma frase simples, curta e clara, que sintetize a essência do que você quer.

Não basta dizer apenas: “Quero ter prosperidade.” Determine exatamente o que você quer e crie uma frase curta e concisa que determine exatamente a essência do que você busca.

Pense no mantra da Southwest: “Nós somos a companhia aérea com as passagens mais baratas.” Esse é um mantra perfeito. Ele não deixa dúvida sobre seu conteúdo e é capaz de dar clareza e direção até para uma criança.

Crie algo significativo, só seu, que lhe sirva de luz nos dias mais escuros. Sempre que se olhar no espelho, ou quando se sentir inseguro, repita esse mantra para si.

6 – ELABORE UM PLANO.

O sexto passo é criar um cronograma, estabelecendo ações e metas que você quer alcançar dentro de um determinado período na busca da realização de seu propósito. Se seu propósito é se tornar juiz de direito, uma meta seria passar no vestibular para o curso de direito. Outra seria concluir o curso de direito, e assim por diante. Essas metas precisam estar claras e ter datas definidas para realização.

A realização de um propósito definido geralmente é um processo bem complexo e amplo. Por isso, você precisa dividir sua execução em etapas, e elaborar um plano para a realização de cada etapa.

Junto com a meta, defina exatamente o que você está disposto a dar em troca por sua realização. Nada vem de graça. Se necessário, elabore um plano detalhado para a realização de cada meta e comece imediatamente, sem desculpas, a colocá-lo em ação.

OBSERVAÇÃO FINAL

A essa altura do livro, gostaria de ser bem direto com uma questão muito importante. Infelizmente, é bem provável que você não siga esses seis passos delineados acima. Como sabemos disso? Pela experiência. Estudos mostram que apenas 5% das pessoas criam um propósito definido e elaboram um plano para realizá-lo. E são esses 5% que alcançam resultados extraordinários na vida. Então, se você ainda não possui um propósito, esse é o momento de decidir se você estará entre os 5% ou se permanecerá entre os 95%.

Esta é a oportunidade de dar um passo à frente e se afastar da maioria. Defina-se. Comprometa-se. Faça a diferença. Decida o que você quer. Você pode e deve fazê-lo independentemente de acreditar ou não possuir os meios para obtê-lo. Como já vimos, os meios não interessam agora. Concentre-se apenas no que você quer, no estilo de vida que gostaria para si. Defina-o em detalhes. Crie uma imagem clara e bem definida do que você pretende se tornar, fazer e obter. Quando você tiver essa imagem formada, mantenha-a constantemente em sua mente.

Para alcançar sucesso na vida, você só pode ter um norte. Os caminhos para chegar ao norte podem variar. Você poderá acertar o caminho mais curto na primeira tentativa, poderá apanhar uma tempestade, poderá se perder e ser forçado a retornar e retomar a estrada certa, enfim, você pode encontrar mais ou menos obstáculos ao longo da jornada, mas se persistir, um dia, você chegará lá.

GRANDE ERRO Nº 5
Abrir mão da autenticidade

*“Dizemos aos confusos: conhece-te a ti mesmo!
Como se conhecer-se a si mesmo não fosse a quinta
e mais dificultosa operação das aritméticas.”*

– JOSÉ SARAMAGO

Na década de 1970, dois cientistas chilenos, Humberto Maturana e Francisco Varela, fizeram uma descoberta intrigante. Estudando a cognição humana, eles chegaram à conclusão de que usamos a mesma capacidade que temos para criar ideias e projetá-las na construção de objetos, ferramentas, instrumentos e máquinas para criar uma imagem virtual sobre nós mesmos.

Ou seja, assim como usamos nossa imaginação para criar um martelo, que usamos como uma extensão de nós mesmos para exercer certas tarefas, também criamos um *eu* à parte, uma imagem virtual de nós, para além daquilo que verdadeiramente somos.

Talvez você esteja se perguntando: por que haveríamos de criar uma imagem sobre nós? Alguma vez você já ficou nervoso no momento de conhecer alguém especial, ou antes de uma apresentação, ou mesmo ao ir para a entrevista de um emprego ou uma reunião importante? Por que isso ocorre? Porque temos medo daquilo que a outra pessoa possa pensar sobre nós. E por que teríamos medo disso? Porque queremos causar uma boa impressão, ser aceitos pelo outro, mas, como vimos no capítulo 2, temos receio de não sermos bons o suficiente. Sabemos que somos imperfeitos, que temos fragilidades, estupidez e incoerências, mas não queremos que o outro saiba disso para não sermos rejeitados.

Por isso, muitas vezes deixamos de lado quem verdadeiramente somos e apelamos para uma idealização que criamos em nossa mente, alguém que acreditamos ser o modelo de pessoa ideal, alguém melhor do que nós e que supra

todas as nossas expectativas. Já que quem somos, na nossa opinião, não é bom o bastante, tentamos modelar essa pessoa. Nesse momento, deixamos quem realmente somos de lado, e passamos a representar uma imagem de nós mesmos baseada nessa idealização.

Isso revela um ponto crucial sobre quem pensamos ser: se para causar uma boa impressão acreditamos ser necessário criar uma imagem melhorada de nós mesmos, no fundo temos a convicção de que, na realidade, não somos bons o suficiente.

Essa é uma constatação importante para quem pretende alcançar êxito e felicidade na vida. A maioria de nós investe a vida inteira projetando uma imagem de nós mesmos muito diferente daquilo que somos.

Criamos uma imagem de como achamos que deveríamos ser e agimos de acordo com essa imagem, porque pensamos que essa é a única maneira de sermos aceitos e admirados pelos outros, e, assim, omitimos a verdadeira grandeza que existe em nós. Criamos uma versão fantasma daquilo que acreditamos que seria uma pessoa ideal e negamos o extraordinário potencial da nossa singularidade. Criamos essa imagem na tentativa de parecermos perfeitos e seguros. Mas esse é um grande erro, porque no fundo, ao representar o que não somos, nos sentimos ainda mais inseguros, porque sabemos que, por mais perfeita que essa imagem possa ser, ela não é real.

Temos medo de que, ao sermos autênticos, não sejamos bons o suficiente. Ao não sermos autênticos para os outros, deixamos também de sê-lo para nós mesmos. Escondemos nossas deficiências e nossos erros para os outros e para nós. Mas, no fundo, vivemos com medo, receio, ameaça e culpa, porque sabemos que somos humanos, imperfeitos e falíveis, e com isso nos sentimos arruinados. Buscamos o amor e a admiração dos outros, mas não amamos e admiramos a nós mesmos. Neste capítulo, você aprenderá a evitar esse grande erro e resgatar o que de melhor há em você.

A CONSTRUÇÃO DO QUE NÃO SOMOS

Mesmo que no início tenhamos consciência de que essa projeção virtual de nós mesmos não é real, aos poucos vamos ignorando esse detalhe. Cada vez mais passamos a usar essa projeção para representar a imagem de quem somos. Sabemos que ela é falsa, mas investimos nossa energia nela, construímos toda uma estrutura para sustentá-la.

Envolvidos nesse processo, nos afastamos completamente da nossa essência. Passamos a usar essa projeção mental como se ela fosse real, como se ela de fato existisse, como se ela fosse quem realmente somos. Em outras palavras, confundimos quem somos com a imagem que construímos. Passamos a viver uma existência baseada numa fantasia. Nos tornamos inseguros, assustados, medrosos e extremamente vulneráveis.

Como isso acontece? Em que momento abrimos mão do ser maravilhoso que somos para viver de ilusão e fantasias? Esse é um processo lento, que acontece, quase sempre, sem que percebamos. Podemos dividi-lo em três estágios. O primeiro, é o da *identificação*, depois vem o da *defesa*, e, por último, o das *consequências*. Para facilitar a compreensão desse processo, vamos analisar cada um desses estágios com mais cuidado.

Primeiro estágio: Identificação

O primeiro estágio surge ainda nos primeiros anos da infância, quando aprendemos os conceitos básicos de bom e ruim, bonito e feio, sucesso e fracasso, inteligência e ignorância.

Assim que adquirimos uma noção sobre essas distinções, passamos a analisar, comparar e rotular as pessoas. Percebemos que também somos analisados e rotulados pelos outros. Passamos a formar opiniões sobre os outros, sobre nós e sobre tudo que nos cerca. As notas no colégio nos dizem se somos inteligentes ou não; comparamos nossa aparência; percebemos se somos feios ou bonitos, pobres ou ricos, benquistos ou malfalados.

Na escola, o professor nos chama para resolver uma equação matemática no quadro. Temos receio do que poderá acontecer. Temos medo de expor nossa ignorância. Resistimos, desejamos desaparecer, mas não temos esse poder. Sem alternativa, nos submetemos ao martírio. E, de fato, não sabemos resolver a

questão. Sentimo-nos idiotas, ignorantes. Odiamos ser um idiota, odiamos nossa ignorância, odiamos ser quem somos.

Queremos ser diferentes. Mas diferentes como? Logo, encontramos uma pessoa que, aos nossos olhos, não é idiota nem ignorante. Vemos o quanto ela é amada. Desejamos ser como ela. Ela se torna nosso ídolo. A partir de então, começamos a abrir mão de quem somos e a nos preocupar em causar uma impressão parecida com a do nosso ídolo. Passamos a imitá-lo. Copiamos seu visual, sua ideologia e seu comportamento. Quem somos já não importa mais.

Queremos ser como nosso ídolo. Criamos uma projeção mental dele e passamos a representá-la onde formos.

Representar uma projeção mental de outra pessoa nunca é fácil. Além disso, há o conflito entre quem somos e quem pensamos que deveríamos ser. Logo, em meio a essa confusão, não sabemos mais quem somos. Perdemos contato com nossa autenticidade e nos perdemos nas opiniões.

Para restabelecer uma imagem pessoal buscamos mais opiniões. Lançamo-nos em busca de apreciação. Precisamos ser notados. Precisamos ouvir dos outros o quanto somos especiais, diferentes. A busca de apreciação se torna nosso foco. O que os outros dizem assume uma importância fundamental. As opiniões dos outros contam tanto porque é disso que a nossa história é feita. No lugar do nosso *eu* autêntico, criamos um “boneco de opiniões” que passa a nos representar.

Quando nos vestimos, o fazemos de uma maneira que satisfaça esse boneco. É ele que passa a falar ao celular, enviar mensagens, postar na nossa linha do tempo, frequentar o colégio, a igreja, nos representar nas reuniões e festas.

Quando estamos identificados com nossas opiniões, nos conceituamos a partir de três fatores externos: *nossas posses*: sou o que possuo, minhas conquistas, meus bens; *nosso corpo*: sou o que pareço, o estado físico, a aparência do meu rosto, a roupa que visto; e *nosso status social*: sou minhas notas, meus títulos acadêmicos, meu posto social, meu cargo, a família da qual faço parte.

Todo nosso esforço se concentra em definir a imagem que queremos representar. Temos medo de que, ao sermos autênticos, ao sermos simplesmente quem somos, os outros nos considerem incapazes.

Por um estranho motivo, acreditamos que quem somos não é bom o suficiente; e como não podemos ser quem não somos, criamos essa história sobre nós mesmos. Projetamos uma imagem abstrata e irreal. Um eu feito de opiniões que coletamos, ao longo dos anos.

Representar um boneco de opiniões o tempo todo é difícil, por isso nos cansamos, ficamos frustrados, irritados, inseguros, estressados e, muitas vezes, deprimidos.

Segundo estágio: Defesa

Uma vez que definimos essa imagem, entramos no segundo estágio. Nele, passamos a defender nossa projeção. Lembre-se de que nossa imagem é formada por opiniões e, por isso, ela é irreal e abstrata. Como tudo aquilo que é abstrato e irreal, essa imagem é vulnerável, frágil, sensível, altamente perecível. Ela precisa de intensa proteção.

Manter essa imagem passa a ser nosso propósito. É nele que investimos nosso tempo e nossa energia. O esforço constante em manter nossa projeção mental nos impede de descobrir quem verdadeiramente somos, e, por consequência, torna nossas reações imprevisíveis até para nós mesmos. São os outros que nos definem e que nos constroem. Eles são a parede contra a qual nossa imagem se manifesta. Sem eles, nossa imagem e, portanto, nós mesmos, não existimos. Um elogio nos constrói. Uma crítica nos derruba.

Essa constante batalha em proteger nossa imagem é sempre em vão. Mesmo que consigamos projetar uma imagem ideal externa de perfeição, internamente, nos sentimos inferiores, vazios e ridículos. Temos a sensação de que os outros sempre estão nos observando, julgando, e que, a qualquer momento, descobrirão nossa farsa. Vivemos em constante ameaça. E não é por menos. Afinal, qualquer opinião altera nossa imagem e a transforma profundamente.

Quando nos preocupamos demais com a opinião dos outros, criamos inibição, artificialidade, medo, ansiedade, baixa autoestima e intensa insegurança. Quando monitoramos conscientemente cada ato, cada palavra, cada movimento, agimos de maneira artificial. Nada parece estar a nosso favor. E uma hora, a máscara cai.

Você consegue perceber o tremendo contraste entre a maneira como vivemos e os princípios estabelecidos nos capítulos anteriores? Onde fica nosso talento, nossa paixão, nosso propósito de vida? Você percebe a distância que criamos entre a nossa essência e nossa projeção virtual?

Terceiro estágio: Consequência

No terceiro estágio, sofremos as consequências de tudo isso. Ao criarmos uma imagem sobre nós e nos confundirmos com ela, nos desviamos de nós mesmos. Nossa integridade se corrompe e a autenticidade desaparece.

Para defender essa imagem, criamos uma barreira com o objetivo de nos protegermos. Essa barreira, feita de conceitos, opiniões, julgamentos e definições, que construímos para nos proteger, na verdade, sabota todas as nossas relações. Ela se impõe entre nós e a natureza, entre nós e Deus, entre nós e os demais seres humanos e, principalmente, entre nosso eu autêntico e a imagem que temos sobre nós.

Precisamos nos proteger, porque, ao nos desconectarmos de quem somos, surge a ilusão de que estamos numa constante competição com tudo e com todos. Aparentemente, todos estão contra nós. Assim, nasce uma nova sensação: o sentimento de vítima. Por isso nos fechamos dentro de nós mesmos. Como consequência, mesmo rodeados de gente, nos sentimos sozinhos, isolados e com medo. Sentimo-nos incompletos. Vivemos atormentados, insatisfeitos e inseguros. A vida, inevitavelmente, se torna um fardo.

Se buscarmos ajuda de um profissional, seremos encorajados a melhorar nossa imagem com um sorriso, a viver com mais entusiasmo e paixão. Somos estimulados a adotar novos sistemas, técnicas, princípios e linguagem para aprimorarmos nossa imagem. Criamos uma varandinha aqui, uma nova fachada ali, mas, claro, sem recuperar nossa essência nada funcionará por muito tempo. Sentimo-nos vazios. Lá dentro, a voz da autenticidade não se cala. Ela não dorme. Sussurra constantemente coisas ao nosso ouvido. Ela quer seu espaço. Não conseguimos ignorá-la. Por tudo isso, sentimo-nos profunda e desnecessariamente miseráveis a maior parte do tempo.

AUTENTICIDADE

Conhecer a si mesmo, como disse o escritor português José Saramago, é tarefa complexa, mas não impossível. Como vimos no capítulo 1, todos nós, ao longo da vida, desenvolvemos inúmeras convicções. Essas convicções são como filtros que controlam a maneira como vemos o mundo. Essas convicções definem como iremos agir diante de certo estímulo ou quais estímulos devemos ignorar. Que tipo de comportamento odiar ou amar.

São essas convicções que criam nossa motivação. Elas definem como pensamos e nos forçam a ter certas atitudes e, ao mesmo tempo, nos impedem de ter outras. Elas controlam e filtram tudo o que acontece à nossa volta e criam um mundo que é só nosso. Ao longo dos anos, essas convicções tornam-se certos códigos mentais que nem sequer reconhecemos mais. Mas elas continuam aí, com todo o poder, agindo constantemente.

São esses códigos mentais que fazem com que a pessoa ao nosso lado, diante de uma mesma situação, aja de maneira completamente diferente da nossa, ou da de qualquer outra pessoa. Quando julgamos alguém, quando avaliamos seu comportamento ou suas atitudes, usamos esse conjunto de códigos. Também o usamos para julgar a nós mesmos.

O processo que utiliza esses códigos não é racional, lógico ou consciente. Ele é automático, impulsivo e arbitrário. Ele não se manifesta somente de vez em quando. Ele está funcionando neste exato momento, na medida em que você está lendo essas palavras. A maneira como você interpreta o que está lendo é só sua, e essa interpretação é definida pelo seu conjunto de códigos mentais. São eles que definem quem você realmente é e como vai acatar o que está lendo. Eles compõem o seu caráter, seus valores, seus princípios e suas convicções.

Conhecer-se, portanto, é ter consciência de quais são as convicções que você usa para filtrar o contexto ao redor. Mudar a si mesmo é assumir o controle sobre essas convicções e adaptá-las para que você possa ter os resultados que busca. É isso que esse livro fará por você. Mas você precisa fazer sua parte. Precisa estar atento. Uma palavra ou uma frase poderiam trazer à luz uma grande mudança,

mas por ela ser desconfortável e dolorosa, preferimos ignorá-la, e a mudança não ocorre.

O QUE FAZER

Certa vez, um talentoso escultor encontrou uma pedra de granito muito bonita numa mina. Com a ajuda de um amigo, levou a pedra para casa e esculpiu uma magnífica estátua a partir dela. Tempos depois, o amigo foi visitar o escultor e viu a estátua pronta. Admirado, disse para o escultor:

“Você criou uma estátua perfeita dessa pedra.”

O escultor respondeu:

“Eu não criei nada. A estátua, com toda sua perfeição, sempre esteve nessa pedra. Eu apenas tirei os excessos permitindo que ela revelasse sua essência.”

Há uma lição forte nesta história. Ela diz que há uma pessoa quase perfeita em você. Para revelá-la, você apenas precisa tirar os excessos e permitir que a sua autenticidade se revele. Você pode se libertar de todas as limitações. Você pode se reprogramar, superar o entediante reino da “mediocracia”, romper com o confortável espírito de rebanho e se tornar tudo o que nasceu para ser. Basta descobrir o ser autêntico que existe em você.

É impossível fazer qualquer coisa que dê um sentido real à nossa vida se temos medo da crítica, do fracasso, do vexame e da rejeição. É impossível viver uma vida plena sem se expor, sem descortinar as nossas vulnerabilidades aos olhos dos outros.

A FÓRMULA

A seguir, veremos três passos que podem auxiliar você na libertação do seu eu autêntico.

1. Primeiro, é preciso abrir mão dessa imagem fantasma e assumir nossa autenticidade sem medo nem preconceitos. É preciso ser honesto em relação a si mesmo e em relação às suas dificuldades pessoais. Conversar sobre seus

problemas, se abrir e, sempre que necessário, buscar ajuda. Errar é humano, e as pessoas gostam de ajudar quando sentem que estamos sendo autênticos. Não há como vencer na vida se não formos nós mesmos.

2. A segunda coisa que você precisa fazer é tentar descobrir e revelar sua essência. Como? Da mesma forma que você descobre ou conhece a essência de outras pessoas: analisando, avaliando e refletindo sobre suas atitudes. Você precisa aprender a observar, analisar e avaliar a si mesmo. Dessa forma, por trás das opiniões, seu eu verdadeiro e autêntico se revelará cada vez mais claramente.

Abra mão da ideia de que é preciso negar sua essência para ser feliz. Você não precisa criar nada para se tornar especial. Você não precisa se transformar noutra pessoa para obter os resultados que deseja. Só precisa, talvez, como o escultor da história, tirar alguns excessos para permitir que sua essência se revele. Deus jamais teria colocado um desejo em você se não tivesse lhe dado o poder para realizá-lo.

3. Por último, você precisa aprender a questionar seu pensamento. Alguma vez você já pensou sobre o que você pensa? Sobre o motivo pelo que pensa o que pensa? Desenvolva o hábito de se perguntar deliberadamente sobre o que você anda pensando. Tente descobrir o motivo pelo qual você pensa aquilo que pensa e se esforce para assumir o controle sobre seu pensamento. Você perceberá uma mudança incrível quando desenvolver a capacidade de pensar do modo que você quer pensar, assumindo o domínio sobre o pensar compulsivo que nos domina e que cria essa imagem ilusória sobre um eu diferente do nosso eu real.

Apesar da tensão persistente que há entre o pensar deliberado e o compulsivo, você tem o poder natural de pensar o que quiser pensar. Poucas pessoas desenvolvem essa capacidade. Escolher o que pensar exige muito mais esforço do que ter pensamentos involuntários. Deixar o pensamento se manifestar é simples, mas pensar de forma deliberada é trabalhoso e requer um autocontrole extraordinário.

Não há coisa da qual as pessoas fujam mais do que manter continuamente o pensamento focado numa coisa específica, escolhida deliberadamente. Mas essa é a única forma de conhecer o “eu” que está por trás das aparências. Ao fazer essas análises de forma honesta, você descobrirá rapidamente onde estão os gargalos que o impedem de avançar no caminho da prosperidade.

É muito difícil querer parecer perfeito e, ao mesmo tempo, trabalhar no seu aperfeiçoamento.

GRANDE ERRO Nº 6
Ignorar a realidade

“Todos nós somos obras em andamento.”

– MARY J. BLIGE

Eli é uma professora de ensino médio numa escola de uma pequena comunidade na periferia de Niterói, no Rio de Janeiro. Era hora do intervalo, e Eli estava com suas colegas no refeitório da escola. A conversa girava em torno da constante desvalorização da carreira de professor e da dificuldade que é lidar com adolescentes nos dias atuais. Além de suas turmas na escola, ela tem dois garotos em casa, e por isso tem experiência sobre o tema.

“Para ser bem sincera”, ela disse, “eu não pergunto mais nada e até evito pensar sobre meus problemas. Sei que se parar para pensar, tudo irá desmoronar numa questão de segundos.”

A colega acenou positivamente com a cabeça, concordando:

“É a melhor coisa a fazer”, disse.

Eli, como se não estivesse segura de suas próprias palavras, acrescentou:

“É... Mas, por outro lado, vivo como se estivesse sob uma constante ameaça. Sinto-me como se estivesse algemada a uma bomba- relógio, que a qualquer momento pode explodir. Vou lhes dizer: é uma situação difícil. Não sei até onde posso suportar tudo isso sem que eu mesmo exploda e largue tudo.”

A DURA REALIDADE DOS FATOS

Eli não está sozinha. Somos quase todos assim. Nos tornamos uma sociedade insegura, aflita, ansiosa e desorientada, sem coragem de encarar a realidade dos fatos. Perdemos o hábito de observar, analisar, refletir e nos questionar. Estamos

abrindo mão da nossa capacidade de buscar alternativas para os desafios e as adversidades da vida.

Vivemos como focas treinadas. Temos medo de não sobreviver se sairmos do aquário. Preferimos seguir nossa rotina, por mais monótona e entediante que seja. Se temos um intervalo de dez minutos sem celular, TV, computador, shopping ou qualquer outra distração, nos desesperamos. O tempo livre se tornou uma grande ameaça. Podemos ser invadidos por essa estranha coisa que é pensar sobre nós, sobre a vida. Ou, como disse Eli, temos medo de que, se pararmos para pensar, tudo a nossa volta desmoronará.

Sem o hábito de observar e refletir sobre nossa realidade, temos dificuldade em descobrir a causa que nos colocou na situação em que nos encontramos. Como vimos, nossas convicções agem de forma tão natural sobre nossas escolhas que raramente nos questionamos se há outra maneira de agir, se existem outros caminhos.

E assim, funcionamos no piloto automático, sempre do mesmo jeito, sempre de acordo com as normas e orientações das nossas convicções, muitas vezes, feitas de ideias antigas e antiquadas. Mas, a essa altura do livro, não temos mais o direito de nos iludir: se não mudarmos nossa mentalidade, se não mudarmos nossas atitudes, mudando os pensamentos que as produzem, permaneceremos sempre no mesmo lugar. Ao invés de avançar, viveremos em ciclos que ficam se repetindo constantemente.

Neste capítulo, desenvolvemos um pequeno, mas poderoso, esquema de pensamento para quebrar esses ciclos. Ao adotar esse esquema, você poderá colocar imediatamente em prática tudo o que sugerimos até aqui e, com isso, mudar radicalmente sua vida.

SEMPRE QUESTIONE A REALIDADE

Começemos com uma suposição: se alguém lhe perguntasse neste momento quais são os seus problemas, as coisas que lhe causam maiores estresse, dor e frustração, você certamente saberia as respostas sem pensar um segundo, certo? Mas e se

alguém lhe perguntasse o que causa esses problemas, você saberia a resposta? E, mesmo que soubesse, teria certeza absoluta de que as causas realmente são as que você pensa ser?

Gostaria que você prestasse atenção a esta frase: solucionar os problemas da vida requer uma compreensão profunda das causas que os criam. Muitas vezes, não temos a menor ideia do que verdadeiramente causa nosso sofrimento, de onde vêm as dores, vazios e frustrações que carregamos dentro de nós.

Suponha, por exemplo, que você esteja acima do peso e que isso esteja o incomodando física e mentalmente. Se você se sente incomodado com o seu estado físico, uma coisa é óbvia: você reconhece o problema. Mas será que você sabe o que, de fato, causa o problema? É a alimentação? Qual alimento? É a falta de exercícios? A falta de disciplina para seguir a dieta? O excesso de refrigerantes? É a genética? Ou todos esses fatores combinados?

O mesmo se aplica à sua carreira. Você sabe, por exemplo, qual é o seu talento natural, sua habilidade, sua paixão? Você sabe qual é o propósito da sua empresa? E se esse propósito é adequado ao que você quer? Ou se ele é coerente com os seus valores e desejos mais íntimos? Reconhecer e responder a essas questões é fundamental para qualquer processo de mudança, e para isso você precisa, muitas vezes, como vimos nos capítulos 1 e 2, abrir sua mente para uma nova realidade e desafiar as respostas convencionais que aparecem automaticamente.

Não conseguimos mudar uma situação que não reconhecemos, compreendemos ou admitimos. Por isso, para obter resultados, precisamos descobrir as causas dos nossos problemas. E o primeiro passo é ter a coragem de questionar nossa realidade, e refletir sobre nossos comportamentos, atitudes, crenças e formas tradicionais de pensar dentro desta realidade. Isso significa não permitir que o pensamento automático nos hipnotize sobre uma falsa justificativa, ou nos desvie da realidade dos fatos, por medo de encará-los.

Como vimos nos capítulos anteriores, nossas convicções, crenças e mentalidades já estabelecidas, e que são a base do pensamento automático, mesmo sendo falsas, têm uma grande habilidade de se justificar e de nos convencer de que são verdadeiras. No entanto, se as confrontarmos constantemente com questionamentos e reflexões, elas não sobreviverão por muito tempo.

Para isso, você precisa desenvolver o que chamamos de atitude filosófica. Qual é o papel do filósofo? Questionar constantemente a realidade. Esse é sempre o primeiro passo da mudança. Através do questionamento, você irá desenvolver uma profunda compreensão daquilo que o impede de avançar. A partir dessa compreensão, você pode criar inúmeras alternativas para sua situação e desenvolver uma mudança profunda e verdadeira.

Contudo, uma atitude filosófica só pode ser adotada quando você decidir que realmente quer mudar, e acreditar que essa mudança depende de você. Se você fizer isso, ao questionar seu conhecimento sobre a realidade e os fatores que causaram essa realidade, descobrirá, num primeiro momento, qual é o problema. A partir dessa constatação, poderá decidir o que fazer, e por onde começar a mudar.

Esse princípio não é eficaz apenas para solucionar nossos problemas. Ele também é o segredo número um de pessoas criativas e inovadoras. Pessoas criativas têm uma tendência natural de romper com o pensamento vigente, fazendo perguntas ousadas e poderosas. Elas questionam as regras do jogo e, quando percebem que essas regras não são adequadas, elas insistem até encontrarem uma regra nova que melhore a questão em jogo. Isso é feito desafiando o senso comum, rompendo com o pensamento que geralmente vigora há mais tempo, substituindo-o por uma ideia nova.

Geralmente, nosso problema é justamente compreender que é a forma como pensamos que cria os resultados que tanto queremos mudar. Como Eli, evitamos encarar a realidade dos fatos, porque ao fazê-lo mexemos exatamente na estrutura que nos faz ser quem somos e que produz os resultados que produzimos. Ou, dito de outra forma, a atitude filosófica nos diz que o problema somos nós, que a fonte das nossas frustrações está no tipo de pensamento e atitude que cultivamos. Por isso, criar uma atitude filosófica, para muitas pessoas e organizações, pode ser um grande desafio no processo de mudança. Mas, por outro lado, sem ele a mudança se torna quase impossível.

VISUALIZE UMA REALIDADE DIFERENTE

Outra questão crucial no processo de mudança, que já vimos no capítulo anterior, é definir aonde você quer chegar, ou seja, qual é o seu propósito. Se você não está satisfeito com sua situação atual, é fundamental que você visualize a situação ideal, diferente daquela em que se encontra. Por que voltamos a essa questão? Porque a maioria de nós tem claro aquilo que não quer, mas poucos sabem o que realmente querem.

Então, você precisa criar mentalmente as circunstâncias, o ambiente, o estado físico, emocional e mesmo econômico em que quer estar. Em outras palavras, você precisa criar, na sua imaginação, um cenário que deseja para sua vida ou para sua empresa. Partindo da situação em que está no momento, você precisa visualizar um futuro diferente do atual.

Esse é um passo fundamental na busca do sucesso. Contudo, criar um cenário ideal não é apenas visualizar imagens ou sonhos de carros de luxo, mansões ou paisagens paradisíacas, tentando atraí-las com o poder do pensamento, como tantos pregam. Visualizar, no sentido como usamos aqui, é também criar uma perspectiva mental de como nos sentiremos no futuro em relação a nossas ações do presente.

Estamos falando, aqui, de visualizar no momento em que está comprando um aparelho de TV em 36 prestações mensais, por exemplo, como você se sentirá durante esses três anos em que irá pagar o aparelho, e não apenas sentir a satisfação de obter o produto naquele momento. Ou sentir como será cumprir uma promessa antes mesmo do combinado. É desenvolver o potencial de controlar suas emoções, para não se arrepender depois, quando o sistema nervoso voltar ao normal. É pensar não apenas no quanto a disciplina é amarga, mas sentir de antemão o quão doce e aprazível serão seus frutos.

A função por trás de visualizar um cenário não é apenas definir o que você quer – um salário mensal de R\$ 20 mil, digamos –, mas também compreender, de antemão, as responsabilidades, compromissos e renúncias que você terá de fazer para obter esse salário. Ou seja: é encarar a realidade dos fatos para poder lidar com eles em termos reais, concretos e práticos. Uma vez que você aprender a pensar com uma visão de cenário, não perderá mais tempo ou energia se iludindo ou correndo atrás daquilo que você não quer.

CRIE UMA ESTRATÉGIA

Até aqui, neste capítulo, vimos duas coisas:

1. Que o primeiro passo para mudar uma situação é ter a coragem de questionar a realidade para compreender o que cria a situação atual que o mantém nesta situação.
2. Além de questionar a situação atual, você precisa ter claro qual é a situação ideal na qual gostaria de estar.

Uma vez que conhecemos os motivos que causam a situação em que estamos, e depois de definirmos a situação que almejamos, precisamos criar um plano ou um conjunto de estratégias com metas e táticas que nos tire da situação em que estamos e crie a situação ideal. Só podemos agir estrategicamente após ter esses dois pontos definidos.

Questionar a realidade e definir o cenário darão as ferramentas necessárias para criar uma ideia clara de onde você está e aonde quer chegar. O passo seguinte é desenvolver uma estratégia que irá ajudá-lo a desenvolver o processo para se mover da situação em que você está em direção à que gostaria de estar.

Suponha que você esteja extremamente endividado. Você se sente confuso, desmoralizado e sem rumo. Está com um grande problema. Literalmente se sente num beco sem saída. No entanto, ao olhar a sua volta, não consegue ter uma ideia clara de qual é a causa do seu problema, não tem certeza quanto ao que, realmente, está causando seu desconforto. O que precisa ser feito para resolver isso?

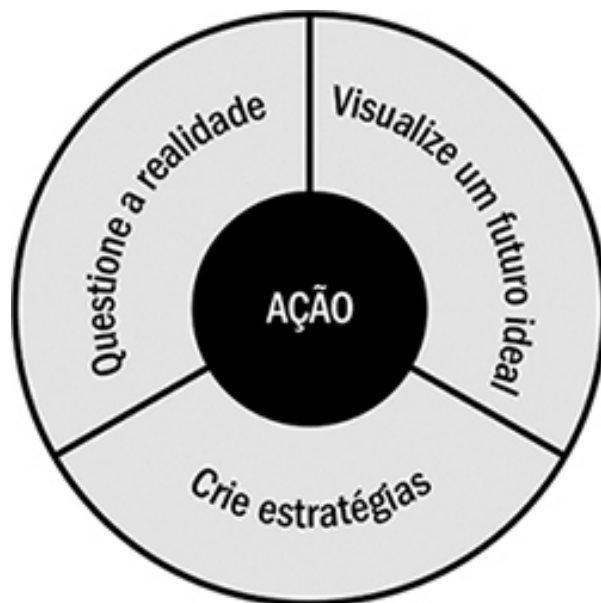
Primeiro, você precisa descobrir o que causa o problema. Você precisa fazer um diagnóstico criterioso da situação. A partir desse diagnóstico, você descobre as causas do problema. Depois, precisa traçar uma nova realidade: como quitar suas dívidas. Uma vez que tem claro as respostas para essas duas questões, você terá sua situação atual e a situação em que gostaria de estar. Feito isso, terá de encontrar um caminho para ir de uma a outra.

Entre as estratégias podem estar um corte rigoroso de gastos, a venda de um imóvel, ou ainda a busca de uma segunda fonte de renda. O importante é que você tenha claro qual é o caminho que levará você do estágio em que está para onde quer chegar. No capítulo 4, falamos que, na hora de definir um propósito, os meios, num primeiro momento, não são o mais importante. Isso continua valendo. Apenas depois de ter definido o propósito é que você deve começar a focar nos meios para realizá-lo.

TORNE-SE PROATIVO

Por último, você precisa desenvolver uma mentalidade de ação. A ação é uma espécie de núcleo sobre o qual giram os três passos anteriores, mas ao mesmo tempo é como um invólucro que integra esses três passos. Como você já deve ter percebido, é preciso agir para pensar filosoficamente. Você terá que fazer o que poucas pessoas fazem: pensar, fazer perguntas e procurar compreender o que causa a situação em que você se encontra.

Tudo isso exige iniciativa e ação. Você também terá que agir para criar o cenário ideal do local aonde quer chegar. Assim como terá de agir para desenvolver uma estratégia que o tirará da situação em que está e o levará para a situação em que você deseja chegar. No entanto, criar a estratégia é muito mais simples do que executá-la. Por isso, você terá que ter ação para executar sua estratégia.



Muitas vezes, cometemos o grande erro de dar demasiado valor à decisão em si, e nos esquecemos de visualizar o esforço e a disciplina que a execução dessa decisão exige. É muito fácil, por exemplo, dizer para si mesmo:

“Hoje vou começar uma dieta e um programa de exercícios físicos.”

Essa é uma decisão ousada, importante, e, se você quiser perder peso e ter uma vida saudável, é também uma decisão inteligente. Mas ao mesmo tempo é uma decisão muito difícil de cumprir. Ela exigirá tremenda disciplina e força de vontade que, até aqui, você não teve. Se tivesse, não estaria nessa situação que agora exige uma medida mais séria. E você não pode ignorar essa realidade.

Por isso, a mentalidade de ação é tão importante. Tudo o que vimos neste capítulo pode fazer o maior sentido. Você pode concordar com tudo e acreditar que essas quatro ferramentas são a solução para a sua vida, mas, se você não agir, nada acontecerá. Essa é a verdade, e há uma grande possibilidade de que, de fato, você não faça nada, porque agir de maneira diferente pode ser um enorme desafio. Para muitas pessoas, é.

O QUE FAZER

Para desenvolver uma atitude proativa, você só precisa de uma coisa: agir. E essa ação precisa começar pelo seu pensamento. Comece a pensar grande, a pensar diferente, pensar novo, pensar para frente. Comece por adotar uma atitude filosófica em tudo o que você fizer e, acima de tudo, a pensar. Lembre-se que a tarefa maior do filósofo é questionar, interrogar o *status quo*. Faça dessa atitude um hábito.

Seja curioso, aprenda a ver as coisas de vários ângulos. Principalmente no que diz respeito a você mesmo. Observe-se, questione-se, esteja interessado em descobrir por que você faz certas coisas, e por que as faz do modo que faz, e analise os resultados que elas produzem. Faça o mesmo com sua empresa. Esteja sempre atento, alerta, ativo. Depois, se não estiver a contento, tente mudá-las. Mas não seja crítico, severo ou ácido consigo mesmo. Apenas seja curioso.

Desperte seu lado criança outra vez. Visualize um mundo novo, diferente, ideal, crie estratégias e planos, e desenvolva o poder pessoal necessário para tornar este mundo novo uma realidade para você.

GRANDE ERRO Nº 7
Cultivar uma mentalidade de escassez

“A água que não corre forma um pântano; a mentalidade que não se atualiza forma um tolo.”

– VITOR HUGO

No livro dos Reis, no Antigo Testamento, há uma história sobre uma viúva de um servo piedoso e temente a Deus. Conta a história que a viúva era pobre, tinha dois filhos para criar e não conseguia pagar as dívidas deixadas pelo recém-falecido marido.

Um dos credores foi até a casa da viúva e ameaçou levar seus dois filhos para vendê-los como escravos, em resgate da dívida.

Desesperada, a viúva procurou Eliseu, um profeta de Deus e para quem o falecido marido trabalhava. Ela contou seu problema ao profeta suplicando por ajuda.

O profeta ouviu a mulher, pensou um pouco, depois disse:

“Que te hei de fazer? Dize-me, o que é que tens em casa?”

A viúva respondeu:

“Nada. Apenas uma botija de azeite.”

O profeta então orientou a viúva que fosse para casa, se fechasse com seus dois filhos e orasse, preparando o espírito para a abundância do Senhor:

“Quando souber como proceder em teu favor, irei procurar-te”, ele disse.

A viúva retornou para casa um tanto desapontada e incrédula. Mesmo assim, fez o que lhe foi dito. Dois dias depois, ela foi surpreendida pela visita do profeta, que a orientou a percorrer a vizinhança, recolher todas as vasilhas vazias que encontrasse e guardá-las em casa. Antes de partir, o profeta insistiu:

“Não meças esforços. Recolhe todas as vasilhas, não poucas, todas que conseguires, depois venha me procurar.”

Ainda um tanto desmotivada, sem compreender como aquelas vasilhas vazias iriam resolver seu problema, a viúva saiu e coletou algumas emprestadas dos vizinhos e as guardou em casa. Dias depois, recebeu um recado de que o profeta queria vê-la. Ela foi até ele.

“Pega a botija de azeite que tens em casa”, disse o profeta, “fecha a porta sobre ti e sobre teus filhos e derrama o azeite que tem nela nas vasilhas vazias que recolheste. Agora vai, e simplesmente faz isso.”

Sem entender muito bem qual a utilidade daquilo, a viúva foi para casa, fechou-se com seus dois filhos e começou a transferir o azeite para uma das vasilhas vazias. No início, pareceu que ela apenas iria trocar o conteúdo de recipiente. Mas logo percebeu algo estranho: mesmo tendo enchido uma das vasilhas, o azeite não parava de correr, a vasilha cheia não esvaziava. Ela então foi enchendo cada uma das vasilhas que havia tomado emprestadas. Quando chegou à última, a viúva gritou, eufórica e entusiasmada, para os filhos:

“Tragam-me mais vasilhas!”

“As vasilhas acabaram, não temos mais nenhuma vazia”, responderam eles. E então, assim que a última vasilha estava cheia, o azeite parou de correr.

“Cometemos um grande erro!”, disse a viúva. “Se tivéssemos nos preparado melhor, se tivéssemos recolhido mais uma dúzia de vasilhas, teríamos mais azeite”, lamentou-se, arrependida. Mesmo assim, o dinheiro arrecadado com o azeite foi o suficiente para tirá-la da dívida e salvar seus filhos da escravidão.

A CULTURA DE LIMITAÇÃO E ESCASSEZ

Assim como a viúva da história, um dos grandes erros que cometemos é viver contaminados por uma cultura de limitação e escassez. Queremos melhorar de vida, mas no nosso íntimo habita um sentimento de que mudar é difícil, muitas vezes nem mesmo possível. Desejamos prosperidade, conforto e segurança, mas nossa mente está contaminada com a ideia de que o Universo é dominado pela escassez.

Esse pensamento cria em nós uma identidade de comparação e um espírito de competição onde, aparentemente, só pode haver um vencedor. Por isso, nos sentimos ameaçados pelo sucesso do outro. Neste ambiente, inveja, crítica, reclamação, denúncia, intriga, insegurança e concorrência passam a ser a norma.

Esses talvez pareçam sentimentos inocentes e até normais, mas eles são um grande erro! Eles são a principal causa pela qual a maioria de nós não consegue o que quer. Esse grande erro produz servos, não líderes. Cria indivíduos motivados por ameaça, inveja e cinismo, em vez de espíritos livres, generosos, que amam a si e aos outros. Pessoas que cometem esse grande erro vivem massacradas pelo medo, pela angústia e a insegurança, sentimentos que as impedem de viver uma vida alegre, livre, onde possam libertar o melhor que elas têm dentro de si.

Assim como para a viúva da história, também para nós o mundo muitas vezes pode parecer um lugar de escassez, onde disputa e competição sejam a regra. Não é difícil convencer-se de que a vida é feita de limitações. Mas, por trás desse mundo de aparências, na realidade existe um eterno e ilimitado fluxo de energia emergindo de uma fonte de abundância, e de onde provêm todas as coisas. Para se beneficiar desse fluxo, precisamos expandir nossa consciência e viver num constante e eterno estado de espírito focado nesta abundância.

Vejamos o exemplo da viúva. Quando o profeta lhe perguntou sobre o que ela tinha em casa, a resposta foi “apenas uma botija de azeite”. Mas, na verdade, o que o profeta queria saber era “O que você tem na sua consciência? Com o que você se identifica?”. A resposta da viúva foi de que sua consciência estava focada na escassez, na pobreza, na limitação. Seus códigos mentais eram de medo, impotência, timidez, limitação e inferioridade.

Ao ouvir que a viúva tinha apenas uma vasilha, o profeta imediatamente pediu que ela preparasse seu espírito e depois coletasse mais vasilhas, ou seja, expandisse sua consciência ao máximo. Que de uma vasilha – escassez – ela mudasse o foco para muitas vasilhas, o maior número possível – abundância.

O profeta sugeriu à viúva que ela desenvolvesse uma nova fé, um novo ponto de vista, uma nova codificação mental, para que ela expandisse para além do pouco que tinha. A viúva fez isso. Coletou mais vasilhames. Isto é: expandiu sua consciência. Mas na incerteza, na dúvida, ao não compreender a intenção do

profeta, ela cometeu um grande erro: não recolheu o tanto que poderia. Isto é, por não compreender como o Universo funciona, não se preparou adequadamente.

Quando chegou o momento, magicamente, ela conseguiu encher todos os vasilhames que havia coletado. Quando os vasilhames estavam cheios, o azeite parou de correr. Ou seja: a viúva havia imposto sua própria limitação. Através do seu pensamento, da sua dúvida diante do que fugia à sua compreensão, ela criou seus próprios limites, limitando também seus resultados. O que a mente havia concebido, ela recebeu. Nem mais, nem menos.

Nesta história está um dos grandes segredos que distinguem pessoas com uma mentalidade de estagnação daquelas que possuem mentalidade de prosperidade. As primeiras percebem o mundo como um lugar de escassez e limitações. As segundas, como um lugar de abundância.

Pessoas com espírito de prosperidade evitam o grande erro de focar na escassez das coisas; seu foco está na abundância. Elas tiram proveito desse fluxo de abundância e constroem suas vidas baseadas nele. Esse fluxo não é algo que precisa ser garimpado, ele existe nesse momento, exatamente onde você está. Por isso, você não deveria sentir escassez nem acreditar na impossibilidade de superar seus desafios, de realizar seus sonhos.

OS DOIS MUNDOS

Todos nós vivemos em dois mundos distintos: o individual e o universal. Vivemos nesses dois mundos não em sucessão, mas concomitantemente.

O mundo individual é cheio de tribulações e adversidades, de altos e baixos. Ele é um mundo de dualidades, onde experimentamos alegria e tristeza, amor e ódio, riqueza e pobreza, vitória e derrota, saúde e doença, vida e morte. Esse é um mundo da fragmentação e escassez.

O mundo universal é o mundo da constância e da estabilidade que estão além das tribulações e adversidades do individual. Esse é o mundo da abundância, do divino, das infinitas possibilidades. Nesse mundo, não existem vitórias nem

derrotas – apenas resultados. Não existem alegrias nem tristezas – apenas sentimentos. Não existe vida nem morte – apenas ciclos da vida.

A questão central, então, é: em qual dos dois mundos está o foco da sua consciência? Nossa vida pode estar focada em um desses dois mundos. Esse foco é uma escolha nossa. Essa escolha não pode ser tirada de nós, tampouco dada ou transferida. Ela só pode ser ignorada. E é isso que a maioria de nós faz. Verdadeiramente, nunca fazemos essa escolha. A ignoramos, porque cremos que ela não tem muita importância. Contudo, ela é um fator essencial na busca de uma vida bem-sucedida.

Sabemos que acreditar que vivemos num mundo de abundância pode ser uma tarefa árdua. Esse é um dos conceitos mais difíceis de compreender e aceitar. Mas é exatamente essa compreensão que permite às pessoas sair da mediocridade e fazer progressos extraordinários em todos os setores da vida. Essa compreensão pode significar a diferença entre sucesso e fracasso, amor e ódio, alegria e sofrimento, generosidade e egoísmo, satisfação e desgosto.

Compreender a diferença entre o mundo da escassez e da abundância pode resgatá-lo imediatamente do espírito de desgosto, descontentamento e amargura, e elevá-lo a alturas antes tidas como impossíveis. Por isso, mesmo que você não consiga se convencer de que o Universo é um lugar de abundância e prosperidade, você precisa dar um voto de confiança e, a partir de hoje, por um período de pelo menos 30 dias, agir como se isso fosse uma verdade para você.

O UNIVERSAL: O MUNDO DA ABUNDÂNCIA

Todos nós somos um produto das nossas escolhas. É bom lembrar, porém, que nem todas as escolhas são equações lógicas e racionais. O ser humano, como indivíduo, e parte do Todo cósmico, não consegue captar a grandeza do Universo em sua totalidade, uma vez que ele é apenas um componente do Universo. Por isso, muitas vezes, o que conta nas escolhas que fazemos, antes de tudo, não é a inteligência, a explicação racional, mas a fé, a confiança. Nem toda nossa relação com o Universo é explicável pela razão.

Contudo, se você é uma pessoa realmente cética, e precisa de pelo menos um sinal de evidência lógica para acreditar que vive num mundo de abundância, você pode encontrar essa evidência na própria palavra Universo. Sua origem provém do latim. Ela é resultado da soma de duas palavras: *unus*, que significa “tornado um”; e *versus*, do particípio do passado *vertere*, que significa “tornar”. A palavra Universo, então, em sua origem significa “unidade”, ou “o todo tornado um”.

A lição central é essa: a unidade, “o todo”, por definição, precisa estar presente em todo lugar, durante todo o tempo, e necessariamente precisa incluir “o todo” do Universo – inclusive, o humano e o divino. Não há como ser diferente, porque se não incluir tudo, ele não pode ser “o todo”.

No “todo”, não pode haver exclusões, imperfeições nem limitações. Se no “todo” houver algo que não estiver incluso, que não seja perfeito, ou que tenha limitações, isto é, que seja incompleto, ele não pode ser o “todo”. Pois, se fosse incompleto, por lógica, não poderia ser o todo, pois faltaria uma parte.

Se “o todo” é completo e inclui tudo, ele também inclui o humano. Se o humano faz parte do “todo”, ele também tem acesso ao todo. Portanto, vivemos dentro do “todo”. A conclusão parece clara: se o “todo” é um mundo de abundância, o ser humano, por definição, vive num mundo de abundância.

O INDIVIDUAL: O MUNDO DA ESCASSEZ

Se vivemos num mundo de abundância, de onde vêm nossas limitações? Gostaria que você prestasse muita atenção, porque essa resposta é muito importante: nossas limitações vêm da consciência focada no mundo individual. O foco centrado no eu como indivíduo nos isola do todo, e com isso criamos a separação entre indivíduo e universal. Como o mundo individual é um mundo limitado, criamos uma mentalidade de limitação e de escassez.

A crença no mundo da escassez é muito mais comum do que poderíamos imaginar. Gastamos, por exemplo, dinheiro que não temos para comprar coisas que muitas vezes nem mesmo queremos, porque nos convencemos de que sem elas nos sentiremos inferiores, incompletos.

Trabalhamos em empregos de que não gostamos porque nos convencemos de que não existe espaço para trabalhar naquilo que gostaríamos. Juntamos dinheiro e bens materiais, muitas vezes, em detrimento de nossa própria saúde e bem-estar, para satisfazer nossa mentalidade de escassez.

Para prosperar como deseja, você precisa se libertar da mentalidade de escassez. Você precisa se reconectar com o universal, que é o mundo da abundância. Você não precisa comprar um carro novo, mudar de casa, ser promovido ou ler uma dezena de livros para criar essa conexão. Você só precisa criar uma consciência que revele os mecanismos que sua mente usa para criar esse estado de limitação e escassez, e libertar-se desses mecanismos.

Sentimentos de abundância, segurança e gratidão são naturais em nós. Nem mesmo precisamos criá-los. Nós fazemos parte do mundo da abundância, vivemos nele. Para tirar proveito dele, apenas é preciso remover a mentalidade de escassez que impede que a abundância se manifeste.

Tudo muda quando damos a nós mesmos a permissão de conjugar e contar com poderes e forças que vão além da nossa limitação individual. Há uma tremenda liberdade em aceitar a ideia de que você pode contar com as forças superiores do Universo para realizar seus sonhos.

Como elemento integrante do Universo, você está sujeito às mesmas leis que uma ave ou uma planta. E, assim como uma ave ou uma planta, que só conseguem realizar seu propósito com a ajuda do Universo, você também pode – e deve – contar com as forças do Universo para realizar seu propósito.

O QUE FAZER

A partir de hoje, tente prestar atenção na unidade das coisas. Lembre-se: o Universo está em você da mesma forma como você está no Universo. Ao perceber o Universo de maneira diferente, maior, abundante, ao contemplá-lo, compreendê-lo e aproximar-se dele, você começará a fazer perguntas maiores, que lhe trarão respostas maiores, e que irão produzir resultados maiores.

Você não consegue viver uma vida satisfatória se estiver desconectado do Universo. Você existe como parte do todo que compõe o Universo, e até entender isso a vida não fará muito sentido.

Você até pode se refugiar em relações afetivas que lhe darão um sentido temporário, mas elas serão relações de apego, baseadas no medo, na insuficiência, e não na contemplação verdadeira do amor, e, com o tempo, causarão mais dor do que alegria. Você até pode conseguir grandes desempenhos, juntar montanhas de dinheiro, mas mesmo assim viverá em frustração, agonia e desespero. Somente quando você compreende que faz parte de um contexto maior a vida adquire um sentido maior.

Por isso, restabeleça uma conexão estreita e verdadeira com o universal e sua abundância. Todos os outros caminhos nos levam a um beco sem saída. O foco no Universo nos leva a um campo aberto, onde a vida acontece naturalmente.

Você irá descobrir que o Universo tem um propósito único para você. E o sentido verdadeiro da vida é permitir que ele utilize você, sua inteligência, seu talento e sua energia para realizar esse propósito. Conecte-se com o mundo da abundância.

A FÓRMULA

A seguir, apresentamos três passos que irão ajudá-lo a criar uma conexão imediata com o mundo universal.

1. Primeiro, procure reconhecer os pensamentos e emoções internas e externas que induzem a uma mentalidade de limitação e escassez. A simples consciência dessas forças irá ajudar a eliminá-las.
2. Depois, assuma uma constante atitude de alegria e gratidão em relação à vida. Isso irá mantê-lo aberto ao fluxo de energia que emerge do universal. Quando vivemos com o foco dos nossos pensamentos e ações voltados para o fluxo de energia que dá vida a todas as coisas, passamos a nos mover com esse fluxo. Dessa forma, assim como uma planta permite, sem esforço algum, a manifestação de flores e frutos, muitas vezes vistas como milagres pela sua

beleza e sabor, também nós permitiremos a manifestação de milagres e bênçãos em nossa vida.

Você já deve ter ouvido falar que tudo em que focamos nossa atenção tende a se expandir. Quando focamos nosso pensamento na escassez e na limitação, expandimos a escassez e a limitação. Quando focamos nosso pensamento na abundância, expandimos a abundância.

3. Por último, torne-se uma prova viva da existência desse mundo de abundância. Quando passamos a fazer parte do mundo da abundância, nós mesmos passamos a nos tornar fonte de abundância. Nos tornamos fontes de energia e poder na vida daqueles com os quais interagimos. Através do nosso exemplo, precisamos mostrar a eles que, assim como nós, também eles podem se libertar da consciência de escassez e limitação.

Juntos, podemos nos unir num espírito de abundância e transformar nossa família, nossa empresa, nossa comunidade, baseados numa mentalidade de cooperação, ao invés de disputa e competição.

Da mesma forma como a inveja, a ganância e a competição são frutos do espírito de escassez, a compaixão, a parceria e a cooperação são frutos do espírito da abundância.

Lembre-se: as coisas boas desse mundo não foram feitas apenas para alguns, mas para todos que acreditam que as merecem, e fazem por merecê-las. Você é a sua maior fortuna.

GRANDE ERRO Nº 8
Focar-se exclusivamente no dinheiro

*“A meta da alma humana é a conquista, a perfeição,
a segurança, a superioridade.”*

– ALFRED ADLER

No clássico *A revolução dos bichos*, do escritor inglês George Orwell, o cavalo Boxer acredita que os resultados são uma consequência direta do seu esforço físico. Dotado de tremenda vitalidade e vigor, Boxer tinha sempre a mesma solução para todos os problemas e reveses que enfrentava. Sempre que se via diante de uma dificuldade, ele dizia:

“Vou trabalhar ainda mais...”

No dia seguinte, ele acordava mais cedo e trabalhava até mais tarde. Ele viveu fiel a essa filosofia até que um dia, exausto, estressado e adoecido, não pôde fazer mais nada e foi removido do seu posto.

Muitos de nós cometemos o mesmo grande erro que Boxer cometeu. Queremos uma vida bem-sucedida, com excelentes condições financeiras para fazer as coisas boas que o dinheiro pode nos dar, mas não conseguimos nos desfazer da velha máxima que nos ensinaram na infância, que diz que a única maneira de obter os resultados que queremos é nos sacrificar ao trabalho árduo e exaustivo, por anos a fio, mesmo que não vejamos sentido algum nele.

Trabalhar como o cavalo Boxer às vezes até funciona, e talvez os resultados apareçam. Após um tempo, é provável que consigamos conquistar bons resultados financeiros e bens materiais consideráveis. Mas, quase sempre, essas conquistas não valem os efeitos colaterais que produzem. Conquistamos bens materiais, mas, ao mesmo tempo, vemos muitas vezes a ruína da família, da saúde, ou mesmo sofremos com o vício de não conseguir usufruir os bens que acumulamos pela

ganância de sempre querer mais. Assim, cometemos o grande erro de vencer nos negócios, mas perder na vida.

Não resta dúvida de que dedicação, disciplina e persistência são importantes. Mas o sacrifício de trabalhar mais e mais, só pelo dinheiro, raramente produz os resultados que desejamos.

Os princípios que nos levam ao verdadeiro sucesso são o resultado de uma filosofia completamente diferente. Ela está baseada no princípio da prosperidade, que nos ensina a fazer mais com menos. Em vez de exigir mais sacrifício, ela nos ensina a libertar o imaginário, expandir nosso poder criativo, criar conexões entre conhecimentos distintos e a realinhar constantemente nosso foco com aquilo que realmente é importante para nós.

Ela nos estimula a usar nossos presentes divinos, as forças que nos conectam ao mundo da abundância, como os poderes de observação, dedução, indução, percepção e discernimento. Em vez de focarmos no dinheiro, essa filosofia nos ensina a focar na prosperidade, que, além dos bens materiais que necessitamos, leva à realização plena de uma vida de grandeza e contribuição.

RIQUEZA VERSUS PROSPERIDADE

A riqueza, em termos tradicionais, vem de fora. Você a conquista. Ela é o resultado da nossa habilidade de moldar e manipular o mundo a nossa volta de tal maneira que possamos explorá-lo e extrair o máximo dele.

Esse conceito geralmente tem suas bases estruturadas na ganância e na competição. Quando enveredamos por esse caminho, mesmo apesar de toda riqueza, a vida se torna dura, estressante, complicada, sem um sentido verdadeiro, exceto o gosto amargo da felicidade utópica, fugaz, irreal e delirante do acúmulo de capital. É possível que o trabalho duro e exaustivo nos leve ao acúmulo de riquezas materiais, mas não à prosperidade.

A prosperidade, ao contrário da riqueza, emerge de dentro. Ela vem da nossa consciência, de um estado de espírito que brota de nossas ideias, crenças, visões e do caráter. Você a atrai ou repele de acordo com o que pensa ou acredita sobre

você mesmo. Ela é resultado do desenvolvimento do seu caráter e da sua personalidade. De uma mentalidade baseada em princípios interligados com as próprias leis que regem o Universo.

Quando enveredamos por esse caminho, a vida é emocionante, apaixonada. Uma aventura que nos leva a vislumbrar os principais mistérios sobre o Universo e sobre nós mesmos. A conhecer a nós, aos outros e ao mundo.

Neste capítulo, mostraremos a você como evitar o grande erro de cair na armadilha da busca frenética por uma vida baseada no acúmulo de riqueza material, mas vazia de sentido. Vamos lhe apresentar os princípios que, além de uma boa condição financeira, levarão a uma vida de prosperidade, equilíbrio e paz de espírito.

O ESPÍRITO DE PROSPERIDADE

Uma vida próspera sempre começa com um espírito de prosperidade.

Um espírito de prosperidade é sempre o reflexo de uma mentalidade que nos permita desenvolver a capacidade de nos encantar, surpreender, envolver, admirar e amar a nós, aos outros e ao Universo. E como a mentalidade é produto do seu pensamento, e como todo pensamento começa em você e depende de você, a prosperidade também começa em você, e depende única e exclusivamente de você.

Por isso, como vimos no capítulo anterior, é fundamental nos libertarmos do grande erro de ver o mundo como um lugar de escassez e limitação. Onde sucesso, riqueza e prosperidade são resultado da competição predadora, onde apenas o mais forte e esperto vence. E onde, para vencer, precisamos derrotar e frustrar os outros.

Você não pode alcançar uma vida de grandeza e contribuição com uma mentalidade contaminada por um espírito de escassez. Não ignore esse conceito. Ele é muito sério e importante. Quando você é contaminado por esse tipo de energia, a vida se torna massacrante, com intensas e constantes disputas, manipulações e golpes de desonestidade e traição.

Por outro lado, quando baseado num senso de abundância, o espírito de prosperidade surge de um caráter generoso, afetivo, amável e agradável, que produzirá frutos idênticos ao caráter que o produziu. A vida, ao invés de uma disputa desregrada e gananciosa, passa a ser vista como uma missão, uma oportunidade de servir e contribuir. Neste processo, os meios se tornam tão importantes quanto os fins que eles produzem.

Lembre-se: ter prosperidade não é a mesma coisa que riqueza material. Ser próspero é promover um processo de desenvolvimento contínuo do nosso potencial.

Um processo de afloramento constante nos levará a um estado de realização e plenitude. O foco desse processo está em tornar-se melhor, não em possuir mais. Contudo, tornar-se melhor, no final das contas, automaticamente nos dará mais em todos os setores da vida.

OS PRINCÍPIOS DA PROSPERIDADE

Um clássico exemplo do que é uma vida baseada na prosperidade está no despretenso exercício da abelha. Toda manhã, ao buscar o seu alimento, o néctar das flores, a abelha supre suas necessidades como espécie, mas também cria um benefício paralelo ao Universo: polinizar as flores e perpetuar a vida das plantas. Ou seja, enquanto ela satisfaz suas necessidades próprias, ela contribui imensamente para a manutenção e proliferação da floresta, o ambiente de onde ela retira seu alimento.

Somente quando colocamos esse mesmo princípio em prática é que colhemos os benefícios da verdadeira abundância do Universo. No seu dia a dia, você precisa fazer o mesmo. Você não pode pensar ou focar unicamente no seu próprio benefício. Primeiro, você precisa focar no benefício que seu trabalho oferecerá ao Universo. Coisas como curar doenças, motivar ou entreter pessoas, produzir alimentos, preservar o meio ambiente, cuidar das crianças. Enfim, pense sobre a contribuição que existe no seu trabalho. Quando você souber com clareza qual é a

sua contribuição, o dinheiro será uma consequência natural, uma recompensa do Universo pelo bem que você está prestando a ele.

Defina clara e especificamente qual a contribuição que pretende dar ao Universo. O seu nível de prosperidade sempre será proporcional ao valor do benefício que você tem a oferecer. Para tornar-se notavelmente próspero, você precisa oferecer um benefício notável aos outros ou ao Universo.

SER PRÓSPERO É SER GENEROSO

A melhor maneira de contribuir com o Universo é praticar a generosidade. Não há nada que uma consciência focada na ajuda de outras pessoas não possa conquistar. Lembre-se: prosperar não significa fazer mais que os outros, mas fazer menos e fazê-lo extremamente bem-feito. Pessoas que incorporam a ideia de prosperidade vivem melhor, amam mais, curtem mais a vida, e por consequência, se tornam mais agradáveis, generosas e acessíveis. Como disse Alfred Adler: “A meta da alma humana é a conquista, a perfeição, a segurança, a superioridade.”

Deslumbre-se com a vida, não importa como ela se apresenta. As oportunidades não estão nas circunstâncias, mas no estado de espírito com o qual você encara as circunstâncias. Você pode se tornar próspero quando a economia está em recessão, e você pode estar em recessão quando a economia está próspera. Tudo depende do seu estado de espírito. Como vimos, as influências externas apenas podem afetá-lo internamente com sua permissão. A responsabilidade sobre essa influência, assim como o tipo de influência que essa realidade terá, é sua. É uma escolha que você faz.

Tudo se resume à velha questão: você estará do lado do problema ou do lado da solução. Todo dia você está somando ou subtraindo pensamentos ao seu modelo de prosperidade mental. Se você começar a somar, ao invés de subtrair, aos poucos começará a mudar sua mentalidade, o que automaticamente mudará suas experiências externas, que, por sua vez, irão mudar seus resultados.

O QUE FAZER

Existem três atitudes muito importantes que você pode começar a aplicar agora mesmo para criar um estado mental que aflore o espírito de prosperidade em você. São ideias simples, mas que merecem uma breve explicação.

1. SINTA-SE DIGNO

Em primeiro lugar, você precisa começar a acreditar que é digno e capaz de conseguir aquilo que quer. Imagine o estilo de vida que gostaria de viver e responda: você se acha digno desse estilo de vida?

Se gostaria de ter um apartamento confortável numa área segura na sua cidade, você se acha digno de ter esse apartamento? Se você quer subir de nível na sua carreira, se acha digno desse novo cargo?

Se a resposta a essas perguntas for negativa, você provavelmente está contaminado pela mentalidade de escassez, porque acredita que não merece o que quer porque acha que não é bom o suficiente, ou que a abundância do Universo não comporta o seu pedido.

Muitas pessoas alimentam um desejo superficial de serem promovidas, de se tornarem melhores do que são, mas, no íntimo, possuem um sentimento de vergonha diante desse desejo.

Elas possuem um secreto sentimento de inferioridade, sentem medo de enfrentar o novo e têm receio da crítica e da opinião dos outros. Sentem vontade de ousar, mas suspeitam de que não tenham a capacidade necessária para conseguir o que desejam.

Essa suspeita é uma denúncia grave de que você não acredita que é digno do que você quer, e essa crença é fruto de uma mentalidade de escassez. Ela reduz nossa capacidade de ser feliz e de alcançar o que queremos. Por isso, mude essa mentalidade. Diga, grite, declare ao Universo que você é digno de obter tudo que deseja.

2. DECLARE AO UNIVERSO O QUE VOCÊ DESEJA

Você precisa criar o hábito de declarar clara e decisivamente o que você quer. Uma vez que você aceitou que vive num mundo de abundância, você sabe que não

existem limitações, exceto as que você mesmo cria. Agora, precisa aprender a se impor diante da vida, do Universo, e reivindicar o que você quer.

Não importa a situação em que você está. Diga a você e ao Universo onde você estará em breve. Se você tiver um estado de espírito de abundância, se estiver contagiado dessa energia onde ser próspero tem uma conotação mais ampla, onde a felicidade vem quando focalizamos no bem-estar dos que estão ao nosso redor, o Universo se encarregará de lhe trazer tudo o que você precisa para tornar seu pedido real.

Aprenda a declarar suas intenções ao Universo até elas se manifestarem concretamente na sua vida. E lembre-se: você não precisa atrair, criar ou transformar nada. Você apenas precisa permitir que as coisas que já existem se manifestem para você.

3. HABITUE-SE SEMPRE A AGIR

Se você quer ser uma pessoa próspera, você precisa agir. A riqueza, assim como a pobreza, é estática. A prosperidade é ação, é movimento. Se alguém possui um bilhão de dólares na conta bancária, pode ser considerado uma pessoa rica. Ela será rica mesmo que não faça mais nada a vida inteira. Rica, mas não próspera. Não se pode ser uma pessoa próspera sem ação. A prosperidade não convive com a passividade. O ato de prosperar sempre está relacionado à ação. É a ação que cria a prosperidade. A lei do Universo é clara: o que não prospera, declina. Para ser próspero e experimentar o verdadeiro sentido da vida, você precisa agir.

Comece com coisas simples. Suponha, por exemplo, que você está numa reunião. Você tem uma opinião sobre um assunto e gostaria de expressá-la. Mas uma voz na sua mente lhe diz:

“Vai falar bobagem. Quem é você para pensar que tem algo para contribuir? Os outros vão rir de você. É melhor ficar calado.”

Acolha essas palavras. Diga:

“Ok, eu sei que você está aí tentando cuidar de mim. E tudo está bem, mas já tomei minha decisão, e ela é agir.”

Em seguida, expresse sua ideia naturalmente. Você vai ver que nada de ruim acontecerá. A melhor ferramenta para espantar seus medos é a ação.

Simplesmente entre em jogo, aja e persista. Logo perceberá que a ação e a persistência na sua ação curam o medo, esfacelam a timidez e acabam com qualquer complexo de inferioridade.

GRANDE ERRO Nº 9

Esperar por Deus (ou: ignorar o sentido verdadeiro da fé)

“Tudo é possível àquele que crê.”

– JESUS CRISTO

Tony perdeu o pai no atentado que destruiu as Torres Gêmeas, em setembro de 2001. Na época, com 21 anos, ele estava cursando o terceiro semestre de culinária na famosa Universidade Johnson & Wales, no estado de Rhode Island. Apesar das dificuldades que Tony, sua irmã e sua mãe passaram nos anos seguintes ao atentado, ele conseguiu concluir o curso como um dos melhores alunos da turma.

Quando nos encontramos, em 2013, Tony trabalhava no restaurante de um dos cassinos mais glamorosos de Atlantic City, em Nova Jersey. Contudo, mesmo doze anos depois da tragédia, ele não havia se recuperado plenamente.

“Eu não consigo acreditar em mim”, Tony disse. “Por mais que eu tente, não consigo encontrar a confiança de que preciso. Não sei o que acontece. Simplesmente não consigo crer que eu tenho algo especial, que eu tenha algum valor. Sinto medo de tudo. Sou tímido e parece que sempre espero pelo pior. E acredite: quase sempre o pior acaba acontecendo”, confessou.

Estávamos caminhando na bela e movimentada orla de Atlantic City, mas Tony não conseguia ver nada de belo à sua volta. Angustiado, desmoralizado e quase chorando de frustração, concluiu:

“Por que, por toda vida, estou sendo atormentado por sentimentos de inferioridade, falta de confiança, e essa constante e maldita sensação de dúvida e medo? Eu até quero acreditar em mim, acho que todo mundo quer, mas no meu íntimo existe essa força negativa que é bem mais forte do que eu, e é essa força, que afinal de contas, mesmo contra minha vontade, define o que verdadeiramente penso.”

Sabemos que esse sentimento não é estranho a nenhum de nós. Muitas vezes, como no caso de Tony, é difícil compreender certas coisas que acontecem conosco. Decidimos mudar, tentamos o melhor, nos esforçamos por semanas, meses, e até anos a fio, e nada de bom parece acontecer. Adquirimos a impressão de que tudo que tocamos se volta contra nós e acaba dando errado. Damos o melhor de nós, mas parece que está sempre faltando alguma coisa. O que nos resta é fazer a mesma pergunta de Tony: o que há de errado comigo?

Nesses casos, como já vimos, o grande erro quase sempre está no estado de espírito criado pela base de tudo: nossas crenças. A prosperidade, o sucesso e a riqueza, assim como a frustração e a pobreza, sempre são o resultado de um estado de espírito interno. E a base da qual emerge esse estado de espírito são as crenças e convicções que temos, e que definem a maneira como enxergamos a nós e ao mundo. Essa também é a base da qual emerge nossa fé. Neste capítulo, você verá onde está o grande erro que cometemos em relação a esse poderoso princípio que conhecemos como a fé autêntica. Vamos mostrar onde está o problema que nos impede de fazer uso dos benefícios da fé. Também vamos apresentar cinco pontos que o ajudarão a entender o processo da fé e mostrar como ela produz os efeitos na nossa vida.

TUDO É POSSÍVEL

Ao longo dos séculos, muito se tem dito sobre o poder da fé. Até mesmo Jesus Cristo, em inúmeras passagens da Bíblia, se refere ao extraordinário poder da fé. Em Marcos, por exemplo, ele diz:

“Tudo é possível àquele que crê.”

O que isto, na verdade, quer dizer?

Jesus literalmente disse que *todas* as coisas são possíveis.

Ele não disse que todas as coisas são possíveis apenas para alguns. Ele disse que elas são possíveis para qualquer pessoa que tenha fé. Ele também não disse que tudo é possível apenas para quem crê em Deus. O texto afirma que aquele que

tem fé é capaz de alcançar qualquer coisa em que acredita. Se é assim, não bastaria crer para tornar tudo o que você quer possível?

Contudo, sabemos que não é bem assim. A questão não é tão simples. Se fosse, seríamos bem mais prósperos e felizes. Certo? Pense, por exemplo, em tudo o que você gostaria de mudar na sua vida, nas coisas que gostaria de ter, nos sonhos e desejos que alimenta na alma, e que talvez nunca vá obter ou realizar e responda: se tudo é possível a quem crê, por que você ainda não possui o que deseja? Qual é o problema? Onde está o grande erro? Teria Jesus dito uma inverdade? Ou, como ele mesmo disse, o problema está em nós, homens de pouca fé? Afinal, o que há de errado com nossa fé?

Sabemos que você concorda que a fé é um grande poder. É dela que brotam forças como esperança, coragem, ousadia, iniciativa e generosidade, sem as quais nos resta pouca coisa. Por outro lado, também não é novidade que a falta de fé é fonte de insegurança, ansiedade, baixa autoestima, inatividade e conformismo. Sabemos que a falta de fé soterra oportunidades e anula talentos e habilidades, enfraquece a coragem e a ousadia e bloqueia nossa inteligência, criatividade e iniciativa. Que ela nos torna passivos, frágeis, alienados e servos daqueles que ousam porque acreditam e têm fé.

Sabemos que a fé é fundamental na nossa vida. Disso, não resta dúvida. Mas, então, por que simplesmente não acreditamos? Por que não nos tornamos pessoas de fé?

Antes de respondermos a todas essas questões, gostaríamos de fazer um esclarecimento: no contexto que usamos aqui, fé não tem nada a ver com religião, mas com a relação que você tem com o mundo. Como falamos no capítulo 7, vivemos em dois mundos diferentes: o mundo individual e o universal. A fé, como veremos, é o elo entre os dois. Por isso, como usamos o termo aqui, ela é na verdade um processo de relação entre você e as coisas do Universo.

O QUE É A FÉ?

Se a fé é tão importante assim, vale a pena começar a investir alguns minutos para buscar uma compreensão clara de como ela funciona, e assim poder obter os benefícios desse extraordinário poder.

Normalmente, entendemos a fé como uma firme convicção de que aquilo em que cremos é verdade. Ou, como está claro nesse versículo do livro de hebreus, “a fé é o firme fundamento das coisas que se esperam e a prova das coisas que se não veem”. Afinal, se você possui provas físicas de certo objeto e conceito, você não precisa ter fé, pois a prova física substitui a fé. Ou seja: a fé é a absoluta confiança que depositamos em alguma coisa ou em alguém, sem termos provas físicas de que estamos certos na confiança que temos. Sendo assim, a fé é uma questão de percepção pessoal. Ela depende da maneira como percebemos a nós mesmos e ao mundo a nossa volta.

Pense sobre o caso de Tony. É bem provável que sua falta de fé em si mesmo e no mundo à sua volta seja uma consequência do trauma que viveu com a perda inesperada do pai. Mas a falta de fé de Tony não está na tragédia, no evento ou no mundo. Ela está no próprio Tony. Na sua maneira pessoal de perceber e lidar com aquilo que aconteceu.

Num sentido bem literal, cada um de nós cria o mundo no qual vive. Isso não quer dizer que criamos todos os eventos ou mesmo as coisas físicas à nossa volta. Mas quer dizer que os eventos e as coisas físicas à nossa volta não têm valor nenhum para nós, exceto o valor que nós mesmos damos. E fazemos isso pela fé.

O que isso quer dizer, na prática? Quando você olha para uma pessoa, você não vê essa pessoa exatamente como ela é, mas também como você se sente em relação a essa pessoa. E esse sentir é consequência de um preconceito que você tem, construído a partir de experiências anteriores que você teve com essa pessoa, ou com alguma experiência que se vincula a essa pessoa.

O mesmo acontece com as adversidades que enfrentamos. O mesmo problema, obstáculo e desafio, não representa a mesma dificuldade para todas as pessoas. Essa dificuldade varia de acordo com a pessoa, com a percepção que se tem sobre a situação. Essa percepção é definida pelas crenças e convicções que compõem nossa mentalidade, e são diferentes de pessoa para pessoa. Isso ocorre porque a inteligência humana não é apenas um processo de percepção, mas

também de seleção. Vemos mais claramente aquilo para o qual possuímos certa programação mental.

Por exemplo: quando você olha para uma pessoa, uma casa ou uma paisagem, você não presta a mesma atenção em todos os pontos que vê. Você percebe algumas coisas e não percebe outras. Olhando para a mesma casa, um pintor perceberá mais detalhes da pintura da casa. Um decorador, da decoração. Um jardineiro, do jardim. Um arquiteto voltará seu olhar automaticamente para os detalhes da arquitetura.

Assim também é na sua vida. Aquilo que você percebe está relacionado com as coisas com as quais você teve experiências mais fortes e que mais marcaram sua percepção. Você percebe com mais clareza aquilo que está presente em você de forma mais clara. E disso você dificilmente consegue se libertar.



Outro dia, perguntamos a uma série de pessoas se elas acreditavam em almas gêmeas. A resposta de cada pessoa era um reflexo de seu estado civil. Cerca de 80% das pessoas casadas e felizes no casamento disseram acreditar na existência de almas gêmeas. Entre os divorciados, esse resultado caiu para 15%. Contudo, quando questionados se alguma vez já acreditaram, praticamente todos os divorciados disseram que sim. O que aconteceu? A desilusão amorosa, ou seja, a experiência do primeiro casamento, fez com que elas deixassem de acreditar no que antes acreditavam. Em outras palavras, a experiência mudou, e, com ela, mudou a crença que essas pessoas tinham.

O mesmo se aplica à fé. Não acreditamos naquilo que *queremos* acreditar. Não temos, nesse momento, esse poder. O que define nossa fé, as coisas nas quais acreditamos nesse momento, são nossas crenças e convicções já existentes. Então,

aqui, temos um ponto essencial: nossa fé sempre é baseada numa crença ou numa convicção existente. Esse ponto nos leva a três constatações fundamentais para a compreensão do que é a fé.

A primeira constatação é a de que sempre acreditamos em alguma coisa. Se a fé é resultado de uma crença, então a falta de fé, na verdade, também é fé, porém, uma fé negativa. No caso da pesquisa sobre almas gêmeas, por exemplo, todas as pessoas acreditavam em alguma coisa. Um acreditavam que almas gêmeas existiam e outras acreditavam que elas não existiam.

Isso nos diz que a falta de fé, na verdade, não existe. Se você não tem fé em almas gêmeas, sua fé está no fato de que almas gêmeas não existem. Se você não tem fé no seu potencial, na sua capacidade de realizar seus desejos, continua tendo fé: a fé de que não possui o potencial ou a capacidade de realizar seus desejos.

A segunda é de que se a fé é sempre consequência de um estado mental, de uma crença, uma convicção, um código mental que já existe em nós, e se esse estado mental define nossa fé, então não conseguimos aumentar nossa fé sem antes mudar esse estado mental.

A terceira constatação deriva das duas anteriores, e talvez seja a mais importante: ter fé não é acreditar *em alguma* coisa ou força externa, como muitas vezes somos levados a pensar. Ter fé é acreditar *a partir* de um estado mental interno, preestabelecido, que sempre emerge das nossas convicções mais fortes. A fé, na verdade, é uma mentalidade.

FÉ E CONVICÇÕES

No capítulo 1, vimos o Princípio da Causalidade Recíproca. Lá, afirmamos que nossos pensamentos produzem nossos resultados, que, por sua vez, produzem nossos pensamentos. O mesmo princípio se aplica à fé. Primeiro, criamos nossas crenças e convicções, nossa mentalidade; depois, nossa mentalidade determina nossa fé.

Por exemplo: se você possui um estado mental negativo, baseado em crenças negativas, continua tendo fé, e os resultados da sua fé se manifestarão de acordo.

Se acredita num mundo de dificuldades, pobreza, escassez e limitações, é nesse mundo que está sua fé, e certamente você experimentará essas coisas. Se acredita que não merece amor, amizade e respeito, não encontrará esses sentimentos na sua vida. Se acredita que não tem inteligência, criatividade e iniciativa, essas virtudes não se manifestarão no seu dia a dia como deveriam.

O grande erro que cometemos em relação à fé, portanto, é ter um estado mental negativo, e acreditar, superficialmente, em forças externas que possam mudar ou melhorar sua vida. Pessoas felizes, prósperas e realizadas têm como base um estado mental fundado sobre crenças fortes de abundância, respeito e merecimento. Elas acreditam em si mesmas, têm fé em suas habilidades e assumem responsabilidades sobre seus desejos. Sem ter fé e confiança em si mesmo, nas suas habilidades, nos seus pontos fortes e na abundância do Universo, você não realizará seu propósito de vida. Na verdade, você nem mesmo irá definir um propósito.

Quando você possui uma mentalidade negativa, ao se ver diante das frustrações do dia a dia, talvez até se esforce para ter fé para que as coisas melhorem. Mas você está buscando fé *em algo*, a partir de uma base equivocada. Seu desejo, sua fé, é de que isso ou aquilo aconteça ou dê certo, e o coloque numa situação diferente daquela em que você está. Nesse caso, o objeto da sua fé é o acaso, a esperança de que alguém ou alguma circunstância o beneficie e resolva sua situação. Ou, em outras palavras, que algo fora do seu controle o ajude.

Ao invés de produzir seus próprios milagres, você espera que alguém produza os milagres para você. Ao invés de acreditar que o poder necessário para realizar seus sonhos está em você, e que essa realização é responsabilidade sua, você se coloca no papel de vítima, à mercê e à espera de que alguém interfira por você e faça as coisas acontecerem para você. Pensar assim é um grande erro.

Infelizmente, Deus ou mesmo o Universo não operam dessa forma. Você não pode ter fé *em alguma* coisa e simplesmente esperar que isso aconteça sem fazer a sua parte.

**Fé a partir de
um estado
de espírito
adequado**



**Fé em alguma
coisa, com um
estado de espírito
inadequado**



Para usufruir dos verdadeiros benefícios da fé, você precisa criar um estado mental adequado, que seja uma base firme, sólida e correta da qual a fé naquilo que você quer possa emergir. Você precisa ter fé a partir dessa base, desse estado mental, e não em alguma coisa fora de você.

O PODER DA FÉ

Quando Jesus disse que “tudo é possível àquele que crê”, ele certamente estava se referindo a esse tipo de fé que emerge da compreensão de que vivemos num Universo de abundância, onde a escassez não faz sentido.

Muitas pessoas acreditam, equivocadamente, que quando temos fé em alguma coisa, essa fé se transformará no equivalente físico do que desejamos. Mas, como vimos, a fé por si só não muda as coisas ou circunstâncias, apenas a relação que temos com elas. Por isso, o poder da fé nunca está na passividade, mas na ação. Ou, como disse Jesus, “a fé sem obras é morta!”.

Contudo, a fé não permite a você necessariamente ser qualquer coisa que você deseja, ou pior ainda, na qual você acreditar. Se você quer ser o maior jogador de basquete do mundo, por exemplo, e tem uma fé absoluta nisso, mas só tem 1,50 metro de altura, por maior que seja sua fé, é bem provável que você nunca será o maior jogador de basquete do mundo. Ou, mesmo que você tenha 2,10 metros, mas não se preparar, a fé, por si só, jamais o fará um grande jogador.

A fé, na verdade, só pode lhe garantir que você seja “o melhor você” que você pode ser, desenvolvendo ao máximo o seu poder pessoal. No entanto, se você for o melhor que pode ser, sem dúvida alguma será maior do que qualquer coisa que sempre imaginou.

O QUE FAZER

Se a fé emerge de um estado mental, como, então, construir uma base ou um estado mental adequado para aquilo que você quer?

Esse livro contém a base de todos os princípios para a construção de um estado mental positivo, de onde emergirá a fé autêntica necessária para obter o que você busca.

Uma vez que você concluir a leitura de um capítulo, se internalizar o conhecimento e a compreensão do que aprendeu e aplicá-lo, há grandes chances de desenvolver uma mentalidade completamente diferente da que possuía quando iniciou a leitura. Essa nova mentalidade terá todos os fundamentos necessários para desenvolver sua nova concepção de fé.

A FÓRMULA

Contudo, existem três passos que você pode aplicar agora mesmo e que irão ajudá-lo a criar um estado de espírito que tenha como base a abundância:

Passo 1

Preparação – Todos os dias você precisa fazer uma série de escolhas:

- Vai se preparar para o positivo ou para o negativo?
- Vai se alimentar e abastecer os depósitos da fé e da esperança ou do medo e da dúvida?
- Vai agir de uma base firmada no medo ou na fé?

Procure examinar constantemente sua consciência e veja para o que você está se preparando. Desenvolva o hábito de se preparar sempre para a abundância, para o bom, o puro, o verdadeiro, o saudável, o próspero, e observe como a abundância,

o bom, o puro, o verdadeiro, o saudável e o próspero começarão a se manifestar na sua vida.

Passo 2

Expectativa – A fé boa é a expectativa positiva. Lembre-se: você não receberá o que você quer, ou aquilo que pede, em prece ou oração. Você receberá aquilo que *espera* com fervor, a partir de uma base sólida e segura, que é um estado de espírito firmado numa expectativa forte e inquestionável.

A expectativa funciona de forma positiva e negativa. Se você vive preocupado, envolvido com esperanças negativas, é isso que você terá. Por isso, prepare-se para o positivo, para a prosperidade que vem da abundância, e depois crie uma expectativa positiva sobre aquilo que você se preparou.

Passo 3

Manifestação e realização – Toda fé sem obras é morta. Após a preparação e a expectativa, você precisa agir e permitir que as coisas para as quais você se preparou e espera se manifestem em sua vida. Não se preocupe, num primeiro momento, com os meios. Fé é o preparo, a expectativa e o consentimento de que existem forças superiores agindo no sentido de fazer com que seu potencial interior aflore e se desenvolva.

GRANDE ERRO Nº 10

Abrir mão do respeito próprio

“Autoestima é a reputação que adquirimos com nós mesmos.”

– NATHANIEL BRANDEN

No capítulo 1, vimos a importância das convicções. Vimos que uma convicção é uma certeza absoluta, uma ideia que temos sobre alguma coisa e que não deixa dúvida e nem lugar para objeção. Essa opinião firme, muitas vezes inconsciente, forma um modelo, um padrão de pensamento, que determina nossa maneira de pensar e que influencia e persuade nossa maneira de agir. De todas essas convicções, a mais importante é a convicção que você tem a respeito de si mesmo.

Todos carregamos dentro de nós uma imagem, um padrão mental ou uma fotocópia daquilo que pensamos sobre nós mesmos. Essa fotocópia é nossa autoimagem. Ela define, em grande parte, a maneira como nos relacionamos conosco, com os outros e com o mundo, e é esse relacionamento que define os resultados que obtemos na vida. Em outras palavras, nossa autoimagem define, em grande parte, nossos resultados.

Mesmo que você seja uma pessoa inteligente, disciplinada e batalhadora, no fundo, será a maneira como vê a si mesmo que determinará o nível de prosperidade, paz de espírito e felicidade que obterá na vida.

Por isso, se a imagem que você tem sobre si mesmo é afetada por um preconceito de inferioridade, o seu nível de preparo, o esforço com que você se aparelha ao longo dos anos, não importa muito. Se nossa autoimagem for negativa, não importa o quanto nos esforcemos, raramente conseguimos nos libertar da influência dessa imagem.

Pessoas que desenvolvem uma autoimagem para o sucesso obterão sucesso. Pessoas que desenvolvem uma autoimagem para o fracasso obterão como resultado o fracasso. Quer você concorde ou não, esta é a lei.

A AUTOIMAGEM

Isso levanta uma questão muito importante: o que define nossa autoimagem? Ela é o resultado daquilo que digerimos mentalmente ao longo da nossa vida. Ela se forma a partir daquilo que assimilamos das coisas que acontecem conosco e à nossa volta, das lições que aprendemos na família, igreja e escola, dos livros que lemos, das experiências que tivemos, das pessoas com as quais nos relacionamos e assim por diante.

Ao longo dos anos, isso tudo acaba formando uma consistente opinião própria sobre nós mesmos. Essa opinião se torna uma ideia implícita, um eixo firme sobre o qual gira nossa interação com o mundo. Uma vez que essa ideia é formada, não nos questionamos mais se ela é real ou verdadeira: simplesmente agimos como se ela fosse a verdade. Assim, muitos de nós vivem com uma autoimagem negativa, que suga nosso espírito, tira o nosso respeito próprio e destrói o sentimento de capacidade e dignidade, impedindo que exploremos nosso potencial e vivamos uma vida plena e feliz.

A AUTOIMAGEM E A CONTA BANCÁRIA

Seu cérebro funciona mais ou menos como uma conta bancária. Quando você nasce, você possui uma conta à sua disposição.

A partir dos três ou quatro anos, você já começa a movimentar essa conta. Você e as pessoas que interagem com você vão fazendo depósitos ou saques na sua conta. Cada movimentação fica registrada na sua memória, formando o núcleo da sua autoimagem.

Pensamentos, experiências e circunstâncias que têm um impacto negativo em você são saques. Pensamentos, experiências e circunstâncias que têm um impacto positivo são depósitos. Não é o fato em si que representa um saque ou um depósito, mas a percepção que você tem do que lhe acontece. Se ao longo dos anos você tiver mais percepções positivas do que negativas sobre você mesmo, sua autoimagem será positiva.

Se, ao contrário, você tiver mais percepções negativas, sua autoimagem será negativa. Cada vez que você tirar um extrato mental sobre você, aparecerá o saldo acumulado ao longo dos anos.

A AUTOIMAGEM NEGATIVA

O que acontece quando você vai ao banco para sacar dinheiro e o seu saldo está negativo? O banco não libera o saque e lhe informa que o saldo está negativo.

O mesmo acontece quando você tem uma autoimagem negativa. Toda vez que você tiver uma ideia ou um plano e tentar colocá-lo em prática, ou se tiver um sonho e tentar realizá-lo, sua memória irá informar o saldo da sua conta.

Se o saldo estiver negativo, você será informado de que não tem condições de realizar aquilo que deseja no momento. Ou seja, sua autoimagem irá sabotá-lo, bloqueando sua iniciativa.

Se você insistir e protestar, sua memória irá trazer à tona todas as coisas negativas que foram depositadas nela ao longo dos anos, na tentativa de convencê-lo da sua incapacidade. Ela lhe dirá que “é difícil”, que “nunca deu certo”, que “para isso é preciso mais inteligência, coragem, disciplina, oportunidade certa, tempo ou capital para investir”, e no extrato não há nada disso.

O que fazer quando nossa autoimagem está negativa?

Existe uma saída?

Claro que sim, e a saída é bastante lógica: você precisa assumir o controle sobre a “conta bancária” da sua autoimagem e criar um saldo positivo. Para isso, por um lado, você precisa fazer constantes depósitos positivos, e por outro, evitar ao máximo efetuar qualquer tipo de saque. Ou seja: você precisa cuidar da sua autoimagem como se cuida de uma conta bancária. Simples assim.

A BASE: UM CARÁTER RETO

Honestidade e integridade são dois requisitos fundamentais para melhorar sua autoimagem, e conseqüentemente aumentar sua autoestima e respeito por si

próprio.

Ser honesto e íntegro significa tratar todas as pessoas, em todas as circunstâncias, de acordo com o mesmo conjunto de princípios. Isso exige um caráter firme, constante e justo.

Ser honesto é se manter fiel à verdade, ou seja, manter suas palavras fiéis aos fatos. Ser íntegro vai um pouco além da honestidade. A integridade incluiu a honestidade, mas ainda envolve o cumprimento de promessas, expectativas e compromissos assumidos no passado em relação ao futuro. Ou seja, além de manter nossas palavras adequadas à realidade, a integridade também requer que mantenhamos a realidade adequada às nossas palavras.

Quando manipulamos os outros e mentimos, quando somos desonestos, quando desrespeitamos ou somos infiéis com as pessoas, quando escondemos segredos e vivemos com medo de que alguém nos desmascare, não podemos ter respeito por nós mesmos nem uma autoestima elevada.

Se somos irresponsáveis com nossas promessas, se não cumprimos prazos, ou não conseguimos administrar nossa vida financeira, inevitavelmente nossa autoestima estará condenada, e quando menos percebermos, abriremos mão do nosso respeito próprio. Por consequência, a prosperidade se tornará uma utopia. É difícil, senão impossível, prosperar com a consciência pesada.

TRÊS DEPÓSITOS ESSENCIAIS

Para aumentar seu respeito próprio, você precisa assumir o controle da conta bancária que define sua autoimagem. Administrá-la como se ela realmente fosse uma conta bancária. Quanto mais depósitos positivos você fizer, maior será seu saldo. Quanto maior o seu saldo, maior sua autoestima e sua segurança. Para fazer depósitos, você precisa adquirir ou desenvolver três atitudes básicas:

1) TORNAR-SE UMA PESSOA PROATIVA

Aprenda a viver com ação e responsabilidade. Ao assumir certos compromissos, e agir com responsabilidade, você irá crescer em confiança, produtividade e

competência. Comece onde você está. Uma pequena atitude, como arrumar a cama de manhã, logo após levantar, abre portas para outras atitudes, e assim por diante.

Se acreditamos nisso ou não, a verdade é que cada um de nós é responsável pela própria vida. Ser proativo significa assumir essa responsabilidade e escolher, de forma espontânea e deliberada, recriar a nós mesmos. Para ser proativo, você precisa reconhecer que seus resultados são consequência de suas escolhas, e não de fatores externos e autônomos.

Em outras palavras, você tem a capacidade, por meio da consciência, de controlar a percepção daquilo que acontece com você, e essa capacidade lhe dá o poder de agir sobre os fatos de tal forma que eles sirvam para o propósito que você estabeleceu para sua vida.

2) IR EM BUSCA DAQUILO QUE VOCÊ QUER

Para se tornar proativo, você precisa da segunda atitude: definir o que quer da vida e ir em busca disso. Para ser proativo, você precisa ter claro qual é o seu propósito. Sem um propósito, você vai ser proativo no quê? Como vimos dias atrás, todos nós temos uma habilidade natural, um dom que recebemos e cuja prática nos permite escapar e encontrar a felicidade onde quer que estejamos. Descubra qual é a sua habilidade, aquilo que te faz perder a noção do tempo e te deixa completamente imerso, e defina um objetivo sobre essa atividade.

Isso nos coloca diante de uma questão fundamental, que já vimos antes, mas que vale repetir: Você sabe, especificamente, o que você quer da sua vida?

Responder a essa pergunta é o primeiro passo para definir sua autoimagem. Para se sentir alguém, você precisa saber quem você é, o que você quer, qual o seu valor, que contribuição tem para fazer com sua existência.

Um propósito definido nos diz o que realmente é importante para nós, nos revela onde estamos e para onde estamos seguindo, e nos habilita, sempre que necessário, a corrigir o rumo e criar as ferramentas necessárias para chegar aonde queremos.

Você consegue ver o impacto que essa resposta pode ter na sua autoimagem? Uma vez que você tem um propósito, não é mais um João-ninguém, um barco à

deriva sendo empurrado de um lado para outro, à mercê do vento. Você tem um rumo. Sabe para onde está indo. E mesmo que você erre, que se perca, você sabe o que busca e sempre poderá fazer os ajustes necessários para chegar lá.

Nossa autoestima cresce quando damos pequenos passos, de modo contínuo e persistente, em direção a uma meta específica. Estagnação, inatividade e espera produzem ansiedade, que afeta e diminui nosso respeito próprio, porque nos sentimos pressionados pela nossa inatividade.

Se você não tem força para enfrentar situações maiores, como sair do emprego em que está infeliz, lidar com um chefe ou gerente opressivo, romper um relacionamento que te diminui e te faz sofrer, comece com coisas pequenas.

Decida o que você quer para o dia de hoje, e vá à luta. Faça isso e faça bem-feito. Quanto menos esperar, estará pronto para coisas maiores.

3) DESENVOLVA DISCIPLINA E CARÁTER

Essas duas características andam de mãos dadas e provocam um enorme impacto na sua autoestima.

Caráter, basicamente, significa ser honesto e íntegro o tempo todo. Disciplina é a força que mantém nosso caráter firme no nosso propósito. Gerencie suas ações diárias para manter-se fiel a suas obrigações, seja honesto e íntegro consigo e com os outros o tempo todo.

Ter disciplina significa desenvolver as circunstâncias exigidas para transformar a realidade virtual – nosso propósito definido – em realidade física. Ela representa a atividade que nos permite, por meio de uma vontade independente, criar o tipo de pessoa que precisamos ser para realizar nosso propósito.

A prosperidade requer ação. Ela não sobrevive na passividade. Então, você precisa agir. Arregace as mangas e coloque a mão na massa. Você não consegue desenvolver uma autoimagem diferente da que você possui só com força de vontade, com pensamento positivo, decidindo arbitrariamente que quer fazê-lo. Precisa haver uma razão mais profunda, um desejo intenso que desafie a imagem antiga, coloque-a em confronto com situações novas e, com ações concretas, desmascare as codificações mentais da autoimagem antiga.

O pensamento e a visualização são muito importantes, mas por si só são abstratos, frágeis e volúveis. Você precisa dar suporte a elas com seu poder de ação. Você precisa agir de maneira diferente. E essa ação, com o tempo, mudará a forma como você pensa, e conseqüentemente, como você é. Existem muitas pessoas extraordinárias e maravilhosas neste mundo. Nunca se esqueça de que você é uma delas. Acredite em si mesmo!

O QUE FAZER

Tenha sempre em mente a ideia da sua autoimagem como o resultado do saldo de uma conta bancária. Analise seus pensamentos, monitore suas experiências e atitudes dentro desse contexto: o que significa um depósito? O que representa um saque? O que você pode fazer para manter sua conta positiva?

No início, quando crianças, não temos muito controle sobre os depósitos ou saques que acontecem na nossa conta. Mas, com o passar do tempo, podemos escolher quem terá acesso à nossa conta. Também podemos escolher se faremos saques ou depósitos diários.

O controle sobre os depósitos ou saques que você faz está com você. Então, comece a agir. Faça um inventário da situação. Aprenda a viver conscientemente. Fique atento a tudo que o afeta. Observe sua reação às circunstâncias, seus atos, valores e metas. Use sua mente para pensar, não apenas como depósito de lembranças. Avalie suas reações, pense e reflita sobre elas, mesmo quando isso parece difícil.

Uma estratégia para melhorar seu respeito próprio é prestar atenção àquilo que acontece à sua volta e às reações que tais acontecimentos provocam em você, para poder assumir o controle sobre essas reações. Essa é uma estratégia que funciona sempre.

Autoestima não tem a ver com dinheiro ou status, mas com o modo como somos avaliados por nós mesmos e pelos outros. E o modo como os outros nos avaliam, quase sempre, é um reflexo de como nos sentimos.

A FÓRMULA

A seguir, apresentaremos três tipos de atitudes mentais que você precisa adotar para assumir o controle sobre a movimentação da “conta bancária” de sua autoimagem. Essas três atitudes – autoconsciência, autoaceitação e autoafirmação – são o alimento mais importante que você pode dar para sua autoestima.

Criar uma autoestima saudável é tarefa trabalhosa, que requer cuidados e atenção durante cada momento do seu dia. Contudo, pequenas mudanças de atitude como estas representam depósitos que podem transformar radicalmente a maneira como você vê a si mesmo.

Ao mudar a imagem que tem sobre si mesmo, seu respeito próprio aumenta, e logo você verá que as pessoas à sua volta, as situações nas quais se encontra e os resultados que obtém também irão se alterar drasticamente.

Autoconsciência

Tente desenvolver um nível de consciência maior sobre seus desejos, sentimentos, pensamentos e habilidades. Pare por alguns minutos e explore as imagens e lembranças que você tem de quando era criança, e responda:

Como essa criança vive em você hoje?

Que tratamento você dá a ela?

Onde e como nasceu a ideia que você tem sobre si?

Que influências a criaram?

Essa ideia que você tem sobre si permite que seja inteiro e feliz?

O que de melhor você pode fazer para mudar o que não gosta em si mesmo?

Autoaceitação

Não rejeite suas experiências.

Procure não se culpar, condenar e rejeitar pelo que você é nesse momento. Aceite e trate seus erros, defeitos e vulnerabilidades com serenidade. Aceite-se como você é, mas saiba que mesmo sendo quem é, você é capaz de realizar tudo o que quer, e que é digno de ser feliz.

Acreditar nisso é fundamental. Se você achar que não é digno, não será digno. Deixará que os outros o acusem, desprezem, maltratem, decidam e vivam por você. Mas se decidir que, apesar dos seus limites, falhas e imperfeições, merece respeito, valor e dignidade, lutará por isso e os terá na medida em que desejar.

Autoafirmação

Comece a gostar mais de si, a se amar e a confiar mais em você. Não importa se você é o diretor da empresa, o operário, a faxineira ou o motorista; se é uma estrela da música, um diagramador de jornal ou um camponês, você gosta de si na medida em que acredita no seu valor e na sua dignidade. Essa dignidade e esse valor não florescem do nada, você precisa trabalhar isso em você no convívio diário.

GRANDE ERRO Nº 11

Ignorar o que diz a si mesmo

“Quem não mudar seus pensamentos nunca será capaz de mudar a realidade e, portanto, nunca fará progressos.”

– ANWAR SADAT

Era uma tarde fria e cinzenta de inverno. Estávamos no Le Pain Quotidien, um charmoso café próximo à Biblioteca Pública de Nova York. Havíamos saído para o intervalo de um seminário e falávamos sobre carreira.

“Até sei o que eu quero, isso está claro”, disse Sara, uma jovem simpática e comunicativa. “O problema é que não consigo calar essa voz na minha cabeça dizendo constantemente coisas como ‘E se der errado?’, ‘Olhe as pessoas à sua volta, elas não estão numa situação melhor do que a sua. O que te faz pensar que você, Sara, é melhor que eles?’, ou ‘Você nunca se destacou em nada, por que acha que pode viver uma vida grandiosa?’”

Em seguida, ela se calou. Alguns segundos depois, concluiu:

“Eu não sei exatamente de onde vêm essas perguntas, mas elas me encham de dúvida, insegurança e ansiedade, e são elas, quase sempre, que me imobilizam.”

“Você realmente não tem ideia de onde vêm essas perguntas?”, questionei.

Sara pensou um pouco.

“Não sei. Mas quando olho para a situação da maioria dos meus amigos, tenho a impressão de que essa voz está certa. Claro, existem pessoas que fizeram parte do meu círculo de amigos, e que estão muito melhores do que eu. Mas a maioria tem um estilo de vida semelhante ou ainda inferior ao meu. Por que eu deveria ter uma vida melhor que a deles? Por que eu deveria me comparar com os que estão melhores do que eu?”, concluiu.

A AUTOSSUGESTÃO

A maioria de nós, certamente, já passou pela mesma experiência de Sara. Momentos onde nosso próprio pensamento nos influencia com coisas pouco esperançosas e estimulantes.

A maior parte do tempo em que estamos acordados, passamos confabulando sobre nós mesmos, sobre outras pessoas, eventos, circunstâncias e situações. São monólogos que temos com nós mesmos, onde ruminamos acontecimentos do passado, projetamos as infinitas possibilidades futuras e discorremos sobre as diferentes situações que enfrentamos no nosso dia a dia.

Nesses monólogos nos aconselhamos, criticamos, comparamos, justificamos, julgamos, condenamos e, às vezes, nos absolvemos e perdoamos. Raramente nos elogiamos, estimulamos ou encorajamos.

Todos nós, na maior parte do tempo, tornamo-nos vítimas desse monólogo interior. No caso de Sara, por exemplo, essa voz sugeriu que ela se contentasse com o que tinha. De certa forma, a criticou dizendo que querer mais, que seguir seus sonhos, não era sensato. Depois, justificou essa insensatez com uma comparação, argumentando que, exceto algumas poucas pessoas, todo mundo vivia numa situação igual ou ainda pior que a dela. Por fim, a julgou, acusando-a de incapaz, dizendo que ela não tinha nada de especial que a habilitasse a viver uma vida grandiosa.

Em outras palavras, esse monólogo constantemente nos sugere coisas. Por isso, ele é conhecido como autossugestão. É através da autossugestão que dizemos a nós mesmos o que devemos fazer, decidimos como agir, que caminhos seguir. Ou seja: a autossugestão são conselhos, questionamentos, ideias, sugestões e julgamentos que fizemos para nós mesmos.

Por isso, ela é uma das características mais importantes do ser humano. Ela está por trás de toda história de fracasso ou de sucesso que conhecemos. Ela é a grande responsável pelo fato de que a maioria dos nossos desejos jamais se realiza. Ao mesmo tempo, quando usada de maneira correta, ela é uma força poderosa na obtenção de sucesso, felicidade e tranquilidade de espírito.

A autossugestão é uma característica comum no nosso comportamento. Ela faz parte do que somos. O grande erro está no fato de que poucas vezes paramos para analisar ou prestar atenção ao que dizemos a nós mesmos nesses monólogos.

Quando cometemos esse grande erro, nos tornamos reféns e vítimas do nosso próprio pensamento. Na lição de hoje, você aprenderá como tornar a autossugestão sua aliada, ao invés de sua adversária.

O LADO NEGATIVO DA AUTOSSUGESTÃO

Como já vimos, a autossugestão é a conversa interior que usamos para explicar as coisas da vida e do mundo a nós mesmos. Essa conversa tem algumas características naturais que são comuns em praticamente todas as pessoas.

A primeira é o pessimismo. Geralmente, a autossugestão é uma conselheira que vê apenas o lado negativo das coisas, como no caso de Sara, por exemplo. Toda vez que ela sonhava com algo maior, a autossugestão dizia que isso estava fora de alcance.

Mas essa influência negativa não para nas nossas habilidades. Suponha, por exemplo, que você tenha uma filha adolescente. Numa noite linda e agradável de sexta-feira, pela primeira vez, ela pede para sair sozinha. Ela lhe diz que irá até a casa da amiga que mora a duas quadras da sua casa. Antes mesmo de você perguntar, ela promete que à meia-noite estará de volta. Mesmo contrariado, você permite que ela vá. E mais: cansado e com o desejo de dormir cedo, permite que ela vá andando a pé até a casa desta amiga. Às duas da madrugada você acorda e percebe que sua filha ainda não retornou. Que pensamentos passariam pela sua cabeça?

Nestas situações, geralmente somos invadidos por todo tipo de pensamentos e imagens negativas. Somos tomados por preocupações e alertas de coisas ruins que possam ter acontecido. Raras vezes pensamos que ela possa estar feliz, se divertindo, assistindo a um filme ou distraída numa conversa animada com a amiga, e ter perdido a noção do horário.

A segunda característica da autossugestão é a dramatização. Quando não estamos usando esse monólogo para criar imagens negativas e gerar preocupações, estamos criando algum tipo de drama. Em vez de usar esse poder tremendo para nos encorajar e criar situações que nos levem aonde queremos ir,

ficamos maquinando planos de pequenas vinganças contra alguém que fez ou disse alguma coisa da qual não gostamos, ou ficamos remoendo memórias ruins, tramando e conspirando contra nós mesmos e contra os outros que não satisfizeram nossos desejos.

Por fim, a terceira característica da autossugestão é a racionalização. Ou seja: usamos a autossugestão para criar explicações racionais que justifiquem, de maneira convincente, por que não estamos fazendo o que deveríamos fazer, ou levando a vida que gostaríamos de levar.

No caso de Sara, por exemplo, o motivo criado para justificar sua incapacidade de alcançar seu sonho foi baseado na simples comparação: se tem tanta gente que você conhece numa situação igual ou ainda pior que a sua, por que você acha que pode ir além de onde está? Por que você pensa que é melhor do que essas pessoas? O que você já fez de grandioso até hoje?

A racionalização é isso. A mente usa argumentos racionais para convencê-lo de que você não pode ou não é capaz. Se alguém se torna bem-sucedido, por exemplo, logo buscamos inúmeras razões que mostram que essa pessoa é diferente. Geralmente, atribuímos seu sucesso a fatores alheios a seu esforço, como sorte, inteligência, oportunidades, apoios diferenciados e assim por diante.

Essas três características constituem a base da autossugestão, e sua influência sobre nós é enorme.

A AUTOSSUGESTÃO E A AUTOIMAGEM

Se quisermos mudar nossos resultados, precisamos assumir o autocontrole sobre nossa autossugestão. E o primeiro passo é estarmos cientes de que a autossugestão não é um evento raro ou que acontece apenas com os outros. Todos nós confabulamos, o tempo todo. Cada vez que pensamos, mantemos uma conversa interior. É através do que falamos para nós mesmos nessas conversas que definimos quem somos, que criamos e definimos a imagem que temos de nós mesmos.

O inverso também é verdadeiro. Ou seja: uma vez que definimos nossa autoimagem, ela passa a ter um papel importante no tipo de conversa interna que temos. Quando nossa autoimagem se estabelece, esses monólogos se tornam repetitivos e involuntários, dificultando qualquer tipo de mudança. Quando isso ocorre, nosso pensamento se torna um conceito fechado que não questionamos mais, e muito raramente temos consciência de que esse processo ocorre.

Se tivermos, por exemplo, a crença ou convicção de que não somos capazes, que não temos chances, que tudo sempre dá errado, que nos faltam os ingredientes necessários, usaremos essas crenças para nos convencer de que nunca iremos conseguir realizar nossos desejos, e, assim, justificaremos nossa passividade e a frustração que dela decorre.

Se acreditamos que o motivo que nos impede de obter sucesso é a falta de inteligência, esse será o fator que usaremos para justificar o sucesso dos outros. Ou seja: em nossas confabulações, usaremos essa crença para explicar a nós mesmos que a pessoa que alcançou o sucesso só chegou lá porque teve a sorte de nascer com uma inteligência privilegiada.

Se acreditamos que o motivo que nos impede de obter sucesso é a falta de oportunidade, ou de não termos nascido numa família rica, em nossas confabulações diremos que quem atingiu o sucesso teve a sorte de ter oportunidades e circunstâncias que nós não tivemos.

Então, se a prosperidade tem seu ponto de partida numa autoimagem segura e positiva, como vimos no capítulo anterior, a autossugestão é o único meio para construirmos essa autoimagem. É através da autossugestão que fizemos os depósitos que criam as convicções que definem a ideia que temos de nós mesmos. Uma vez que essa ideia estiver construída, ela definirá o tipo de conversa que teremos conosco através da autossugestão.

Geralmente, esse processo é automático e involuntário, o que justifica o motivo de sermos a mesma pessoa, com o mesmo tipo de comportamento, durante a vida inteira. Se quisermos nos libertar desse grande erro, temos que mudar esse ciclo. Como? Por meio da nossa autossugestão. Da mesma forma como usamos a autossugestão para construir nossas convicções negativas, podemos, por

intermédio dela, remover essas convicções e construir outras mais apropriadas em seu lugar.

MUDAR SIGNIFICA ROMPER

Para desenvolver as coisas que queremos, precisamos entender que nossa mente tem suas regras próprias, bastante rígidas, e muitas vezes contrárias à nossa vontade. Por isso, toda mudança que não acontece no nível da compreensão tende a ser inconstante e temporária. Você certamente já participou de uma palestra, de um seminário, ou leu livros que prometeram inúmeras mudanças imediatas na sua vida. Coisas práticas, fáceis, mas superficiais. Você possivelmente até se empolgou com elas, seguiu suas instruções por algum tempo, mas logo percebeu que seu modo de agir não era real. O que aconteceu?

O livro que você leu, a palestra ou o seminário a que assistiu fizeram com que você se sentisse bem naquele momento, mas na semana seguinte você já não sabia mais por que estava bem. Sua autoimagem começou a exigir seu espaço outra vez e tudo voltou a ser como era antes. É mais ou menos como se você estivesse com muita dor porque está com o polegar quebrado, mas ignorasse o dedo quebrado e apenas se preocupasse com a dor. Nesse caso, você busca uma aspirina e acalma sua dor. Quando o efeito da aspirina passar, o dedo quebrado, que produz a dor, ainda está lá. Lentamente, a dor voltará. Desta vez, será mais forte ainda.

É assim na vida. Se somos o resultado das nossas convicções, uma mudança verdadeira requer que você compreenda o modo de pensar que construiu essas convicções.

Essa compreensão é essencial no processo de mudança. Ela lhe dará a habilidade de encontrar e eliminar as velhas formas de pensar. São essas formas de pensar, produzidas por suas convicções, que detêm o poder sobre suas ações. Ao reconhecê-las e eliminá-las, você será capaz de alterar o curso da sua vida de acordo com seus desejos.

O verdadeiro conhecimento requer compreensão, não apenas a repetição de técnicas ou mesmo imitação. Somente após compreender como funciona o

processo de formação das suas convicções que você pode começar a alterá-los.

Para mudar de verdade, você precisa encarar o que produz os seus resultados – suas crenças e convicções – e consertá-los. Se fizer isso, a dor desaparecerá com o tempo.

O GRANDE ERRO

Até 1954, nenhum ser humano havia conseguido correr uma milha em menos de quatro minutos. Médicos, treinadores e especialistas de todas as áreas diziam que era impossível um ser humano bater esse recorde. Todos estavam convictos. Roger Bannister, um estudante de medicina de Oxford, na Inglaterra, não comprou essa crença. Todos os dias, dizia para si mesmo que sim, era possível correr uma milha em menos de quatro minutos.

Bannister treinava duro todos os dias para provar que essa crença era equivocada, que esse recorde poderia ser superado. No dia 6 de maio de 1954, ele quebrou o recorde dos quatro minutos, provando que estava certo. O acontecimento foi tão marcante que a revista *Sport Illustrated* o considerou o evento mais importante do esporte no século XX.

O que aconteceu depois que Bannister quebrou esse recorde? Nas semanas seguintes, o australiano John Landy também quebrou o recorde. Um mês depois, outro atleta repetiu a façanha. Depois outro e mais outro. Três anos depois, 17 atletas haviam repetido o feito. O que aconteceu? A distância encurtou? O potencial físico dos atletas mudou no curto período de dois, três meses? Não. O que aconteceu foi bem mais simples: Roger Bannister quebrou a convicção que as pessoas tinham. Uma vez que a convicção de que era impossível correr uma milha em menos de quatro minutos foi quebrada, fazê-lo, na prática, se tornou fácil.

O filósofo francês Jean-Paul Sartre tem uma frase famosa que diz: “O homem não é aquilo que acontece com ele, mas o que ele faz com o que acontece com ele.” A autossugestão é importante porque ela é o juiz que definirá o que será feito de nós, a partir de cada evento que vivenciamos.

FATOS VERSUS OPINIÕES

Temos uma tendência natural e espontânea de confundir os fatos com a interpretação que criamos dos fatos. Isso é um grande erro que você deve evitar. Agimos, sentimos e pensamos de acordo com o que imaginamos ser verdade. Mas aquilo que imaginamos ser verdade raramente é a verdade.

Isso acontece porque a maneira como vemos o mundo não é como o mundo é, mas uma simples interpretação pessoal. Na verdade, a mente fabrica o mundo que vemos de acordo com nossas convicções. Ao invés de ver os fatos como eles são, vemo-los de uma forma que eles não entrem em conflito com a ideia que já temos formada em nossa mente.

Esse tipo de confusão é difícil de reconhecer, porque ela ocorre de forma tão espontânea e natural que nem mesmo suspeitamos que esteja ocorrendo. Estamos, em resumo, convencidos de que aquilo que extraímos de um fato é o fato em si. Mas quase sempre não é. Um fato pode ser interpretado de inúmeras formas, e a nossa é apenas mais uma.

Claro que isso não significa que nossa interpretação não é importante. Mas você precisa estar aberto a novas interpretações, não simplesmente se fechar em torno da sua.

Uma vez aceita a interpretação que fizemos de um fato, nossa tendência é deixar o fato de lado e agir a partir dessa interpretação. Assim, a história real se perde no tempo. Pelo resto da vida, passamos a confabular sobre a memória da nossa interpretação, como se ela fosse a coisa real. Cinquenta anos depois, é provável que ainda estejamos criando teorias sobre um fato que, na realidade, nunca ocorreu.

Se na sua infância, por exemplo, alguém, num momento de descontrole ou mesmo maldade, lhe disse que você é uma pessoa feia, isso não significa que você é uma pessoa feia. Foi apenas uma opinião pessoal, não um fato. Mas se essa opinião o impactou, e você a aceitou como verdadeira, ela se torna um fato, e você irá duelar com ela a vida inteira. Ou, se por algum motivo, você presumir que não é inteligente, que não possui talento, sorte ou a oportunidade necessária para obter

sucesso, interpretará todos os eventos que acontecerão no futuro de forma que eles confirmem sua crença.

Quando caímos nesse círculo vicioso, dificilmente conseguimos nos libertar dele. Porque, para nos libertar, precisamos provocar uma transformação na nossa codificação mental. E essa transformação só é possível através da autossugestão, que já está sob controle da interpretação que fizemos.

O QUE FAZER

Qual é, então, a saída? A exemplo de Roger Bannister, você precisa assumir o controle sobre a autossugestão. Suponha o seguinte: se essa voz na sua mente fosse um amigo que constantemente está dizendo coisas para você. Qual o tipo de impacto que esse amigo teria na sua vida? Depende das coisas que ele lhe diz, certo?

Então, preste atenção no que esse *amigo*, sua autossugestão, está dizendo para você. Descubra se ele é verdadeiramente seu *amigo*. Se ele o coloca para baixo constantemente, apontando seus erros, suas fraquezas, se ele o desmotiva, talvez esteja na hora de trocar esse *amigo* por outro, alguém que lhe dê coragem, que o estimule, que lhe mostre o lado positivo das coisas, não o negativo.

A FÓRMULA

Existem três passos que vão ajudá-lo a assumir o controle sobre a sua autossugestão. Se você segui-los, poderá transformar esses monólogos numa fonte de poder.

O primeiro passo é tornar-se consciente das suas conversas mentais. Fique atento e alerta. Vigie e avalie o que anda dizendo para si mesmo.

O segundo passo é assumir o controle sobre essas conversas. Você não pode permitir que esses monólogos corram soltos, que eles sejam involuntários e que sigam o mesmo velho repertório de sempre. Participe delas, interfira, assuma o comando e as direcione de forma que, ao invés de serem suas adversárias, elas se tornem suas aliadas.

Você precisa aprender a usar essas conversas para criar uma autoimagem mais apropriada, que esteja em harmonia com sua missão de vida. Ou, se você tem um propósito de vida, precisa direcionar essas conversas para encontrar meios para realizar esse propósito, e eliminar todo o resto.

O terceiro passo é desafiar suas limitações mentais, descobrir que elas são baseadas em ilusões, e substituir esses limites por desafios maiores. Lembre-se de Sara. Ela sabia o que essa voz em sua mente dizia. Mas ela não questionava o teor dessa conversa, na verdade, ela não estava atenta nem alerta, apenas ouvia a voz e acatava o que ela dizia. Isso não é transformador. Para criar uma transformação na sua vida, você precisa assumir a autoridade, se impor, e mudar esses monólogos para um fim específico que seja do seu interesse.

GRANDE ERRO Nº 12

Pensar que a vida lhe deve alguma coisa

“Aquilo a que você resiste, persiste.”

– CARL JUNG

Numa famosa charge do Snoopy, Lucy chega até seu irmãozinho Linus, que está assistindo à televisão, e avisa:

“Não mexa comigo, porque hoje estou um barril de pólvora.”

Linus, compadecido com a irmã, levanta e diz:

“Senta aqui no meu lugar. Vou na cozinha preparar algo para você. Às vezes, tudo o que a gente precisa para se sentir melhor é um pouco de mimo e carinho.”

Minutos depois, Linus volta com chá, biscoitos e chocolates. Mas Lucy não se empolga nem um pouco com tudo isso. Ao contrário, encara Linus com raiva, como se o quisesse agredir.

“O que houve?”, Linus pergunta. “Esqueci alguma coisa?”

Lucy levanta, cerra os punhos e, revoltada, grita:

“Sim, você esqueceu uma coisa: perguntar se eu queria me sentir melhor!”

Muitas pessoas são como Lucy. Elas se queixam, criticam e reclamam de tudo e de todos. Estão insatisfeitas, frustradas e irritadas o tempo todo. Não admitem e não aceitam a situação em que vivem. Mas não buscam melhorar de vida. Têm planos, metas e um propósito, mas seu pensamento está constantemente voltado para tudo o que está errado em sua vida.

O grande erro dessas pessoas está em pensar que desejam sucesso e prosperidade, quando no fundo elas se viciaram com esse constante estado de insatisfação e revolta e não reagem, nem mesmo aceitam a ajuda de outras pessoas. Elas vivem num constante estado de ingratidão, como se a vida lhes devesse alguma coisa, e parecem irritadas por não receber aquilo que pensam que a vida lhes deve.

A INGRATIDÃO DESTRÓI

Douglas, um rapaz inteligente, perspicaz, entusiasmado e comunicativo, contou como foi derrubado pelo seu próprio sentimento de ingratidão, mesmo depois de ter alcançado uma situação privilegiada na vida.

“Eu tinha 28 anos. Morava com minha namorada. Ela estudava odontologia. Era linda, esforçada, querida e extremamente atenciosa. Fazia um ano que dividíamos um apartamento que, apesar de ser alugado, era praticamente novo e muito bem localizado. Eu dirigia um Golf que já não era novo, mas estava bem conservado. Trabalhava numa grande corporação, onde ocupava um cargo importante e cobiçado. Para um rapaz de 28 anos, vindo de uma família sem muitos recursos, eu estava numa situação invejável, mas vivia insatisfeito. Era ambicioso e queria mais, muito mais”, ele contou.

Em seguida, disse que seu sonho era se tornar diretor-presidente da empresa em que trabalhava, e pelo que percebi suas chances eram enormes. A confirmação do que eu suspeitava veio em segundos:

“Eu tinha todos os requisitos para ocupar um cargo importante como esse”, ele confessou. “Não fosse um único problema: minha ingratidão.”

Qual era o problema de Douglas? O que ele queria dizer com “minha ingratidão”? Tendo em mente tudo o que ele queria e poderia ter quando fosse diretor-presidente da empresa, Douglas desprezava o que ele tinha naquele momento da sua vida.

“Meu grande erro não foi ser ambicioso, mas permitir que essa ambição me tornasse insatisfeito e ingrato pelo que já tinha alcançado até então”, reconheceu.

Ao invés de tornar Douglas humilde, íntegro e empático, seu sonho o tornou soberbo, agressivo e arrogante. Constantemente reclamava do apartamento que dividia com a namorada porque não encontrava nele o espaço e o conforto que achava merecer. Batia as portas e as gavetas com raiva, reclamando do fato de ainda não ter o apartamento que teria quando chegasse no cargo que desejava. Criticava e brigava com a namorada, até a humilhava, dizendo que as atitudes dela

não eram atitudes dignas da mulher de um homem rico e poderoso como ele seria em breve. “Se continuar desse jeito vai me fazer passar vergonha!”, dizia a ela.

Desprezava seu Golf, dizendo que era uma desfeita dirigir uma lata velha, e que não via a hora de ter seu BMW. Ignorava os vizinhos e a maioria dos colegas de trabalho, familiares e amigos. Dizia publicamente que eles não contribuíam em nada para a realização de seu sonho. “São uma turma de ignorantes insuportáveis.” Também atrasava as contas. Quando os credores ligavam para cobrá-lo, ao invés de ser atencioso e tentar renegociar a data dos pagamentos, os agredia verbalmente, dizendo: “Você sabe com quem está falando?”

Um dia, apesar de ainda amá-lo, a namorada pediu um tempo na relação. Ela disse a Douglas que iria passar uns dias na casa dos pais. Queria pensar. Embora não tenha dito isso a ele, Douglas, na verdade, sabia que ela o estava deixando porque não conseguia mais conviver com as constantes críticas e agressões. Mas ele não quis dar o braço a torcer, e não aceitou o pedido dela. Os dois discutiram. Ele ameaçou agredi-la, e com isso a perdeu definitivamente. As coisas também complicaram no trabalho. Os colegas, que antes o admiravam, respeitavam e apoiavam, aos poucos passaram a se afastar dele e a sabotá-lo. Os vizinhos, familiares e amigos, com exceção de um ou outro, o isolaram, ignorando-o.

A situação, que já estava insuportável para Douglas, piorou semanas mais tarde. A falta de manutenção fez com que o motor do Golf fundisse. Sem crédito nem dinheiro para consertá-lo, ficou a pé. Agora, ele que tinha tudo para ser bem-sucedido e feliz, estava sozinho, isolado, sem carro, e com sério risco de perder o emprego.

“Meu chefe me chamou e disse que se eu não mudasse em trinta dias, seria demitido. Foi quando decidi buscar ajuda”, ele contou.

Às vezes é difícil aceitar que uma simples atitude como a ingratidão possa provocar tantos problemas. Ainda mais quando se trata de pessoas inteligentes e bem encaminhadas, como no caso de Douglas. Mas a ingratidão é um problema sério. A pessoa ingrata sempre está em busca daquilo que está errado. E quando você procura coisas erradas, elas se manifestarão por toda parte, o tempo todo.

A INGRATIDÃO E O MUNDO DA ESCASSEZ

Ingratidão não é apenas deixar de dizer obrigado o tempo todo. Ela se manifesta de várias formas, como críticas, queixas, frustrações e ressentimentos. Essas atitudes são prejudiciais porque nos lançam na contramão do fluxo de energia positiva que rege o sucesso, a prosperidade, a excelência, a tranquilidade de espírito e todas as coisas do mundo da abundância. Se você focar o tempo todo, com ressentimento, naquilo que está errado na sua vida, então é que isso se manifestará cada vez mais.

O mesmo acontece quando você se queixa e reclama o tempo todo. Quando você reclama, sente-se privado de alguma coisa ou circunstância que gostaria de ter. Esse sentimento cria resistência, inveja, amargura e ressentimento contra aqueles que acredita estarem lhe privando daquilo que você quer. Você se sente isolado, separado e injustiçado pelos outros ou mesmo pelo Universo. Isso é um grande erro, porque, ao pensar assim, automaticamente você se lança no mundo da escassez e se torna vítima dele.

A INGRATIDÃO E A RESISTÊNCIA

A maior parte de nossa frustração, nossa angústia, nosso estresse, nosso medo, nossa insegurança é resultado da resistência em aceitar a realidade como ela se apresenta em determinado momento.

Por isso, para descobrir onde está sua maior resistência, basta refletir sobre as coisas que você critica, suas reclamações mais frequentes, as coisas que você deprecia, rejeita e acha injustas. Nessas questões, ou áreas, está sua maior resistência.

Se parar e refletir um pouco, verá que é também aí onde está seu maior problema. Quanto mais você rejeita e odeia uma situação, mais se apegando a ela, e quanto mais você se apegando, com mais intensidade ela aparece em sua vida.

Quando, mesmo inconscientemente, você se vê imerso no mundo da escassez, tudo à sua volta se transforma em um campo de competição, inveja, batalha e

ressentimentos. Neste ambiente, você começa a suspeitar de tudo e de todos. Como no caso de Douglas, suas atitudes serão de depreciação, criticismo e reclamação. Nesse estado de espírito, você mostra que não aprecia o que está recebendo. Quando não apreciamos o que recebemos, não temos como nos sentir gratos. É aí que está a verdadeira ingratidão.

No seu julgamento, você pensa que merece algo melhor, e por isso rejeita o que está recebendo. Como escreveu Carl Jung, “aquilo a que você resiste, persiste”. Ou seja, a sua rejeição cria resistência. Quando você não reconhece ou não aceita uma situação, você cria uma resistência em relação a ela. A resistência, por sua vez, cria apego (e não libertação). Em outras palavras, ao invés de se libertar daquilo que você não deseja, você se apega ainda mais a isso.

Libertar-se de um nível inferior só é possível quando não criamos resistência a ele, quando o aceitamos como ele é, quando o apreciamos, quando nos sentimos gratos por estar nele, pois sabemos que é um estágio necessário, que nos levará ao seguinte.

Pessoas felizes e prósperas têm uma atitude muito diferente da que vimos no caso de Douglas. Elas desejam coisas grandiosas, mas ao mesmo tempo apreciam tudo o que aparece em suas vidas. Até mesmo obstáculos, imprevistos e infortúnios. Elas aceitam a situação como ela se apresenta, porque sabem que essa situação não surgiu por acaso. Sabem que ela apareceu na vida delas porque há uma lição a ser aprendida, uma força ou uma virtude a ser desenvolvida. Por isso a aceitam, avaliam, aprendem e são gratos por terem tido a oportunidade de crescer com ela.

O GRANDE ERRO

Para viver com alegria, elegância e vitalidade, é preciso desenvolver um espírito de gratidão. Geralmente, desde os primeiros anos de vida, somos instruídos a agradecer pelas coisas boas que acontecem conosco. Agradecemos verbalmente, mesmo que seja murmurando, os presentes, benefícios, bênçãos e graças que recebemos. Ou seja: toda vez que algo bom acontece, reagimos dando o troco,

agradecendo. A orientação silenciosa que damos aos nossos filhos e alunos é: agradeça a tudo que representa um ato que lhe dê algum benefício.

Em outras palavras, passamos a impressão de que agradecer por uma coisa que recebemos é uma obrigação. Mas o que isso nos diz sobre gratidão? Isso nos diz que a gratidão é uma atitude reacionária, uma moeda de troca: você me faz bem e, em troca, eu te agradeço por isso.

Que mentalidade esse tipo de atitude reflete? Ela nos diz que vivemos num universo de escassez. Há uma escassez de recursos no Universo e, por isso, quando recebemos algo, temos de agradecer. Esse gesto simples e ingênuo, por si só, é um grande erro. Por isso, é importante que você tenha claro que não é dessa gratidão que estamos falando aqui. Esse tipo de gratidão, mesmo que represente gentileza e educação, não é o suficiente para desenvolver sua prosperidade.

Para desenvolver sua prosperidade, você precisa de outro tipo de atitude. Se você acredita, como vimos no capítulo 7, que vivemos num universo de abundância, então você sabe que tudo aquilo de que precisa está à sua disposição. Por isso, a necessidade maior não é dizer obrigado por aquilo que você recebe, mas viver num constante estado de gratidão porque você tem consciência que vive num universo de abundância plena.

Ao invés de ser um gesto esporádico, a gratidão torna-se um estado de consciência permanente e constante. Você precisa deixar de ter *atitudes isoladas de gratidão* para viver num *constante estado de espírito de gratidão*.

Quando você parar de agradecer por isso ou por aquilo e passar a viver num estado de gratidão constante, porque sabe que há abundância à sua disposição, a vida se tornará um processo mágico.

Mesmo quando a adversidade aparece na sua vida, você a aceita, a acolhe num espírito de gratidão, porque tem a consciência de que há algo positivo, de que esse momento difícil lhe trará a força, a disciplina e a lição necessárias para avançar ao passo seguinte, e, assim, alcançar seu objetivo.

A gratidão, como um estado de espírito, não é uma atitude reacionária, mas uma energia criativa que nos diz que, apesar de tudo, existem modos de ser mais feliz, e até mesmo na dor, na tragédia, é possível persegui-los e obtê-los.

COMO DESENVOLVER O PRINCÍPIO DA GRATIDÃO

Geralmente pensamos em nós como uma pessoa única, específica, definida. Dizemos coisas como “eu sou assim”, “esse sou eu”, “eu penso dessa maneira”, como se sempre fôssemos o mesmo. Mas essa não é a verdade. Todos temos vários *eus*. Somos seres complexos, que se movimentam em várias direções o tempo todo. Você pode estar feliz, motivado e de bem com a vida, mas basta alguém que você admira dizer “você é feio, incompetente e fraco!”, e tudo muda imediatamente. Em segundos, mudamos de um “eu” alegre, motivado e feliz, para um “eu” magoado, triste, revoltado, sorumbático.

O poeta americano Walt Whitman expressou isso da melhor maneira, ao dizer: “Meu espírito é amplo; eu contendo multidões.” De certa forma, todos nós contemos uma pequena multidão de “eus”. Entre estes, os mais persuasivos e importantes são esses dois: o *eu positivo* e o *eu negativo*. Vamos dar uma olhada mais profunda em cada um deles para compreendê-los melhor.

O *eu negativo* é um sujeito inseguro, que se movimenta numa atmosfera de dúvida, medo, ansiedade. Este *eu* quase sempre espera pelo pior. Ele vive numa constante expectativa negativa. Seu habitat são as circunstâncias mais duras, complicadas e dramáticas. Aquelas situações e ambientes que tanto queríamos fora da nossa vida, mas que não conseguimos eliminar, como o medo, a preocupação, a insegurança, a ansiedade, a incerteza, os aborrecimentos e a pobreza.

O *eu positivo* é um sujeito seguro, que pensa em termos otimistas, positivos. Ele se movimenta numa atmosfera afirmativa, dinâmica. Este *eu*, por sua vez, espera sempre o melhor de cada situação. Seu habitat são as circunstâncias mais agradáveis e aprazíveis da vida. Aquelas situações e ambientes que amamos e que desejamos o tempo todo, como a amizade, o amor, a segurança, o equilíbrio, a paz de espírito e o sucesso material e espiritual.

Durante todo o tempo, um dos dois *eus* está no controle da nossa personalidade. Quando o *eu negativo* está no controle, você se torna uma pessoa

negativa, insegura, ansiosa e angustiada. As mensagens do *eu negativo* sempre são pessimistas, desencorajadoras. Ele lhe diz coisas como:

“Pare de se esforçar, pois você sabe que não vai dar certo.”

“Não tenho chances.”

“É difícil, nunca vou sair dessa.”

“As coisas boas nunca acontecem comigo.”

Não é preciso ser um sábio para deduzir que esses pensamentos produzirão resultados negativos. Suas circunstâncias sempre serão equivalentes às suas expectativas. Quando o *eu negativo* estiver no comando, você terá da vida aquelas coisas que tanto rejeita, mas inevitavelmente será forçado a aceitá-las.

Se, por outro lado, o *eu positivo* estiver no controle da sua personalidade, suas mensagens serão positivas, otimistas, estimulantes. Suas expectativas serão positivas e suas mensagens serão algo similar ao seguinte:

“Se me esforçar, posso conseguir o que eu quero.”

“Eu sou capaz. Vou me empenhar e buscar os meios.”

“Eu posso fazer isso.”

“Se não deu agora é porque preciso me preparar um pouco mais.”

Também nesse caso, os resultados serão equivalentes aos seus pensamentos. As características da sua personalidade serão sentimentos de fé, prosperidade, esperança, e as conquistas também irão aparecer. Você terá na vida aquilo que tanto deseja.

Esses dois *eus* – o *negativo* e o *positivo* – vivem em cada um de nós. Um deles estará no comando da nossa personalidade. Você pode, a cada momento, determinar qual dos dois vai dirigir sua personalidade. A escolha é sua. Se você é uma pessoa negativa, pode mudar. Se é uma pessoa positiva, pode dar ainda mais poder ao seu *eu positivo*. Basta decidir por isso.

Uma atitude positiva é o ponto de partida de toda prosperidade, todo sucesso, toda paz de espírito e todo equilíbrio. E o segredo de uma atitude positiva é o sentimento de gratidão. Apenas pessoas gratas podem se tornar verdadeiramente prósperas. Por isso, para viver num constante estado de gratidão, você precisa eleger seu *eu positivo* como o comandante, o capitão da sua vida.

A GRATIDÃO E O PRINCÍPIO DA AÇÃO E REAÇÃO

Existe uma lei no Universo, bastante conhecida, chamada Lei da Ação e Reação. Ela diz que para toda ação há uma reação com a mesma intensidade. O princípio da gratidão como um constante estado de espírito é regido por essa lei. A gratidão, regida pelo *eu positivo*, é uma energia positiva, e como tal traz em si uma reação energética positiva. E se sua gratidão for constante e intensa, a reação do Universo será constante e intensa, e o fluxo positivo em sua vida também será constante e intenso.

O oposto também é verdadeiro. O grande pessimista, governado pelo *eu negativo*, torna-se uma fonte de energia negativa. E a reação do Universo também será negativa. Isso não é uma exceção. Sempre foi assim, e sempre será assim, porque essa é a lei.

Você não pode alcançar grandes resultados na vida sem sentir um constante sentimento de gratidão. É a gratidão que cria o fluxo positivo entre você e a abundância do Universo. Se você não vive num constante estado de gratidão, você vive num estado de ingratidão. E você não pode colher os frutos que resultam de um estado mental se está vivendo em outro.

No momento em que permitimos que nossa mente seja contaminada com sentimentos de insatisfação, fechamos o canal que nos conecta com o universo da abundância. Quando você fixa sua mente no comum, no ordinário, na pobreza e na mediocridade, você entra no campo da escassez. Sua atitude será de vitimização, de disputa, de inveja, de egoísmo, de escassez.

Uma vez que você permita que sua mente se contamine com um sentimento de vitimização, automaticamente você passa a aceitar o papel de vítima. Mas não vítima do Universo ou das circunstâncias externas. Você se torna vítima do estado mental de escassez que você mesmo criou e que nutre em sua mente. Sua colheita, nesse estado, será de acordo com as sementes que lança.

Por outro lado, se você fixar sua mente no que existe de melhor, no universo da abundância, do positivo, sua colheita será o melhor, o abundante, o positivo. Uma mente cheia de gratidão, governada pelo *eu positivo*, sempre estará focada no

melhor. Ela vive numa expectativa positiva; por isso seus resultados serão sempre positivos. Ela desenvolve um caráter do melhor, e, por isso, ela se tornará o melhor.

A GRATIDÃO E A FÉ

A fé é outra emoção que nasce e se nutre da gratidão. A mente que vive em gratidão sempre espera por coisas boas, e a expectativa positiva sempre se transforma em fé positiva. Quem não vive num estado de gratidão não pode ter fé positiva. E, sem fé positiva, você não pode viver em prosperidade.

Por isso, você precisa desenvolver um estado mental com base num constante espírito de gratidão. Isso não significa agradecer apenas pelas coisas boas que lhe acontecem, mas, literalmente, viver num constante estado de gratidão. Busque sempre o melhor, mas aceite também o que não sai de acordo, e seja grato por isso. A vida é assim, feita de sentimentos, de dores e alegrias, e em tudo isso é possível ser grato.

Esse é o belo da vida. Porque você nunca sabe onde estão as verdadeiras dores ou as verdadeiras alegrias. Muitas vezes, nossas maiores dores se transformam nas nossas maiores alegrias. E outras, nossas alegrias maiores se transformam em nossas maiores dores.

Todas as coisas que acontecem conosco podem contribuir de uma ou de outra maneira para nosso crescimento. A prosperidade, sem adversidade, não é possível. Para ser próspero é preciso aprender com a adversidade, e por isso devemos aceitá-la e sermos gratos também por ela.

É preciso viabilizar a dor e o sofrimento, aceitá-los para poder vencê-los. Mas é preciso também viabilizar o prazer e a alegria, para poder eternizá-los, mesmo na dor e no sofrimento. Aprenda a relaxar, ter mais humor, conviver melhor com as coisas negativas. Prestar mais atenção ao belo que existe no feio, à alegria que existe na dor e à satisfação que existe no sofrimento. A seguir, veremos como isso pode ser feito.

O QUE FAZER

Não é necessário ter muito conhecimento para tornar-se uma pessoa grata. Basta apenas decidir sê-la e praticar a gratidão. Mesmo assim, vamos lhe apresentar cinco passos que poderão ajudá-lo a criar um estado de gratidão constante. São passos simples, mas extremamente poderosos e transformadores. Experimente colocá-los em prática e observe os resultados.

1) PROCURE MOTIVOS PARA AGRADECER

Desenvolva o hábito de buscar constantemente motivos para agradecer. Elogie e reconheça a grandeza das coisas, ao invés de criticar, reclamar e se lamentar. Em tudo há no mínimo tantos motivos para sentir-se grato quanto sentir-se injustiçado. Escolha focar sempre nos motivos que o fazem sentir-se grato.

2) AGRADEÇA POR TUDO EM SILÊNCIO

Por sete dias, pratique um constante e silencioso estado de gratidão mental. Lembre-se constantemente de agradecer mentalmente por tudo. Por exemplo: se você comer um biscoito, agradeça mentalmente por ele, pelo seu sabor, por tê-lo à sua disposição, pelo talento e esforço de quem o fez. Ao sentar numa cadeira, agradeça mentalmente pela cadeira e por quem a fez. No caminho ao trabalho, agradeça em silêncio pelo veículo que o está transportando.

Mesmo que seja apenas em pensamento, tenha um verdadeiro sentimento de gratidão e apreço por tudo que você entrar em contato.

3) AGRADEÇA EM VOZ ALTA

Revele às pessoas sua gratidão e seu apreço por tê-las em sua vida. Diga-o em voz alta. Agradeça de forma sincera, honesta e séria. Chame a pessoa, olhe-a nos olhos, espere até sentir as palavras no coração, e depois as diga em voz alta. Encontre motivos sinceros para agradecer a seu cônjuge, a seus filhos, a seus colegas de trabalho, a sua empregada, a seus vizinhos. Agradeça a sua secretária pelo esforço de ajudá-lo, a seu chefe, por empregá-lo. Agradeça, sempre, por tudo.

4) AGRADEÇA PELAS ADVERSIDADES

Comece a agradecer pelas dificuldades, pelos obstáculos e desafios que aparecerem na sua vida. Acolha-os, aceite-os, e depois, sem resistência ou ressentimento, aja para superá-los e seguir em frente. Esforce-se o máximo para não criticar, julgar, reclamar ou se lamentar, mesmo em pensamento, quando diante de dificuldades. Se alguém à sua volta errar, em vez de condená-lo, ofereça ajuda para corrigir o erro.

5) AGRADEÇA PELA ABUNDÂNCIA DE RIQUEZAS

Agradeça e sinta apreço por toda e qualquer transação financeira em que você se envolver. *Dar*: Quando você pagar uma conta, qualquer conta, não se sinta como se alguém estivesse levando um pedaço de você. Sinta-se feliz, abençoe mentalmente a pessoa que recebe esse dinheiro. Imagine-se contribuindo para a prosperidade dela. Depois, veja-se recebendo dez ou vinte vezes mais do que está dando, porque você sabe que vive num mundo de abundância. *Receber*: Quando você for receber qualquer valor, sinta-se grato por isso, abençoe mentalmente o dinheiro e a pessoa que o está passando a você. Sinta-se grato, sempre.

GRANDE ERRO Nº 13

Fugir das adversidades e dos problemas

“A adversidade desperta em nós capacidades que, em circunstâncias favoráveis, teriam ficado adormecidas.”

– HORÁCIO

Qualquer pessoa que deseja alcançar sucesso, riqueza e prosperidade precisa estar motivada a experimentar coisas novas, a se questionar, buscar novos desafios, analisar e ajustar seu desempenho nesses desafios, ao longo dessas vivências.

Sucesso tem muito a ver com a disponibilidade para correr riscos e cometer erros. Quando você tem um propósito, o trajeto é o local onde você desenvolverá as forças necessárias para percorrê-lo. Quanto mais desafios, melhor, porque maior será a força que você desenvolverá.

Estranhamente, muitas pessoas não percebem este benefício que vem com as adversidades. Elas querem o sucesso, mas cometem o grande erro de correr das adversidades e dos problemas. Elas não entendem que, uma vez que enfrentamos um problema com determinação e o resolvemos, nossas forças aumentam e nosso poder de enfrentamento será maior na próxima vez em que tivermos um obstáculo diante de nós.

Somente através dos desafios de novas experiências podemos sobrepor ou anular experiências negativas do passado, e, assim, renovar nossas crenças e convicções. Toda zona de conflito, quando administrada de maneira certa, nos transforma e engrandece. Uma derrota temporária, uma experiência negativa, se monitorada de maneira correta, pode nos lançar a alturas que nem mesmo somos capazes de imaginar.

Geralmente temos a impressão de que pessoas bem-sucedidas não têm problemas ou adversidades na vida. Pensar assim é uma bobagem. Pessoas de

sucesso lidam com os mesmos problemas que as pessoas fracassadas. O que faz com que pessoas de sucesso se deem bem, enquanto as outras fracassam, é a maneira como elas pensam e agem em relação a esses problemas. E a diferença está numa única coisa: pessoas bem-sucedidas enfrentam suas adversidades e seus problemas, enquanto que as pessoas que fracassam fogem deles.

O IMPACTO DAS PEQUENAS ADVERSIDADES

A maioria das adversidades que nos impactam negativamente e nos mantêm longe do sucesso não são grandes obstáculos, mas pequenas escolhas que surgem ao longo do caminho, e que, aos poucos, nos desviam completamente do curso do sucesso.

Veja, por exemplo, os fatores que vimos até aqui. Ações como descobrir seu talento, definir um propósito sobre esse talento, viver com uma atitude de gratidão, desenvolver uma mentalidade de abundância, trabalhar sua autoestima. Todas essas coisas são escolhas que, na verdade, a maioria das pessoas nunca faz. Elas as evitam a vida inteira.

Por quê? Porque fazer essas escolhas exige uma tremenda força de vontade. Por outro lado, é perfeitamente possível viver uma vida medíocre, ou até razoável, sem nunca fazer esse esforço. Mas nunca iremos viver uma vida plena, grandiosa, repleta de sentido, se não rompermos com esse ciclo de comodidade em que muitos de nós vivemos.

No início, as consequências e o impacto dessas escolhas são quase imperceptíveis, completamente aceitáveis. Mas, a longo prazo, elas criam um abismo nos resultados entre as pessoas. Quando vistas em perspectiva, elas fazem uma diferença monstruosa.

ENFRENTAR OS DESAFIOS

Quando observamos a ação das pessoas diante de um grande desafio, o que vemos, basicamente, é que elas se dividem em dois grupos. Um grupo enfrenta as

pressões com disciplina, coragem e persistência, insiste em seus propósitos, reforça e reafirma sua guarda, tenta incansáveis alternativas até atingir seu intento.

Essas pessoas encaram os desafios até resolvê-los, e assim provocam experiências transformadoras, intensas e radicais na sua visão de mundo e na sua forma de viver. Esse enfrentamento eleva os níveis de crescimento espiritual; desperta potenciais inconscientes, como sabedoria, paixão, entusiasmo, e ativa outras habilidades inatas que estão escondidas em nós.

Elas veem tudo como uma chance para mudar e percebem suas experiências como uma oportunidade natural de crescimento. Cada desafio é uma oportunidade de aprender, expandir e evoluir. Elas são pessoas governadas pelo *eu positivo*, que vivem num constante estado de gratidão, cheias de fé em si mesmas e no Universo.

O outro grupo, a grande maioria, é de pessoas que fogem das pressões, dos desafios, das adversidades e dos problemas. Na maioria das vezes, elas nem sequer sabem que estão fugindo das adversidades. Quando caímos nesse grande erro, passamos a usar a razão para inventar desculpas ou explicações consistentes e aceitáveis para explicar a nós e aos outros por que não estamos fazendo o que deveríamos.

Criamos, por exemplo, explicações e desculpas para não seguir uma dieta, para não ir à academia, para não ler um livro, para não fazer um curso e para não deixar nossa zona de conforto. Quando não conseguimos triunfar, acusamos as circunstâncias; quando não atingimos um intento, nos sentimos tentados a denegri-lo na tentativa de justificar nossa falta de esforço ou ambição. Em todos esses casos, nossas ações são limitadas pela nossa própria atitude. Com o tempo, nos tornam vítimas das circunstâncias e escravos das causas externas sobre as quais não temos controle.

Estas pessoas se tornam verdadeiros poços de criticismo, reclamações, justificativas e, lógico, inércia. Governadas pelo *eu negativo*, elas se tornam fontes de energia negativa que as conduzem à preguiça e à ingratidão. Na verdade, elas são escravas das limitações que elas mesmas criam com seu pensamento.

ENFRENTAR O MEDO

Até aqui, neste capítulo, vimos que as pessoas se dividem em dois grupos. Aquelas que se encolhem e se fecham diante dos desafios, obstáculos e limitações, e que por isso vivem vidas estreitas, reclusas, e como consequência têm desempenhos razoáveis ou mesmo medíocres. E o segundo grupo: aquelas que se recusam a viver uma vida estreita, reclusa. Que, apesar de todos os desafios, obstáculos e dificuldades, se expandem, rompem suas limitações e vivem vidas com desempenhos extraordinários.

Nos capítulos anteriores, vimos que todos nós nascemos dentro de um universo de infinitas possibilidades. Se isso é verdade, por que haveríamos de nos encolher, de nos fechar num mundo de limitações?



A resposta é mais simples do que parece: porque inventamos uma coisa chamada medo! Medo do quê? Pense no vendedor que tem medo de abordar o cliente; do artista que tem medo de expor seu trabalho por causa da crítica; a pessoa que vive há anos numa relação humilhante, mas é incapaz de sair dela. Do que essas pessoas têm medo?



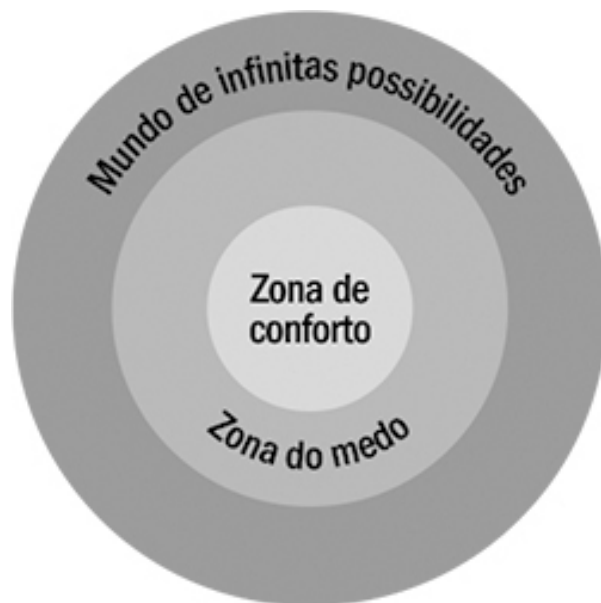
O vendedor tem medo da rejeição. A artista tem medo da crítica. A outra tem medo da solidão. Mas o que a rejeição, a crítica e a solidão causam? Dor. Nós nos encolhemos, nos fechamos por medo da dor! Tentamos nos proteger, a todo custo, do sofrimento.

Contudo, o grande erro que cometemos está em não perceber que aquilo que nos assusta, que nos faz encolher, não é a mesma dor que sentimos quando tropeçamos numa pedra e arrancamos a unha do dedão do pé. Ou seja: uma dor física, real. Essa dor que evitamos a tanto custo é uma dor psicológica, irreal, inventada, criada por nós mesmos.

Criamos, no centro do mundo das infinitas possibilidades, uma zona de medo que nos afasta das oportunidades de viver a vida que gostaríamos.

A ZONA DE CONFORTO

Para nos proteger dessa dor, criamos, dentro da zona do medo, um pequeno espaço onde nos sentimos confortáveis, seguros e tranquilos. Nesse espaço, só precisamos fazer aquilo que já fazemos há algum tempo, e por isso nos sentimos confortáveis em fazê-lo. Ou seja: no centro de nossa zona do medo criamos um espaço chamado de zona de conforto.



Em outras palavras, primeiro, criamos uma zona de dor psicológica no centro do nosso mundo. Depois, para nos proteger desta dor, criamos uma pequena zona de conforto. Em seguida, nos fechamos dentro desta zona de conforto, porque acreditamos que, ali, estamos seguros, livres da dor; raramente saímos dali.

Essa zona de conforto se torna nosso estilo de vida. Trabalhamos por anos num emprego que odiamos, permanecemos numa relação abusiva por décadas, comemos sempre as mesmas coisas, assistimos aos mesmos programas de TV, frequentamos os mesmos lugares, e assim por diante. Tudo para evitar sermos expostos à dor psicológica que cerca essa zona de conforto, e assim, dentro da familiaridade da rotina, tudo é familiar, seguro.

O que raramente percebemos é que, ao nos protegermos da dor, a zona de conforto também nos afasta do mundo de infinitas possibilidades. Pense numa atividade que lhe causa desconforto, qualquer coisa, como viajar, falar em público, organizar suas contas, abordar gente estranha, ler livros, qualquer coisa que lhe vier à mente. Que tipo de justificativa, explicações e desculpas você cria para não precisar fazer essa atividade? Até onde ela impede seu crescimento? Em algum momento ela impede seu acesso ao mundo de infinitas oportunidades?

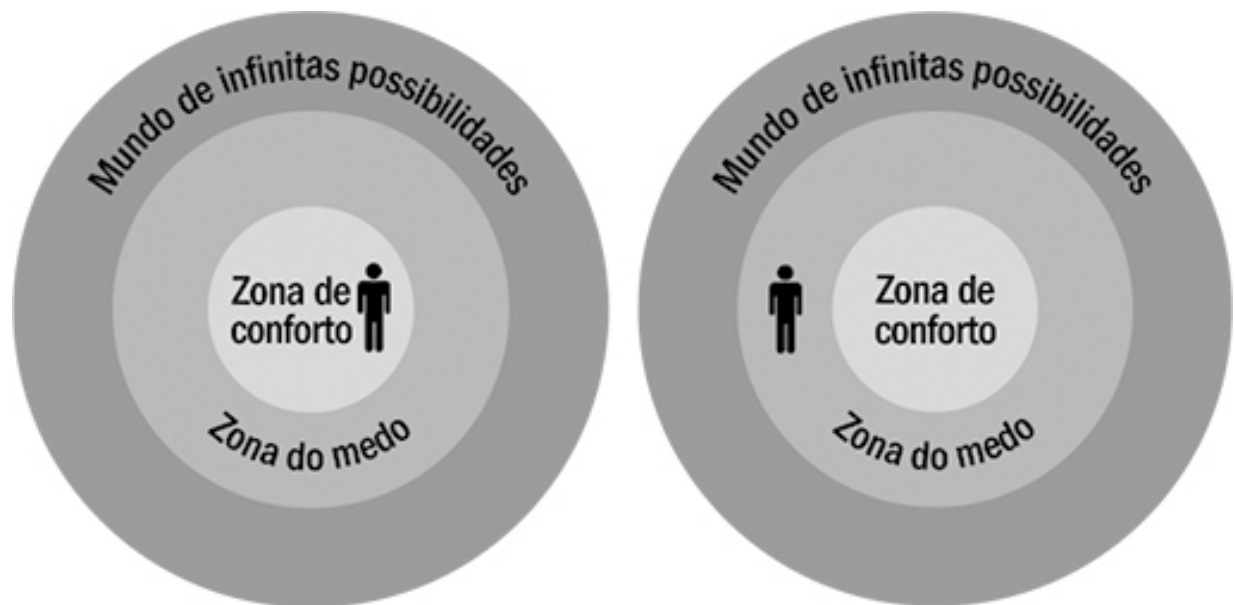
A grande tragédia da vida é que nos iludimos pensando que o papel da nossa zona de conforto é nos dar segurança e conforto, livrando-nos da dor. Mas, na

verdade, isso é uma ilusão. A pior consequência de se fechar na zona de conforto é viver fora do mundo das infinitas possibilidades. Por ter medo de enfrentar novas situações, nos excluimos do crescimento. Abrimos mão do que existe de mais essencial: a própria vida.

Numa análise simples, somos como a semente de uma árvore que não quer germinar porque tem medo do vento, do frio, do sol, da chuva ou da tempestade. E quanto mais nos encolhemos, maior se torna o medo e mais sufocados nos sentimos.

Qual é a saída? Precisamos aprender a enfrentar o nosso medo. No estado normal, agimos apenas dentro da zona de conforto. É preciso sair da zona de conforto e começar a agir dentro da zona do medo. Se não aprendermos a enfrentar nossos medos, não poderemos sair dos estreitos limites em que estamos. Porque as oportunidades sempre estão além da nossa zona de conforto.

Pessoas com desempenho medíocre agem na zona de conforto. Pessoas com desempenho extraordinário agem na zona do medo.



O EXEMPLO DA APOLLO 11

Em 1969, os Estados Unidos lançaram a missão Apollo 11, que levou os primeiros seres humanos à Lua. A Apollo 11 foi programada para ficar oito dias no espaço. Porém, cerca de 80% de toda energia do foguete foi consumida nos primeiros minutos após seu lançamento.

Há dois fatores que justificam esse consumo: primeiro, o foguete precisa de uma tremenda energia para romper a força da gravidade. Segundo, quando ele dispara, ainda carrega todo o seu peso bruto, principalmente o do próprio combustível.

Na nossa vida acontece a mesma coisa. Qualquer mudança, no início, exige muita energia. Isso acontece por dois motivos: primeiro, porque precisamos romper a gravidade da zona de conforto em que estamos. Segundo, porque no início carregamos todo o peso do nosso medo, da insegurança, da timidez e da inexperiência.

Por mais talentosos, inteligentes e criativos que sejamos, em qualquer coisa nova que fizermos, nos sentiremos desconfortáveis no início. Falta conhecimento, técnica e prática. Mesmo assim, com toda essa bagagem negativa, é preciso romper a gravidade, se locomover, e enfrentar o novo, o desconhecido. É lá que se encontram as oportunidades.

A GRATIFICAÇÃO IMEDIATA

Quando saímos da zona de conforto, onde as adversidades geralmente são maiores, muitas vezes olhamos para o caminho que ainda temos pela frente e, diante da nossa insegurança, do medo e do desconforto, desistimos, porque pensamos que não vamos conseguir superar essa fase. Nos esquecemos de que, assim como a Apollo 11, também nós precisamos de um tremendo esforço para decolar.

Temos dificuldade com esse tipo de pensamento porque, no começo, o resultado final, o efeito, parece estar muito distante e fora de proporção com a causa. Não conseguimos assimilar a ideia da progressão cumulativa. Nos esquecemos de que cada causa cria um efeito, e que esse efeito, por sua vez, torna-

se a causa de outro efeito, e assim por diante. O que isso quer dizer? Que cada vez que fazemos uma escolha, ela é realizada sobre a escolha anterior, criando um processo cumulativo.

Esse processo cumulativo é inevitável. E ele avança em uma de duas direções: da expansão ou da retração. Uma das nossas dificuldades reside no fato de termos uma tendência natural a fazer escolhas que facilitam o momento. Fazemos isso para evitar os penosos e inseguros enfrentamentos da zona do medo. Buscamos a gratificação imediata em detrimento da gratificação a longo prazo. Mas, de todos, esse é o maior dos grandes erros.

Se não vencermos os apelos da gratificação imediata, recusando-nos a pagar o enfrentamento da zona do medo, perderemos a grande oportunidade de expandir as capacidades que nos conduzirão pelo resto da jornada. E esse processo nos atrofia, nos aleija e nos torna incapazes e desmoralizados. As adversidades ao longo da jornada são extremamente necessárias. É por intermédio delas, quando enfrentadas, que desenvolvemos as habilidades, e as habilidades promovem a expansão.

ROMPENDO A ZONA DE CONFORTO

Considere, por exemplo, cada vez que você possui a oportunidade de falar em público. Você está num grupo e sente vontade de dizer alguma coisa, mas vacila e não fala. O que acontece? Cada vez que você se priva de enfrentar suas limitações, se retrai um pouco mais. Sua personalidade encolhe um pouco. Mas, por outro lado, quando enfrenta a adversidade, você rompe o medo e sua capacidade se expande. Com essa expansão, você se torna um pouquinho maior, um pouquinho mais confiante. A reputação que você tem consigo mesmo aumenta.

O que você irá falar nesse momento, no fundo, não tem tanta importância. O que importa realmente é que você vença a batalha com o medo. Que você rompa o invólucro da sua zona de conforto. Que você fale e perceba que nada de ruim acontece. À medida que você dá o primeiro passo, a ilusão do medo e da dor que nos prende se dissolve, e as coisas ficam um pouco mais fáceis. Na próxima vez

que você for falar, vai ser mais fácil ainda. E assim, sucessivamente. Até que, um dia, falar em público será algo plenamente natural.

A maioria das coisas que não conseguimos fazer agora, se trabalharmos duro para aprender a fazê-las, farão parte da nossa zona de conforto amanhã. Por isso, para buscar sua expansão, é preciso assumir um desafio que aparentemente parece impossível, e trabalhar duro até descobrir que é capaz de superá-lo. Depois, repetir o processo consecutivamente.

Suas escolhas, portanto, precisam sempre ser no sentido da expansão, do enfrentamento, em direção às adversidades. Não importa que sinta medo, ansiedade, insegurança; são justamente as escolhas que promovem esse tipo de emoção que geram o verdadeiro crescimento.

Esse é o desafio da primeira milha, onde você abandona sua zona de conforto e passa a agir na zona do medo. Para vencer esse desafio, é imprescindível que você siga três regras básicas: criar imunidade à rejeição, tornar-se insensível à opinião alheia e parar de inventar desculpas.

CRIE IMUNIDADE À REJEIÇÃO

Se é verdade que aquilo que nos impede de sermos grandes é a nossa zona de conforto, também é verdade que, quase sempre, sair dela e enfrentar a zona do medo é nossa maior prova de fogo. É o trajeto mais desafiador do caminho, onde temos que enfrentar os obstáculos que separam nosso sonho da experiência e do amadurecimento que vêm somente com o tempo.

Esse também é o momento em que temos que descortinar nosso estreito mundo da zona de conforto e sair do anonimato. É o momento da primeira venda, do primeiro dia de trabalho, do primeiro paciente, do primeiro discurso. Nesse trajeto, parece que estamos sempre em desvantagem. Precisamos estar preparados para isso. É nesse momento que sentimos a maior insegurança e, muitas vezes, alguém que amamos ou respeitamos dirá que não somos capazes, que estamos nos iludindo. Nesse momento, estar imune à rejeição é essencial.

Imunizar-se contra a rejeição é manter o foco no nosso propósito e não permitir que o medo, a insegurança, a dúvida ou a rejeição nos impeçam de avançar. A essa altura, você já sabe o que quer, tem um propósito e um plano para realizá-lo, e suas escolhas devem estar voltadas para ele. Toda sua atenção deve estar focada nos intrincados pormenores do seu propósito.

Por mais desfavoráveis que as circunstâncias sejam, todas as escolhas precisam ter um só foco: avançar. Para isso, você precisa descartar qualquer ideia de desistência, enfrentando adversidade após adversidade, até desenvolver o poder pessoal que o levará ao sucesso que você deseja.

Lembre-se: um obstáculo que hoje parece difícil de superar, se persistirmos, se continuarmos a enfrentá-lo, com a experiência, se tornará fácil amanhã. As biografias das pessoas de sucesso estão cheias de histórias de superação. Carreiras que pareciam nunca deslançar, mas depois de meses, anos, e até décadas de persistência, explodiram em puro sucesso.

Se você quer crescer, prosperar, obter uma vida de grandeza e plena de êxitos, se você deseja explorar seu potencial ao máximo, siga essa regra: torne-se imune a qualquer tipo de rejeição e evite o grande erro de desistir na primeira adversidade que encontrar.

TORNE-SE INSENSÍVEL À OPINIÃO ALHEIA

Romper a zona de conforto não é uma coisa que você faz uma vez na vida e pronto. Todos nós precisamos romper nossa zona de conforto diariamente. Nesse processo, estamos sujeitos à opinião das pessoas que estão à nossa volta. É inevitável que algumas pessoas tentem usar seus conselhos e opiniões para nos desencorajar. Um grande erro que muitos cometem é se deixarem influenciar pela opinião dessas pessoas. Se você quer realizar seus sonhos, siga seu próprio instinto e se torne insensível à opinião alheia.

Ser insensível à opinião alheia, porém, não significa ser indiferente ao que os outros pensam ou dizem sobre nós. Significa não mais deixar que isso seja imperativo, que isso afete nossos desejos e se torne uma questão emocional. Em

outras palavras, ser insensível à opinião alheia significa não admitir que estas opiniões mudem o pensamento que temos sobre nós, que o desencorajamento dos outros desvie a nossa atenção do nosso propósito.

Ser insensível à opinião alheia é uma tarefa um tanto paradoxal, porque ao mesmo tempo que você considera e analisa o que os outros falam, não pode permitir que isso o afete emocionalmente. Todos nós somos criaturas sociais, só existimos no convívio com os outros. Nesse convívio, somos objeto constante de julgamento. Precisamos saber tirar proveito desse julgamento, sem permitir que ele nos prejudique.

Vamos tentar compreender esse princípio com um exemplo prático: o início da carreira da top model Gisele Bündchen. No começo de sua carreira, quando tinha apenas 14 anos, alguém que Gisele respeitava muito, e que era uma figura importante no circuito da moda, lhe disse que seu nariz era muito grande e que isso prejudicaria suas fotos. O que ela fez? Primeiro, não se intimidou. Ela se mostrou insensível a esse tipo de argumento. Aceitou a colocação como uma informação, mas não permitiu que a afetasse emocionalmente, nem que roubasse seu sonho.

Nos dias seguintes, de posse dessa informação, Gisele procurou alguns fotógrafos de sua confiança para ver se isso era verdade. Ao mesmo tempo, procurou descobrir e ver se havia alguma coisa que ela pudesse fazer. Com orientação desses profissionais, ela passou a estudar os comandos dos fotógrafos, o tipo de iluminação ideal e seus melhores ângulos para a fotografia.

Em pouco tempo, o nariz grande, seu ponto fraco, com a iluminação ideal, e sob o ângulo apropriado, tornou-se um de seus pontos fortes. Além disso, o conhecimento que ela adquiriu estudando fotografia teve inúmeras vantagens adicionais em sua carreira. Hoje, suas virtudes fotogênicas são uma de suas principais habilidades.

Como vimos no capítulo 2, a maioria de nós se sente intensamente incapaz porque pensa constantemente nas suas deficiências e nas falhas decorrentes delas. Temos uma tendência impulsiva de nos julgar, autodepreciar, condenar e recriminar, anulando nossa autoridade moral. Isso ocorre porque, internamente,

exigimos a nossa perfeição. Pensamos que, para realizar nossos sonhos, precisamos ser impecáveis, infalíveis, perfeitos. Isso é um grande erro!

É preciso compreender que falhas, defeitos e imperfeições são normais, mas que, ao mesmo tempo, precisam ser aperfeiçoadas. Que fracassos fazem parte do caminho, mas que precisam ser corrigidos. Por isso, você precisa sempre ter em mente duas coisas importantes que vimos nos capítulos anteriores: a primeira, investir nos seus pontos fortes. A segunda, administrar seus pontos fracos para que eles não se tornem um obstáculo ao desenvolvimento dos seus pontos fortes.

Nossos erros, falhas, e talvez até certas humilhações, são inevitáveis e necessários, de alguma forma, no processo de aprendizagem e crescimento. Contudo, eles devem ser assimilados com naturalidade. Ou seja, devem ser meios para um determinado fim, e não um fim em si mesmo. Uma vez que eles serviram a seu propósito, devem ser deixados para trás. Se permanecermos atolados neles, eles se tornarão uma desculpa, e com o tempo nos imobilizarão. Com isso, nossa missão na vida será abalada, interrompida ou cancelada. Por isso, aprenda a ser insensível à opinião alheia.

NÃO INVENTE DESCULPAS

Quando nos mantemos presos na estreita zona de conforto, raramente admitimos que o fizemos por medo de enfrentar a dor psicológica. Em vez disso, inventamos desculpas para justificar o motivo pelo qual não agimos no sentido de buscar o que realmente desejamos. Para suportar ou lidar com nossa frustração, ansiedade e outros traumas emocionais decorrentes do nosso aprisionamento, criamos razões convincentes, mesmo que sejam falsas, para justificar nossas atitudes e fracassos.

Uma fábula antiga de Esopo retrata bem o que estamos falando. Esopo conta a história de uma raposa esfomeada e gulosa à procura de alimento. Ao andar por um vale, ela encontrou um parreiral carregado de suculentos cachos de uvas maduras. Ao vê-las, ela lambeu a boca e, sem perder um segundo, começou a procurar uma maneira de alcançá-las. Depois de inúmeras tentativas fracassadas,

sentindo uma enorme falta de vontade em continuar insistindo, ela olhou para as uvas e pensou: “Essas uvas devem estar verdes e azedas, vou deixá-las para trás.” E partiu, com o estômago vazio, deixando as suculentas uvas.

Em inúmeras situações, agimos exatamente como a raposa. Inventamos para nós mesmos uma história falsa para salvar nossa estrutura interna do fracasso.

A raposa sabia que devia haver alguma forma de alcançar as uvas, mas sabia também que, se continuasse insistindo e não conseguisse, o sentimento de fracasso seria ainda pior. Ela não queria ser considerada um animal fracassado. A fome era só dela e ela podia muito bem conviver com ela. O rótulo do fracasso, porém, mexia com sua essência e, por isso, parecia insuportável.

Diante da situação, ela encontrou uma saída: inventar uma desculpa para justificar o medo de encarar a adversidade que a impedia de conquistar o objeto de seu desejo. Muitas vezes, fazemos a mesma coisa. Para não precisar admitir que temos medo de encarar a situação, para não precisar admitir o medo de agir, para nos escondermos do receio de fracassar, inventamos uma desculpa racional para desistir. Fazemos isso para disfarçar os verdadeiros motivos, na intenção de tornar o inaceitável mais aceitável. Traçamos um propósito, mas quando vemos os obstáculos que teremos de enfrentar para alcançá-lo, assim como a raposa, inventamos uma desculpa aceitável para justificar nossa desistência numa tentativa frustrada de não admitir o fracasso em relação ao nosso intento.

O QUE FAZER

Pessoas que atingem os níveis mais altos do gênio humano, que prosperam, inovam, que são felizes e bem-sucedidas, não se importam com a rejeição, com a opinião alheia, nem mesmo com o número de tentativas que precisam fazer para realizar seus objetivos. Por outro lado, a constante necessidade em se justificar diante da vida, em arranjar desculpas para negar nossa responsabilidade, é o que leva a maioria das pessoas ao fracasso.

A FÓRMULA

Então, a partir de hoje, siga essas três regras:

- Crie imunidade à rejeição;
- Seja insensível à opinião alheia;
- Não invente desculpas para fugir das adversidades.

GRANDE ERRO Nº 14

Tornar-se um cego mental

“A imaginação é mais importante do que o conhecimento.”

– ALBERT EINSTEIN

Aos 25 anos, Felipe estabeleceu uma meta clara e específica para sua vida: trabalhar duro todos os dias até acumular um milhão de reais. Assim que acumulasse essa fortuna, pararia de trabalhar para curtir um pouco mais a vida.

O tempo passou, e, mais de uma década depois, Felipe percebeu que nem mesmo havia chegado perto daquilo que sonhara. Ao longo de todo esse tempo, tentara de tudo. Havia trabalhado duro todos os dias. Em muitos, durante 12 a 14 horas. Tinha investido em uma dezena de negócios diferentes, e nada lhe dera o resultado esperado.

A vida estava perdendo o encanto e a magia. Ele estava se sentindo longe da família e dos amigos. Sua vida e suas relações se restringiam ao grupo de trabalho. Estava frustrado e decepcionado. Não via mais sentido nem mesmo na busca do que tanto sonhava tempos atrás. Foi nessa fase da vida que uma pergunta estranha pipocou na mente de Felipe.

“Certo dia, do nada, me questionei sobre o motivo pelo qual eu queria um milhão de reais”, ele contou. “Lembrei que queria um milhão para poder curtir a vida. Isso eu sabia. Mas a pergunta permanecia. Eu queria saber o que era, exatamente, curtir a vida?”

Felipe disse que pegou papel e caneta e começou a escrever. Em poucos minutos, escreveu tudo o que tinha em mente fazer depois de ter um milhão de reais. Iria relaxar, viajar, ficar mais com a família, conhecer pessoas novas e interessantes, jantar em bons restaurantes...

Em seguida, parou, olhou para o que havia escrito e outra pergunta lhe veio à mente: o que o impedia de fazer essas coisas agora mesmo? A resposta, um tanto

óbvia, mas ao mesmo tempo reveladora, veio quase junto com a pergunta: ele poderia fazer essas coisas todas sem ter um milhão na sua conta bancária.

Um pouco resistente no início, Felipe, por fim, decidiu que ia fazer tudo aquilo. Iria mudar seu estilo de vida e curtir mais, a partir daquele momento. Nos dias seguintes, tentou relaxar, mas, depois de várias tentativas, percebeu que relaxar era mais difícil do que havia imaginado. Fez planos para passar mais tempo com sua esposa e filhos, mas não se sentia confortável com esses momentos. Tudo o que queria fazer se tornava um incômodo. Ele simplesmente não estava conseguindo levar a vida que queria. E o problema não era dinheiro. Felipe não tinha um milhão na conta bancária, mas tinha o suficiente para não se preocupar. O problema era outro: durante o tempo todo, Felipe sentia aquela estranha sensação de que viver daquele jeito não era correto. Que o certo seria estar trabalhando.

Ele pensou sobre aquilo durante alguns dias. Percebeu, então, que o problema era o modo como ele havia se treinado a ver a vida durante todos esses anos. Seu foco havia sido “trabalhar duro” durante tanto tempo que essa era a única coisa que lhe dava um sentimento de dever cumprido. Felipe havia caído num grande erro muito comum entre as pessoas: tornar-se um cego mental. Como muitos de nós, ele havia criado uma imagem em sua mente do que queria, e essa imagem o cegava para tudo o que existia à sua volta.

Felipe buscou ajuda, e com a orientação adequada, aos poucos, começou a mudar a imagem que carregava em sua mente e que o cegava para o resto do mundo. A primeira coisa que fez foi começar a se visualizar como uma pessoa mais feliz. Mesmo sentado no seu escritório, passou a se imaginar em jantares e almoços demorados com a família e com os amigos mais próximos. Passou a se ver passeando em lugares paradisíacos, que sempre queria conhecer. Passou a conversar sobre tudo isso com mais frequência. Quando menos percebeu, todas essas atividades passaram a fazer parte do seu mundo. Mesmo apenas visualizando mentalmente essas imagens, aos poucos, ele foi apagando o conceito de “trabalhar duro” e criando um novo conceito: “curtir a vida”.

Meses depois, Felipe já conseguia fazer todas essas coisas com alegria e apreço. Começou a viajar, conhecer novas pessoas, ler livros, conversar mais e, com isso,

vieram novas ideias, novas possibilidades e, espantosamente, inúmeras oportunidades de negócios.

Felipe, que até então só pensava em trabalhar duro, passou a visualizar coisas novas. Sua criatividade começou a aflorar outra vez. A magia e o encanto pela vida retornaram. Certo dia, uma das pessoas que ele conheceu numa de suas viagens fez uma proposta irrecusável para comprar parte de uma das empresas de Felipe. E, quando ele viu, já tinha muito mais que um milhão na conta bancária. Mais interessante ainda: ele estava curtindo a vida e trabalhando ao mesmo tempo.

O GRANDE ERRO

O que causou essa transformação na vida de Felipe? Tudo começou com a mudança de visão mental. Ele simplesmente mudou a maneira como ele se via dentro do contexto à sua volta. Uma vez que ele mudou a maneira de se ver e se compreender dentro deste contexto, se tornou capaz de influenciar o próprio contexto. Usando os olhos da mente, isto é, a imaginação e a visualização, foi capaz de se ver de maneira diferente, o que possibilitou que ele se tornasse diferente.

Um dos grandes mistérios e encantos da vida é o ato de ver. Podemos ver com os olhos e com a imaginação. A visão mental é tão importante quanto a visão ocular. No entanto, faríamos qualquer coisa para não perder nossa visão ocular, mas raramente usamos a visão mental, tão ou ainda mais fascinante que a ocular, de maneira apropriada.

Por mais que você procure, não encontrará um caso de sucesso que não tenha sido o resultado do uso adequado do princípio da imaginação e visualização. Contudo, poucas pessoas aprendem a imaginar, visualizar e criar adequadamente. E, raras vezes, uma pessoa desenvolve verdadeira prosperidade até aprender a usar os processos básicos desses princípios adequadamente.

NOSSO MAIOR PRESENTE

O ser humano é a única espécie que nasce com um senso de desorientação para a vida. Todas as outras espécies se guiam através do seu instinto. Elas não têm consciência das suas atitudes, nem a capacidade de refletir sobre o que fazem. Animais agem por um impulso natural. Eles não têm escolha e, por isso, não têm responsabilidade pelas suas ações. Você pode treinar um animal, mas você não pode responsabilizá-lo pelo treino que recebe. Tampouco ele irá passar o treino que recebeu para a próxima geração. Animais não criam.

Nós, seres humanos, pelo contrário, recebemos o dom divino de construir nosso próprio mundo. E é exatamente isso que fazemos. Através das nossas ideias, dos pensamentos e das atitudes, criamos o contexto e as circunstâncias do mundo em que vivemos. Esse é o nosso maior presente. Assim como Deus, ou o Universo, nós somos entes criadores. E mais: nós temos consciência da nossa criação. E por termos consciência, por termos a habilidade de refletir, temos a capacidade de escolher mudar o rumo da nossa criação.

Então, estamos falando de dois princípios fundamentais:

- 1) Todos nós criamos o nosso próprio mundo;
- 2) Em qualquer momento que decidimos, podemos transformar o mundo que criamos.

Através do nosso pensamento, podemos imaginar, visualizar e criar circunstâncias diferentes daquelas em que nos encontramos. Em nossa mente, carregamos desejos, sonhos, esperanças, propósitos, metas e planos que podemos transformar em realidade física. Temos o poder e a capacidade de reinventar nossa vida. Mas raramente usamos nossa capacidade de criar deliberadamente.

Podemos resumir esse processo mágico em quatro princípios:

1. Tudo o que criamos começa com o pensamento;
2. A natureza nos dotou de controle absoluto sobre o nosso pensamento;
3. Logo, se tudo que criamos começa com o pensamento, e se temos controle absoluto sobre o pensamento, também temos controle absoluto sobre nossa criação;

4. Contudo, nem sempre exercemos esse controle. Mesmo assim, criamos constantemente, mas nossa criação não é deliberada, criamos à revelia, por omissão!

Por isso, nossa força maior não está somente na capacidade de pensar, mas, com o uso da imaginação, controlar e direcionar nossos pensamentos para onde quisermos. Esse é o nosso maior presente, que, além de nos fazer humanos, revela o lado divino que temos em nós.

CRIANDO A VIDA QUE VOCÊ DESEJA

Quando falamos de criação mental e física, nos referimos aos mesmos processos usados por um engenheiro na construção de uma casa. Primeiro, ele cria o projeto da casa em sua mente, para depois colocá-lo no papel, para só então iniciar a construção física da sua criação. Essa capacidade de criar é essencialmente humana e está relacionada aos poderes de imaginação e visualização.

Se toda criação começa primeiro em nossa mente, então, para haver uma mudança física, primeiro, precisa haver uma mudança mental. A maioria das pessoas não alcança sucesso, riqueza, equilíbrio, saúde e felicidade porque nunca se fixa numa criação mental apropriada. Elas vivem a vida muito superficialmente, baseadas unicamente nos resultados físicos que obtêm. O foco está apenas no mundo externo, nas aparências físicas das coisas. Mas o mundo interno, aquilo que não podemos ver, é muito mais poderoso do que o mundo externo, das aparências físicas.

O que essas pessoas não percebem é que aquilo que acontece no mundo físico não é nada mais do que um reflexo ou uma manifestação do mundo mental. Em termos de criação humana, tudo o que se cria no mundo físico precisa antes ser criado na imaginação. Sucesso, riqueza, saúde, equilíbrio, paz, amor e tudo mais que você experimenta são resultados ou reflexos do que está acontecendo em sua mente.

Qual é nossa primeira reação quando as coisas não estão indo como gostaríamos? Tentamos alterar as coisas que não estão indo bem. Mas, como

vimos no exemplo de Felipe, são as coisas internas que produzem as coisas externas, e não o inverso. Por isso, você precisa inverter esse processo. Primeiro, precisa mudar suas criações mentais, mudar seu mundo interior. Essa mudança fará com que você, de uma maneira ou de outra, abra os caminhos para construir os resultados externos que deseja.

Perceba, entretanto, que não estamos aqui nos referindo ao conceito amplamente conhecido como “Lei da Atração”. Estamos falando dos processos de criação. Primeiro você cria aquilo que deseja em sua mente, em seguida desenvolve ou não os meios de criá-lo fisicamente.

Geralmente, seguimos esse processo de maneira inconsciente e involuntária. Desta forma, nossos resultados se tornam objetos de origem inconsciente e independentes da nossa vontade. Mas você pode assumir o controle sobre esse processo. Você pode escolher seus pensamentos, definir conscientemente suas visualizações e, desta forma, criar o mundo mental e físico que deseja.

Assim como Felipe, cometemos o grande erro de nos condicionarmos a ver o mundo apenas de fora para dentro. Quando caímos nesse erro, vemos as coisas externamente e reagimos a elas internamente. Acreditamos, sem qualquer suspeita contrária, que as coisas são exatamente como as vemos. “Só acredito vendo”, é o que proclamamos. Mas, como já falamos, não vemos as coisas apenas como elas são. Nós as vemos, em grande parte, como somos. A percepção que temos das coisas é moldada de acordo com a maneira como pensamos.

VER COM A MENTE

Todos nós usamos o princípio da visualização quase que diariamente. Pense, por exemplo, sobre o que conhecemos como preocupação. O que é preocupar-se? *Pre* é um prefixo que vem do latim e que significa “antes”. Então, se *preocupar* significa, literalmente, se ocupar com algo antes que aconteça de fato. Você nunca se preocupa com o passado, nem com o presente. Sua preocupação sempre está relacionada a um evento futuro. Quando você pensa que está preocupado com o passado, na verdade, você está preocupado com as consequências que um evento

do passado pode ter no futuro. Sua preocupação, nesse caso, é com o futuro. Preocupar-se, então, é acreditar antecipadamente que uma condição indesejada possa acontecer.

Quando nos preocupamos, criamos em nossa mente uma imagem viva da condição que tememos. A clareza e a intensidade com que vemos essa situação nos farão agir de tal forma que, se não fizermos de tudo para evitá-la, ela quase sempre se confirmará. Por que isso acontece? Porque ao visualizar a situação que nos preocupa criamos os meios que manifestarão essa situação na vida real.

Quando analisamos a vida de pessoas que criaram grandes transformações na sua vida e na de outras pessoas, veremos que todas foram pessoas de visão. Elas desenvolveram a capacidade mental de criar, de encontrar alternativas para superar as adversidades que aparecem ao longo do caminho.

Ver de maneira adequada com a mente é ver a partir de um estado de consciência diferenciado: de um estado de consciência de abundância, e não de escassez; de seus pontos fortes, e não das suas fraquezas; de um estado de gratidão e apreço, e não de amargura e ressentimento; de uma autoestima elevada, e não de um sentimento de inferioridade.

É esse estado de espírito que produz a força magnética que manifestará e produzirá tudo que você precisa para realizar seus desejos. Você não atrai para sua vida aquilo que você quer, você atrai para sua vida aquilo que você é em consciência. Ou seja: as experiências que você tem na vida são um reflexo do seu estado de espírito, produzido pela consciência.

A MAGIA DE VISUALIZAR E IMAGINAR

A capacidade de visualizar e a de imaginar são dois dos maiores poderes que possuímos. Entre todas as competências que recebemos, talvez sejam as mais divinas, porque nos dão o poder de imaginar e ver realidades distintas das que existem hoje. Ou seja: elas nos dão o poder divino de criar.

A imaginação é a faculdade criativa do pensamento pelo qual este produz objetos, ideias ou representações inexistentes na realidade. Por isso, quando se diz

que algo é apenas fruto do imaginário de uma pessoa, é porque aquela ideia, objeto ou representação ainda não possui existência física real, habita apenas a imaginação dessa pessoa.

Ela se divide em duas formas: a *imaginação reprodutiva* e a *imaginação criadora*. A primeira reproduz imagens ou ideias daquilo que percebemos. Quando alguém pede para você desenhar a casa na qual você morava quando tinha dez anos, você usa a imaginação reprodutiva para trazer essa imagem à tona. A memória, desta forma, é na verdade uma forma de imaginação. Você usa, no presente, seu poder imaginário para reproduzir uma imagem ou um evento que aconteceu no passado. Por isso, nossa memória nunca é uma reprodução idêntica do que realmente aconteceu, mas uma reprodução parcial criada pela imaginação reprodutiva.

Se alguém, no entanto, lhe pede para imaginar a casa na qual você gostaria de morar daqui a dez anos, se essa casa ainda não existe na realidade, você utilizará a imaginação criativa para criar a casa que gostaria de ter daqui a dez anos. Este tipo de imaginação, que produz ideias e imagens novas, muitas vezes fora da nossa percepção cotidiana, é a imaginação criadora. Nesse caso, você está criando uma imagem que não existe. Essa imagem é criada e não trazida à mente. Por isso, ela é fruto da imaginação criadora e não da reprodutiva.

No dia a dia, a maioria de nós comete o grande erro de apenas utilizar a imaginação reprodutiva. Utilizamos nossa capacidade imaginativa, essa poderosa ferramenta, o dia inteiro, apenas para chamar à memória fatos e eventos que aconteceram no passado ou para produzir extensões do passado que poderão acontecer no futuro. Assim, nos tornamos uma espécie de cegos mentais.

A imaginação é muito mais do que isso. Através dela, podemos trazer à mente coisas, objetos e situações que não estão presentes no nosso ambiente. Com ela, podemos criar alternativas para situações que já existem, mas também podemos criar situações completamente novas.

No caso de Felipe, no início de sua carreira, fazendo uso da imaginação criativa, ele estabeleceu um propósito definitivo para sua vida: trabalhar duro até juntar um milhão de reais e depois curtir a vida. A partir disso, seu grande erro foi usar apenas a imaginação reprodutiva que acabou tornando seu propósito um

círculo vicioso. Somente quando ele voltou a usar a imaginação criativa e questionar seu propósito que ele retomou o seu crescimento profissional e tornou-se apto a realizar seu propósito.

A imaginação criativa, quando usada corretamente, tem esse poder. Ela nos liberta das circunstâncias imediatas e nos dá a possibilidade de transformar nosso presente e futuro. Através dela, podemos sair do aqui e agora, ou mesmo do ontem, e trabalhar algo novo. Podemos rever o passado, formar uma nova percepção do presente, olhando para a situação de ângulos novos, distintos, criativos. Podemos tentar sentir o que os outros sentem, olhar com os olhos deles, e sentir o coração deles. Podemos antecipar inúmeras possibilidades do futuro e, através dessa antecipação, podemos criá-lo de uma maneira mais adequada aos nossos desejos.

A MAGIA DE CRIAR E INOVAR

Toda criatividade nasce da imaginação. Mas imaginação e criatividade não são a mesma coisa. A criatividade sempre está um passo além da imaginação e da visualização. Você precisa visualizar, imaginar, para depois criar.

Imaginar pode ser um processo íntimo, pessoal e introspectivo. Por exemplo: você pode ficar em casa, na cama, com os olhos fechados, e imaginar coisas durante o dia inteiro. Você pode, através da imaginação, criar coisas maravilhosas sem que ninguém saiba disso. Nesse caso, na realidade, você não produziu nada. A imaginação, por si só, não produz ou cria nada prático. O mesmo ocorre com a visualização.

Por outro lado, ser criativo requer produzir um objeto, uma ideia ou alguma coisa na prática. A ideia de criatividade está ligada à de criador. Existe uma dependência entre a obra criada e seu criador.

Seria estranho dizer que alguém que nunca criou nada é criativo. Para ser criativo, você precisa, necessariamente, estar envolvido na criação de alguma coisa. Você não pode ser criativo de forma abstrata. Você só pode ser criativo em alguma ação: pintura, escultura, administração, cozinha, faxina, enfim.

A criatividade, no entanto, é um processo que está além da imaginação, porque ela exige que você coloque a sua imaginação a serviço, que você a use na prática para algum objetivo específico.

Por isso, somente uma pessoa criativa pode se tornar inovadora. Por quê? Porque a inovação é um processo que vai ainda além da criatividade. Você precisa utilizar a imaginação para se tornar criativo, e depois utilizar a criatividade para se tornar inovador.

A inovação é o processo de colocar ideias *novas* em prática. Ela é a criatividade aplicada sobre uma ideia, objeto ou princípio que já existe, de tal maneira que ela dê uma nova finalidade para esse mesmo objeto ou ideia. Por exemplo: você pode ser criativo escrevendo um livro extraordinário. Mas isso não significa que você é inovador. Contudo, você pode se tornar inovador inventando um novo estilo literário. Nesse caso, você utilizou a sua imaginação para criar algo novo, foi criativo ao dar corpo à sua ideia, e inovador ao inventar uma forma nova de ser criativo.

Os maiores sucessos na história da humanidade são produtos da inovação. Ou seja: com o poder da visualização, elas avaliam os diferentes aspectos de uma situação, detectam um problema ou uma deficiência e, usando o poder da imaginação criativa, criam uma solução inovadora de resolver o problema ou suprir a deficiência existente.

O QUE FAZER

Visualize-se exatamente como você gostaria de ser.

1. Crie uma meta de tornar-se um ser de excelência.
2. Defina quais são as características de uma pessoa com um alto nível de excelência, e visualize-se com essas características.
3. Quando você menos perceber, você estará agindo naturalmente tal qual como você se visualizou.

GRANDE ERRO Nº 15
Culpar as circunstâncias

“Vivemos numa sociedade de vitimização, onde as pessoas sentem-se bem mais à vontade sendo vitimizadas do que erguendo-se sozinhas.”

– MARILYN MANSON

Outro grande erro que muitas pessoas cometem é culpar as circunstâncias pela situação em que se encontram. Essas pessoas se apresentam como vítimas daquilo que lhes acontece ao longo da vida.

Contudo, no sentido inverso destas pessoas, algumas das histórias mais comoventes no mundo dos negócios, esportes e artes dizem respeito justamente a pessoas que se libertaram de ambientes e circunstâncias desfavoráveis e que, ao focar nos seus desejos mais intensos, as alteraram a seu favor. Com coragem, ambição e uma atitude proativa, elas definiram um propósito e voltaram seu foco para ele, mudando suas vidas radicalmente.

Essas pessoas continuaram sendo as mesmas pessoas, mas mudaram o foco da sua vida, e com isso transformaram suas atitudes e ações. Focando em pequenas ações que dependiam inteiramente delas, elas transformaram completamente sua realidade.

Hoje, mostraremos como isso pode ser feito também na sua vida. Vou apresentar as quatro principais fontes de poder pessoal e como você pode usá-las para criar foco em torno daquilo que realmente quer.

SUAS QUATRO PRINCIPAIS FONTES DE PODER

Uma vez que você definiu seu propósito, precisa começar a agir para realizá-lo. Por onde começar? É simples. Você precisa gerenciar e monitorar o uso de quatro

elementos, conhecidos como suas quatro principais fontes de poder pessoal: tempo, energia, capital e relações sociais.

Todas as pessoas, desde o presidente do país até um prisioneiro, possuem 24 horas por dia, sete dias por semana, 30 dias por mês, 365 dias por ano. Esse tempo é seu. Está inteiramente à sua disposição. E o que você fará com ele é extremamente importante. Se quer transformar sua vida, você precisa aprender a administrar seu tempo de maneira eficaz, e investir pelo menos uma parte dele na realização do seu propósito de vida.

Além do seu tempo, é importante que você administre atentamente o uso da sua energia. Se você tiver todo o tempo do mundo, mas lhe faltar a energia necessária para fazer uso adequado deste tempo, ele será inútil. Pior ainda: lhe parecerá enfadonho, monótono e até mesmo nocivo.

Então, além do tempo, você precisa aprender a gerenciar sua energia. Essas duas ações – o gerenciamento eficaz do tempo e da energia – por si só são capazes de causar um impacto positivo incrível nos seus resultados, podendo mudar radicalmente sua vida.

O terceiro elemento que você deve gerenciar é seu capital. Esse é um dos fatores mais usados como motivo para não realizarmos nossos sonhos. Ele também serve como desculpa para justificar as razões pelas quais não desenvolvemos nossas habilidades. O capital se divide em dois tipos: o capital material e o intelectual. Geralmente associamos o capital somente aos recursos financeiros, mas aqui também incluímos fatores como talento, inteligência, criatividade, poder de iniciativa e todas as competências que compõem nossa intelectualidade.

O capital é muito importante, mas a falta dele não pode servir como justificativa para não crescermos e desenvolvermos nosso potencial. Podemos utilizar nosso capital financeiro para produzir capital intelectual, como também podemos usar o intelectual para produzir o financeiro. Analise, por exemplo, como você investe o dinheiro que tem à sua disposição. Você o investe em livros, cursos, viagens? Ou em roupas, bebidas e festas? E sua inteligência e criatividade, o que você faz com elas? Você as direciona e usa para um fim específico, ou tira pouco proveito delas?

Por último, mas não menos importante, são nossas relações sociais. Elas incluem as pessoas com as quais nos relacionamos e também a maneira *como* nos relacionamos. Quem são seus amigos mais próximos? A influência deles o eleva ou o retrai?

Para evitar o grande erro de culpar as circunstâncias pela situação em que você está, e para mudar essa situação, você precisa assumir controle sobre esses quatro elementos e direcioná-los em torno do seu propósito. Para começar, primeiro, você precisa avaliar como está utilizando esses quatro recursos. Depois, analise o que você pode fazer para aprimorar ainda mais seu uso, sempre com o fim de criar foco em torno do seu propósito.



O PODER DO FOCO

Um exemplo prático de como o uso desses quatro recursos pode mudar nossas vidas é a história do rapper americano Shawn Corey Carter, mais conhecido como Jay-Z. Shawn nasceu numa família pobre, num conjunto habitacional do Brooklyn. Ainda criança foi abandonado pelo pai e, desde cedo, sua vida estava completamente fora dos trilhos. Aos 12 anos disparou com uma arma de fogo

contra o próprio irmão para roubar suas joias. Durante a adolescência, integrava uma gangue que vendia crack nas ruas do Brooklyn.

Hoje, aos 46, é um dos músicos mais prestigiados e bem-sucedidos do mundo. Além de bilionário, já ganhou dez Grammys e vendeu mais de 40 milhões de cópias dos seus álbuns no mundo todo. Como ele conseguiu essa transformação? E o que você pode aprender com ele?

Na biografia do rapper, o autor Zack Greenburg apresenta o adolescente no Brooklyn dividido entre duas forças distintas: de um lado, um grupo de amigos que queriam que Shawn continuasse na rua e no comércio das drogas; do outro, Jaz-O, um músico que também vivia no Brooklyn, reconheceu o talento de Shawn para a música, e o estimulou a sair da rua e focar no desenvolvimento do seu potencial.

Para fazer essa mudança, Shawn não precisou se tornar outra pessoa. Ele apenas mudou o foco das suas quatro fontes de poder. Primeiro, investia seu tempo, energia, capital e relações no mundo das drogas, depois passou a investir no mundo da música.

Como ele fez isso? Primeiro, ele mudou o uso de seu tempo. Em vez de passar o dia na rua, ele escolheu passar o dia no estúdio. Depois, mudou o foco da sua energia e de seu capital: trocou a venda de drogas pela prática de música; e em vez de gastar dinheiro com drogas, bebidas e armas, ele escolheu investir o pouco que tinha na carreira artística. Por último, teve que escolher abandonar um grupo de amigos – os da rua – e passar a se relacionar com outro – os da música.

ENCONTRE UM MENTOR

Falando assim, a mudança que Jay-Z promoveu na vida pode parecer algo bem simples de fazer. Mas não é. Apesar de não ter muitos mistérios, essa mudança exige determinação, disciplina, persistência e uma visão clara de onde se quer chegar.

Para conseguir fazer essa mudança, quase sempre é importante ter um mentor ou um guia. Isso não significa contratar um *coach* ou um profissional para orientá-

lo, embora, às vezes, esse possa ser o caso. O que estamos falando aqui é encontrar uma influência positiva que esteja alinhada com aquilo que você almeja. Alguém que o ajude a ver em você aquilo que, sozinho, você ainda não consegue ver. Essa pessoa pode ser um amigo, um colega ou mesmo um desconhecido cuja vida, cujas atitudes e cujo caráter você admira.

No caso de Jay-Z, essa pessoa foi Jaz-O. Foi ele que se tornou o porto seguro que tirou Jay-Z da rua e o acolheu em seu estúdio. Mais tarde, quando Jay-Z tentava uma carreira profissional, ele teve outra influência importante: Russell Simmons.

Russell saiu do Queens, outro bairro de Nova York, e se tornou um respeitável multimilionário no mundo do hip-hop. A sua influência foi tanta que, em 1996, quando Jay-Z decidiu lançar seu primeiro álbum e não encontrou nenhuma gravadora interessada em gravar seu trabalho, ele se inspirou em Simmons, juntou-se com dois amigos e criou uma gravadora independente: a Roc-A-Fella Records, hoje vinculada à Universal Music. Atualmente, Jay-Z é considerado por muitos um protótipo de seu mentor Russell Simmons.

A história de Jay-Z e como seus mentores o inspiraram é um exemplo claro da influência que uma pessoa pode ter sobre nós. Ao se inspirar em pessoas como Jaz-O e Simmons, Jay-Z mudou seu foco radicalmente. Mudando seu foco, rompeu com velhos hábitos e estilos de pensar, e passou a investir seus recursos nas prioridades criadas através da definição de um propósito. Em outras palavras, Jay-Z definiu um propósito de vida, mudou suas relações pessoais, e investiu tempo, energia e capital neste propósito, mudando as circunstâncias em que se encontrava radicalmente. Quando fazemos isso, os resultados que buscamos se tornam inevitáveis.

O QUE FAZER

Quando fracassamos na realização dos nossos sonhos não é porque nos faltam oportunidades, inteligência ou o talento necessário para vencer. Fracassamos por dois motivos: primeiro, porque não desenvolvemos um propósito adequado que

permita o uso de nossas habilidades. Segundo, porque, mesmo quando criamos um propósito, muitas vezes erramos por não aprender a usar corretamente nossos recursos para desenvolver a habilidade necessária para realizá-lo.

Todos nós temos um poder pessoal limitado neste exato momento. Mas podemos aumentar esse poder, basta mudar a forma como usamos os recursos à nossa disposição.

A limitação dos recursos raramente é o problema.

O verdadeiro problema está na forma como usamos tempo, energia, capital e relações sociais. Então, após definir seu propósito, comece a gerenciar suas fontes de poder em torno deste propósito.

Por isso, monitore diariamente como você está utilizando seu tempo, sua energia, seu capital ou suas relações sociais em torno deste propósito.

GRANDE ERRO Nº 16
Ignorar suas paixões

“Nada de grande no mundo foi realizado sem paixão.”

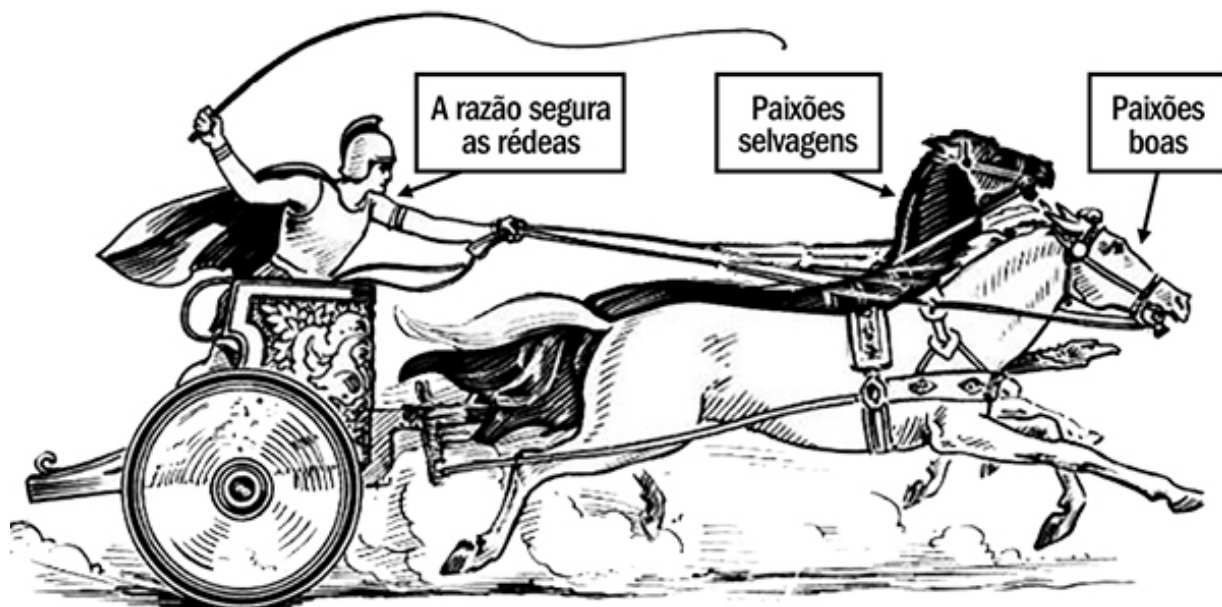
– HEGEL

Nesde os gregos antigos, por volta de 2,5 mil anos atrás, os seres humanos foram orientados a tomar suas decisões e a fazer suas escolhas usando a razão. Quando se trata de fazer escolhas, ser racional, em termos gerais, significa analisar de forma deliberada os prós e os contras e tomar uma decisão a partir dessa análise. Essa ideia levou filósofos como Platão e, posteriormente, Descartes a se tornarem ícones a partir dos quais construiu-se todo o conhecimento ocidental.

A ideia é essa: o que nos separa das demais espécies é nossa racionalidade, e quando agimos de forma irracional somos semelhantes aos animais. Agir de maneira irracional é não seguir nossa razão, ou seja, seguir os impulsos das nossas paixões.

Platão imaginava a mente humana como uma charrete puxada por dois cavalos. A razão, dizia o filósofo, precisa segurar as rédeas e conduzir os cavalos, que são nossas paixões. Sempre que nossa paixão quiser andar por conta própria, a razão, com o chicote em uma das mãos e as rédeas na outra, precisa conter os cavalos e retomar o controle.

Platão dizia que um cavalo era teimoso, de pescoço duro. Ele representava nossas paixões mais selvagens. O outro era mais manso, representando as paixões boas. Era necessário que a razão mantivesse os dois num único compasso.



De acordo com essa teoria, quando razão e paixão diferem em suas vontades, a razão é a que está correta. Segundo Platão, é a ela que temos que obedecer. “Se a razão conduzir nossas ações, nossa vida será em harmonia e felicidade, e teremos capacidade de nos tornarmos mestres de nós mesmos”, dizia. Essa ideia é uma das principais heranças de Platão. Somos treinados a acreditar nisso desde crianças. Mas até onde essa racionalidade realmente funciona?

RAZÃO VERSUS EMOÇÃO

A questão posta por Platão é intrigante e tem seu mérito, afinal foi ela que orientou a concepção filosófica e científica do Ocidente. Porém, se existe dualidade entre razão e emoção, e se as duas partes são rivais, como podemos fazer uma escolha? Se razão e emoção (nossas paixões) estão em constante desacordo, como podemos ser felizes negando uma e afirmando outra?

Em 1996, um médico chamado António Damásio fez uma descoberta que revolucionou uma parte importante da neurociência. Damásio estudou pacientes que, por algum motivo, haviam sofrido uma lesão na parte do cérebro conhecida como córtex ventromedial.

Por algum motivo, essa lesão fez com que essas pessoas perdessem a capacidade de sentir emoções, mas suas funções racionais permaneciam intactas. Ou seja, essas pessoas mantinham a inteligência e a funcionalidade da razão, sem, no entanto, conseguirem avaliar a importância que cada informação possui no contexto de suas emoções. Em outras palavras, elas se tornavam puramente racionais.

Damásio, ao constatar que essas pessoas haviam perdido a influência das emoções no processo da tomada de decisões, ficou intrigado. Se Platão, Descartes e outros filósofos estão certos, essas pessoas, por serem puramente racionais, livres da influência das emoções, deveriam ter uma facilidade extraordinária para fazer escolhas acuradas.

Mas o que foi que ele descobriu? Exatamente o contrário. As experiências de Damásio revelaram que uma pessoa puramente racional – livre de qualquer emoção e sentimento – é incapaz de tomar qualquer tipo de decisão. Sem a influência das emoções, elas eram incapazes de fazer as escolhas mais simples do dia a dia, como decidir que roupa usar pela manhã. Suas vidas eram um caos completo. Elas passavam o dia inteiro avaliando, de maneira infrutífera, as escolhas mais comuns.

Para um dos pacientes, Damásio sugeriu, por exemplo, duas datas alternativas para o próximo encontro das consultas. Ambas as datas eram para o mês seguinte e com apenas alguns dias de diferença.

“O paciente pegou a agenda e começou a consultar o calendário. O comportamento que se seguiu, testemunhado por vários investigadores, é digno de nota. Durante quase meia hora, o paciente enumerou razões a favor e contra cada uma das duas datas: compromissos anteriores, proximidade de outros compromissos, possíveis condições meteorológicas, virtualmente tudo o que se possa pensar a respeito de uma simples data. Ele nos fez passar por uma cansativa análise de custo-benefício, uma interminável lista de comparações inconclusivas entre as opções e as impossíveis consequências”, escreve Damásio.

Ao olhar para determinada situação, essas pessoas viam uma infinidade de opções, mas não tinham o mínimo de discernimento para optar por aquela que lhes parecia a mais adequada. Mesmo avaliando todos os prós e contras, faltava

algo mais pelo qual escolher uma coisa ou outra. Não havia, por exemplo, a distinção entre “o que me satisfaz” e o “que não me satisfaz”.

A conclusão final de Damásio foi de que, no processo de escolha, as emoções são muito mais importantes do que poderíamos imaginar. Quando olhamos para o mundo à nossa volta, a emoção imediatamente nos diz o que queremos. Portanto, ao contrário da sugestão de Platão, não são as emoções que devem estar a serviço da razão, mas o contrário: é a razão que deve estar a serviço das emoções.

A RAZÃO A SERVIÇO DA PAIXÃO

Pense, por exemplo, nas três escolhas que certamente são as mais importantes da sua vida: sua profissão, seu cônjuge e se você terá filhos ou não. Em qual delas você acredita que podemos ser plenamente felizes se fizermos uma escolha puramente racional?

Ignorar o poder que nossas emoções desempenham em nossas escolhas é um grande erro que cometemos diversas vezes. A razão não pode reinar suprema na definição das nossas prioridades. Ignorar emoções como nossas paixões mais intensas é um equívoco grave. Ao cometê-lo, ignoramos uma parte essencial do ser humano. Ao construir o ser humano racional, na verdade construímos o ser humano funcional, que trabalha pelo salário e nega partes essenciais da vida, como seu talento, sua paixão.

É certo que você deseja fazer aquilo pelo qual possui paixão. Esta é a razão principal da vida. Não existe satisfação em viver se somos forçados a fazer algo de que não gostamos. E o desejo que existe em você é a prova de que tem dentro de si o poder necessário para fazê-lo. Você precisa desenvolver esse poder – é aí que entra a razão.

Nossas emoções são sempre fruto de algum desejo oculto. Um desejo sempre é a manifestação de um poder oculto que ainda não foi desenvolvido. O desejo de pintar, por exemplo, é o poder de pintar que existe em você pedindo para ser

descoberto e desenvolvido. Tudo o que você precisa fazer é desenvolver esse poder.

Pense no número de coisas que existem e pelas quais você não sente o menor desejo. Elas não despertam desejo porque você não tem em si o poder ou a capacidade natural de desenvolvê-las.

Existe um motivo pelo qual você tem os desejos que tem. Esse motivo nem sempre é levado em conta pela razão. A razão é analítica, e qualquer análise é comparativa. Você analisa um fator em relação a outro. A paixão, ao contrário, é criativa. Ela se desenvolve por si só. Ela é uma expressão autêntica do que há de melhor em você.

Quando você desenvolver sua paixão, vai notar que não haverá mais competitividade externa. A única coisa com a qual você terá que competir será você mesmo. Quando isso acontecer, verá que ninguém poderá derrotá-lo, exceto você mesmo.

Derrotas são consequências de agir com medo, em estado de dúvida, ou por não saber o real motivo pelo qual se está agindo. Dúvida, incerteza e medo são resultados da razão, não da paixão. Uma pessoa apaixonada sempre buscará forças para lutar por sua paixão. Quando cometemos o erro de agir em bases puramente racionais, nos tornamos muito meticulosos, ansiosos e com uma excessiva preocupação com os resultados, fazendo com que a vida perca a graça e o encanto.

O QUE FAZER

Você é especial. Uma pessoa única e singular, que possui uma contribuição significativa e importante para o Universo. Cada pessoa vem ao mundo com um propósito. Existe uma razão pela qual você está aqui. Você possui uma missão que ninguém, além de você, pode cumprir. Essa missão está na sua paixão, que emerge da sua habilidade natural. Quando você atua sobre sua habilidade com paixão, está cumprindo sua missão, e ocupando seu verdadeiro espaço no Universo.

Para encontrar sua verdadeira missão na vida, você precisa aprender, em primeiro lugar, a respeitar e seguir suas verdadeiras paixões, os impulsos de seus

desejos.

A paixão é o fogo do desejo que dá o impulso necessário para agir. Ela é a força que lhe dá a disciplina e o esforço necessários para desenvolver seu sonho. Por isso, o ponto de partida de sua jornada deve ser a paixão, e não a razão. Somente depois, ao longo do caminho, você precisa aprender a usar a razão para desenvolver sua paixão.

Você só pode ter alegria, paixão e entusiasmo pela vida fazendo o que gosta. Você passa no mínimo quarenta horas por semana, durante décadas, no seu ambiente de trabalho. Se você não gosta do que faz, que chances tem de ser feliz? Por isso, uma das perguntas que precisa se fazer constantemente é se você tem em seu trabalho a oportunidade de fazer o que gosta.

Não importam suas circunstâncias atuais. Você não é obrigado a fazer o que não gosta. A não ser como algo temporário e que o levará ao campo da sua paixão.

Se você sente que não está na atividade certa, não tome uma decisão brusca de mudar. A melhor forma de fazer isso é por meio de uma mudança gradativa, do desenvolvimento da sua paixão. Comece aos poucos. Invista um pouco de tempo, energia, capital e relações diariamente para o desenvolvimento de sua paixão. Na medida do possível, aumente gradativamente.

Comece a prestar atenção aos desejos do seu coração. Quando a razão nos impõe limites, a paixão é a única força que pode empurrar a razão para o lado e abrir caminhos novos. Você precisa ser racional o suficiente para submeter sua razão ao desejo da paixão quando necessário. A biografia da genialidade está repleta de histórias nas quais a paixão fez toda a diferença.

GRANDE ERRO Nº 17

Ficar remoendo o passado

“Não podemos mudar nossas memórias, mas podemos mudar o sentido e o poder que elas têm sobre nós.”

– DAVID SEAMANDS

Uma antiga parábola diz que, certa vez, o prior-mor de um mosteiro enviou um monge veterano e um iniciante para levar uma mensagem ao líder da comunidade que residia na cidade. O mosteiro ficava a quilômetros de distância. A viagem era longa e feita a pé, mas os dois partiram satisfeitos com a oportunidade de poder sair do mosteiro e curtir a bela paisagem do caminho. Mantinham uma conversa animada e feliz.

A certa altura, eles encontraram uma mulher que não conseguia cruzar um riacho. O monge mais novo, compadecendo-se, mesmo sabendo que as regras do monastério eram rígidas ao afirmar que um monge não pode, sob qualquer circunstância, tocar uma mulher, tomou-a nos braços e a carregou até o outro lado do rio, soltou-a e seguiu seu caminho ao lado do colega.

Os dois caminharam por horas. O que antes era um diálogo animado e interessante tornou-se um silêncio absoluto. Quando chegaram ao destino, entregaram o recado e tomaram o caminho de volta. O monge mais novo percebeu que o colega estava magoado, mas, respeitando seu sentimento, permaneceu em silêncio o caminho inteiro.

No final da tarde, quando já avistavam o mosteiro, o monge mais velho, não aguentando mais, voltou-se para o novato e perguntou:

“Por que carregaste aquela mulher? Por acaso, não sabes que isso é contra as regras?”

O noviço se voltou para o colega, olhou-o nos olhos e respondeu:

“Eu larguei aquela mulher mais de dez horas atrás, na outra margem do rio. Tu ainda a continuas carregando em tua mente?”

Muitas vezes, cometemos o mesmo erro que o monge veterano. Focamos nossa energia, de forma equivocada, num constante remoer de um fato ou circunstância passada, mantendo-a viva e ativa na nossa memória, mesmo quando seus efeitos já passaram há horas, dias, ou até mesmo anos. Ou estabelecemos uma meta e confundimos a conquista dessa meta com o instante em que conquistaremos a felicidade.

Quantas vezes você já ouviu essa frase: “Viva no agora. O passado já passou e o futuro ainda não veio.” Certamente um número tão grande quanto a redundância e a inutilidade de seu significado. Nenhum ser nesse planeta consegue viver fora do agora. Dizer para viver o presente e esquecer o passado ou o futuro parece estar na moda, mas será que é uma coisa possível?

Na lição de hoje, você aprenderá a evitar todos os grandes erros que cometemos na nossa relação com o tempo. Você verá como se livrar de traumas do passado e como evitar sentimentos como ansiedade, angústia e preocupação em relação ao futuro.

ENTENDA NOSSA RELAÇÃO COM O TEMPO

O grande erro que cometemos em relação ao tempo não está no tempo em si, mas na maneira como nos relacionamos com ele. Nossa relação com o tempo é equivocada, e os reflexos dessa relação são mais comuns e intensos do que podemos imaginar.

Nosso cérebro não consegue criar uma imagem mental sobre conceitos abstratos como o tempo. Por isso, não conseguimos perceber o tempo como ele realmente é. O tempo não é um objeto, como uma casa ou uma pessoa. Não há uma imagem específica do tempo arquivada em nossa mente. O tempo é um conceito absolutamente abstrato. Ele sempre está relacionado a algum fato, uma lembrança. Experimente, por exemplo, visualizar um período de tempo

dissociado de qualquer fato. Não importa o quanto você tente, não conseguirá. É impossível.

Como, então, nosso cérebro lida com esses conceitos abstratos? Ele os associa a coisas concretas. No caso do tempo, ele o associa ao espaço. Por isso temos a impressão de que o tempo é como uma jornada onde somos o viajante. O passado está atrás, o presente está no meio e o futuro está na nossa frente.

Nesse cenário, estamos em constante movimento, nos afastando do ontem e nos aproximando do amanhã. Mas isso não é real, é uma criação da nossa mente. Não existe nada atrás de nós, da mesma forma como não existe nada na nossa frente. Tudo que existe é um constante momento presente.

O que vemos como passado ou futuro só existe na nossa mente. O tempo, na verdade, por definição, é estático. Somos nós que passamos por ele, mas a impressão que temos é justamente do oposto. Parece que nós somos os seres estáticos e que é o tempo que passa por nós.

E por que compreender isso é importante? Entender como nossa mente projeta a ideia do tempo ajuda a nos prevenir de cometer dois grandes erros. O primeiro, usar acontecimentos do passado para justificar por que não buscamos aquilo que queremos. O segundo, ficar remoendo coisas do passado enquanto poderíamos estar construindo um futuro melhor.

Sem esses dois grandes erros, você estará preparado para se libertar de qualquer resistência mental criada em relação ao passado, com a possibilidade de começar um estágio na vida onde se tem controle absoluto sobre as decisões.

MEMÓRIA, PERCEPÇÃO E IMAGINAÇÃO

Vamos, então, nos aprofundar um pouco mais nessa missão. Primeiro, é importante saber que existem apenas três vias pelas quais podemos nos relacionar com o tempo: memória, percepção e imaginação.

1. A *memória* é a faculdade que nos permite visualizar o *passado*;
2. A *percepção* é a faculdade que nos permite visualizar o *presente*;

3. A *imaginação* é a faculdade que nos permite visualizar o *futuro*.

Agora, pense sobre esses três conceitos da seguinte forma: a única coisa real, como vimos no item anterior, é o presente, e nossa relação com o presente é a percepção. Quando você quer se lembrar do passado, ou pensar sobre o futuro, inevitavelmente terá que fazê-lo no presente. O presente, então, é a única porta de acesso tanto para a memória quanto para a imaginação.

Vimos que a maneira com que nos relacionamos com o presente é a percepção, e que o tempo é estático, ou seja: um eterno presente. Então, a única forma de nos relacionarmos com o passado ou o futuro é através do presente, isto é: da percepção.

Isso revela algo muito importante: temos percepção apenas sobre a memória e a imaginação. Ou seja: quando nos lembramos de um evento passado, ou criamos uma situação hipotética do futuro, nem uma nem outra é real em si; elas apenas são uma percepção pessoal da realidade.

O sociólogo Zygmunt Bauman, em seu livro *Amor líquido*, diz o seguinte: “O passado é uma grande quantidade de eventos, e a memória nunca retém todos eles. E o que quer que ela retenha ou recupere do esquecimento nunca é reproduzido em sua forma prístina (ou seja: original, inalterada). O passado, como um todo, nunca é recapturado pela memória.” É justamente sobre isso que falamos aqui.

O PODER DA PERCEPÇÃO

A compreensão do tempo como memória, percepção e imaginação e a função de cada um desses fatores na nossa relação com o tempo têm duas implicações muito importantes na nossa vida. A primeira é que, quando falamos de passado e futuro, na verdade falamos de nossa percepção presente sobre eventos que já aconteceram ou que poderão acontecer, mas esses eventos, na verdade, não existem. São apenas possibilidades criadas pela nossa percepção. Um fato do passado, por exemplo, não existe mais. Tudo que existe sobre esse fato é a percepção que restou sobre ele

em nossa mente, e que, através da memória, só podemos acessar no presente. O mesmo ocorre com o futuro.

Quando vivemos da memória ou da antecipação, vivemos de interpretações. Por isso nos sentimos como se não tivéssemos controle ou poder algum. Essa impotência cria negatividade e resistência. Qual é a saída, então? Utilizar o tempo como um mero espaço no qual projetamos nossos propósitos. Quando compreendemos a forma como o cérebro se relaciona com as noções de tempo, eliminamos nossas dúvidas e angústias. Não há, por exemplo, o pensamento “E se não der certo?”, tão comum nesses casos.

A segunda implicação é uma consequência da primeira. Como a única forma de acesso à memória e à imaginação é por meio da percepção, e como temos controle absoluto sobre a percepção, também temos controle absoluto sobre o passado e o futuro.

Esse é o Poder da Percepção: ele nos permite mudar o efeito do passado e do futuro sobre o presente. Nossa personalidade, autoimagem e nossas influências do passado estão nas lembranças que mantemos na memória. E isso nos traz para um ponto crucial do processo de transformação: se temos capacidade de mudar nossa memória, e nossa personalidade é feita de memórias, como vimos, também temos capacidade de mudar essas influências.

EM VEZ DO TEMPO, GERENCIE AÇÕES

A questão, então, é saber fazer a escolha apropriada sobre o que fazer em cada momento. A grande sacada em relação ao foco está em saber gerenciar ações dentro do agora. Mas, para isso, você precisa ter um propósito definido. É muito difícil gerenciar suas ações se você não tem um propósito claro e definido para o futuro. Você não consegue focar em ações se não sabe aonde quer chegar.

Analise, por exemplo, o que acontece com bastante frequência no vôlei. No jogo de vôlei, muitas vezes, uma equipe está com ampla vantagem sobre o adversário. Quando falta apenas um ponto para acabar o jogo, o time que está perdendo reage de maneira impressionante e, muitas vezes, vence a partida.

Por que isso acontece? Sabendo que não pode permitir que o adversário faça um único ponto sequer, o time que está em desvantagem foca, de maneira isolada, em cada jogada. A meta de “vencer o jogo” é transferida para a de “não perder esse ponto”. A equipe cuida de cada lance como se fosse o único. Em outras palavras, ela passa a gerenciar o foco na ação do momento, e não no resultado futuro. A intenção do time ainda continua sendo a vitória, mas o foco não está mais na vitória, e sim em cada lance, que, nos acumulados, trarão ou não a vitória.

Quando fazemos isso, deixamos de nos preocupar com o resultado futuro, e nos focamos na ação do momento. Ao agir com a atenção no futuro, nossa ação no presente será contaminada com ansiedade e insegurança. O futuro sempre é incerto; a única certeza que há no futuro é psicológica, mas não real. Essa incerteza produz insegurança, que por sua vez reduz a eficácia. Por isso você precisa ter, no agora, uma compreensão clara do que quer no futuro, mas o foco precisa estar na ação do momento presente.

Em qualquer atividade, a ansiedade, a insegurança e o medo de não dar certo, de não possuir o que é necessário para ser bem-sucedido, são quase sempre os maiores problemas na obtenção daquilo que buscamos. Se você analisar esses estados psicológicos, verá que eles são uma consequência da maneira como nos relacionamos com o foco, e não com o tempo em si.

O que acontece? Tentamos gerenciar o resultado, e não a ação em si. Por exemplo, você está ansioso agora porque já gostaria de obter o *resultado* final esperado. Você está inseguro porque não sabe se vai conseguir o *resultado* que deseja. Isso não tem nada a ver com o tempo, mas com o foco. Ao invés de estar com seu foco na ação momentânea que lhe trará os resultados almejados, seu foco estará nos resultados futuros, e você executa mal a ação que produz os resultados.

COMO GERENCIAR O FOCO NO AGORA

Para gerenciar seu foco, você precisa aprender a distinguir o tempo cronológico do tempo psicológico.

O tempo cronológico é o tempo marcado pelo relógio. Ele se divide entre o antes, o agora e o depois, entre passado, presente e futuro. O tempo psicológico é onde está o foco do seu pensamento em determinado instante.

Você precisa do tempo cronológico, porque é nele que você vai definir seu propósito, criar suas metas, visualizar seus resultados e aprender com as lições do passado. Você precisa do passado porque ele irá lhe servir de referência para muitas coisas.

Além disso, o passado, inevitavelmente, está no seu presente. Você é parte das escolhas que fez no passado. E, queira ou não, você tem que lidar com elas no presente.

Você também precisa do futuro. Você precisa estabelecer metas, traçar objetivos, definir propósitos, e isso só pode ser feito pensando no futuro. O futuro, assim como o passado, faz parte do presente. Porque suas ações do presente são definidas pelas metas, pelos objetivos e pelos propósitos que você define para o futuro.

Mas você não pode confundir o tempo cronológico com o tempo psicológico. Qual a diferença? Se, por exemplo, você comete um erro no passado e aprende com ele no presente, você está usando o tempo cronológico. Mas se você fica remoendo por dentro, se está nadando num oceano de remorso, de culpa e arrependimento, está transformando o passado em tempo psicológico.

Quando você confunde o tempo cronológico com o psicológico, você transforma o passado em presente. O erro do passado se torna parte do seu ser, você se identifica com ele. Você se torna o erro. Quando isso ocorre, você está perdido no tempo psicológico. A incapacidade de perdoar a si mesmo e aos outros é um exemplo típico desse equívoco.

Por outro lado, se você estabelece uma meta e trabalha para atingi-la, está usando o tempo cronológico. Você sabe aonde está indo e está dando toda sua atenção para o trecho do caminho em que está agora. Mas se, ao contrário, o resultado final se torna uma obsessão no presente, seu caminho se torna um meio para chegar ao instante que está no fim do trajeto, lá adiante, no futuro, acreditando que, quando obtiver o resultado almejado, será feliz, você não vive mais no instante real, mas no futuro. Você está vivendo no tempo psicológico.

Todos os planos, as metas e o propósito são estabelecidos no tempo cronológico. O tempo psicológico deve ter seu foco no ponto de ação, que é o aqui e o agora.

Quando estamos imersos no tempo psicológico, geralmente temos uma obsessão pelo passado ou pelo futuro. Vivemos da memória de eventos passados, ou na fantasia de um futuro melhor do que o agora. Ou mesmo oscilamos entre passado e futuro como escape para a insatisfação que sentimos no presente.

Em nossa mente, sentimos que precisamos alcançar algum objetivo para que nossa vida tenha sentido. Esse é um erro grave que nos mostra que não estamos no caminho da prosperidade. Viver no presente, quando você gostaria de estar no futuro ou no passado, gera ansiedade, angústia e uma constante insatisfação.

O PODER DAS PEQUENAS ETAPAS

Quando você está no caminho da prosperidade, cada dia é uma etapa. Você pode fracassar ou ser bem-sucedido nesse dia. É a contagem dos dias que conta. São os dias bem-sucedidos que o levarão até seu propósito.

Se os dias de fracasso representam o percentual maior, você não será bem-sucedido. Mas se seus dias forem de sucesso, não há como fracassar.

Por isso, defina seu propósito, trace seus objetivos, visualize os resultados que você quer alcançar e defina quando os quer, mas mantenha o foco na ação desse momento. Sempre há algo que pode ser feito agora. Você precisa ir ousando, fazendo sempre um pouco mais, conquistando um pouco mais de espaço.

Você sabe o que quer e sabe o que fazer; se não o fizer, falhou no que concerne a esse momento. Tudo bem. Haverá uma segunda chance. Por isso, não se angustie. Lembre-se: no mundo da abundância não há fracassos, apenas resultados. Se hoje o resultado foi negativo, você terá uma nova chance. Aprenda, monitore, e vença da próxima vez.

Você nunca obterá êxito no presente se ficar remoendo o passado ou tentando antecipar o futuro. Os erros do passado se corrigem, o propósito que você definiu

para o futuro se alcança com foco em ações práticas, e você só pode agir no momento presente. É nele que deve estar o seu foco.

O QUE FAZER

Reconhecer o poder da percepção é reconhecer que somos 100% responsáveis por nossa vida. Quando você é o único responsável por sua vida, você não pode ser vítima. Por isso, as pessoas que reconhecem e utilizam o Poder da Percepção se tornam agentes da transformação. Elas se recusam a cometer o erro de fazer o papel de vítimas dos eventos do passado. Por isso, tornam-se proativas ao invés de reativas. Elas assumem responsabilidades e não culpam os outros, as circunstâncias ou o passado pelos seus resultados. Elas usam o poder da percepção para se tornarem agentes criadores dos resultados que desejam.

Quando você compreende e faz uso do Poder da Percepção em sua vida, suas chances de ser bem-sucedido em tudo que faz aumentam consideravelmente. Você se liberta do papel de vítima de eventos do passado e rompe as amarras psicológicas que possa ter em relação ao passado ou mesmo ao futuro e que lhe fazem infeliz, porque limitam e sufocam seu potencial. Quando você compreende isso e começa a olhar para dentro de si com essa nova percepção, encontra soluções para todos os seus problemas.

Não importa qual é nosso passado. Podemos mudá-lo mudando a percepção que temos dele. Ou seja: se não temos controle sobre os eventos do passado, temos controle sobre o significado que atribuímos a esses eventos no momento atual.

Vejamos um exemplo prático: se você tem ressentimento ou um trauma por algum evento do passado, esse ressentimento ou trauma não existe no passado. Ele só existe na percepção que você tem do passado, e essa percepção só é possível de se ter no presente. Como vimos, a percepção é a capacidade de sentir o presente. Então você pode, no presente, mudar sua percepção sobre o passado.

O mesmo acontece com o futuro. Qualquer tipo de relação que você tenha com o futuro só existe no presente, e só pode ser sentida através da percepção. Medo, angústia, ansiedade e outros sentimentos em relação ao futuro são

percepções que você cria no presente, mas que não existem no futuro. É você que, pela percepção, dá vida a esses sentimentos. E é você que pode anulá-los e substituí-los por sentimentos mais apropriados.

GRANDE ERRO Nº 18

Ter uma falsa visão da inteligência

“Avalia-se a inteligência de um indivíduo pela quantidade de incertezas que ele é capaz de suportar.”

– IMMANUEL KANT

Stephanie era uma profissional excelente e fazia praticamente tudo dentro da loja em que trabalhava, uma franquía especializada em entrega de pizzas. Os pedidos eram feitos por telefone e as pizzas eram entregues em casa. Na maior parte do tempo, Stephanie atendia o telefone, fazia as pizzas e, quando o gerente não estava, ainda cuidava da parte burocrática da loja, como controle de estoque e pedido de mercadorias. Ela reclamava muito do salário que recebia como auxiliar de gerente. Ela realmente recebia pouco.

Certo dia, o gerente recebeu uma proposta de trabalho em outra cidade e pediu demissão. Estávamos na livraria quando ela contou, apavorada, a decisão do gerente de deixar a loja.

“Agora só quero ver quem vai assumir a gerência”, Stephanie murmurou, ansiosa e preocupada.

“Você”, eu sugeri.

Stephanie olhou para mim como se eu tivesse falado o maior absurdo do mundo.

“Eu?”

“Claro. Por que não? Você já trabalha há cinco anos na empresa e faz tudo o que um gerente faz. Essa é a sua oportunidade!”

Ainda impressionada, com certo desprezo na voz, como se eu estivesse superestimando a inteligência dela, ela concluiu:

“Nunca fui bem na escola. Não tenho inteligência suficiente para assumir a pizzaria sozinha.”

Durante alguns minutos, ainda tentei convencê-la do contrário, mas foi inútil. Ela não aceitou minha sugestão, mas o mais impressionante: ela continua no mesmo posto, na mesma pizzaria, até hoje, quase dez anos depois.

Por mais que a gente muitas vezes resista em admitir, um dos grandes erros que cometemos na vida é alimentar a ideia de que não temos a inteligência necessária para realizar aquilo que desejamos. Se você pensa que isso não é um problema, reflita sobre as desculpas que você inventa para justificar o fato de não aspirar a coisas mais grandiosas. Geralmente, essa desculpa esbarra, como vimos no capítulo 2, num sentimento de falta de capacidade, relacionado à ideia de que não temos a inteligência necessária. Afinal, se assumirmos que temos a inteligência necessária, que razões sobram para justificar o fato de não termos o que queremos?

O NÍVEL DE INTELIGÊNCIA IMPORTA?

Lewis Terman, um psicólogo americano, acreditava que nada num indivíduo poderia ser mais importante do que a inteligência. Ele acreditava, de forma convicta, que o futuro dos Estados Unidos, como o de qualquer outra nação, dependia de um único fator: descobrir quem eram as crianças mais brilhantes em cada geração e dar a elas uma educação apropriada.

“O futuro de um país depende, em alto grau, da educação das crianças mais bem dotadas mentalmente”, escreveu Terman. “Habilidades medianas podem acompanhar os avanços, mas os mais inteligentes precisam abrir o caminho”, ele afirmou.

Obcecado por essa ideia, Terman iniciou um dos estudos mais polêmicos na área de ciências sociais de todos os tempos: o programa conhecido como os “Estudos Genéticos dos Gênios de Terman”.

A meta era identificar o maior número possível de crianças superdotadas intelectualmente, para depois acompanhar e orientar seus passos durante o resto de suas vidas. Ele tinha certeza de que essas crianças, quando se tornassem adultas, seriam a elite dominante nos Estados Unidos.

Depois de arrecadar vultosas somas de recursos para seu projeto, com a ajuda de professores, Terman e sua equipe avaliaram 250 mil alunos das escolas primárias e de ensino médio da Califórnia. Deste total, separaram apenas aqueles que tinham QI acima do nível da genialidade. Esse grupo de crianças superdotadas passou a ser conhecido como “Os Gênios de Terman”.

Por quase duas décadas, Terman rastreou, testou, mediu, analisou e orientou cada um desses estudantes. Não só isso. Ele fazia questão de auxiliá-los pessoalmente em tudo o que era necessário. Cada detalhe era anotado em arquivos individuais de cada aluno. Ele estava convencido de que seu projeto teria êxito.

OS RESULTADOS

Quando os Gênios de Terman já estavam com a vida profissional definida, ele analisou com cuidado cada detalhe de seus currículos, para ver os resultados que alcançaram. Para essa análise, classificou-os em três grupos: classes alta, média e baixa.

Partindo das vantagens que os Gênios de Terman tiveram ao longo da vida: uma inteligência muito acima da média, colégios e universidades escolhidas a dedo, acompanhamento e orientação psicológica e as melhores oportunidades, parece óbvio que todos chegaram à classe alta, a elite social americana, certo? Errado! Não foi isso que aconteceu. Apenas 20% dos gênios de Terman acabaram na classe alta. A grande maioria, 60%, parou na classe média, e os outros 20%, na classe baixa. O mais absurdo: a maioria desses 20%, um quinto dos Gênios de Terman, não havia sequer concluído a faculdade ou nem mesmo entrado para uma. Boa parte estava desempregada e vivia do seguro social do governo.

Esses resultados frustraram Terman profundamente. Ele teve que admitir que sua expectativa de que essas crianças, com toda sua genialidade, seriam a elite americana quando adultas foi um equívoco. Os resultados o obrigaram a aceitar a ideia de que o nível de inteligência de uma criança não é necessariamente sinal de sucesso no futuro.

O estudo fica ainda mais perturbador se analisarmos outro detalhe: das crianças selecionadas por Terman, não saiu nenhum candidato à presidência da república e nem mesmo um candidato ao Prêmio Nobel. Já do grupo de alunos rejeitados por terem um QI inferior ao nível da genialidade, ironicamente, saíram dois Nobel em Física: William Shockley, em 1956, e Luiz Alvarez, em 1968.

CONSUMANDO O CASO

Novos estudos reproduziram essas experiências em inúmeras variações. O que se descobriu não foi muito diferente. Contudo, quase um século depois dos estudos de Terman mostrarem que o que se pensava sobre inteligência não é verdade, ainda cometemos o grande erro de acreditar que apenas aqueles no topo da escala, os superdotados, possuem potencial para superar os obstáculos necessários para alcançar o sucesso. Que outra explicação nós temos? No nosso inconsciente, essa falsa noção nunca nos abandonou.

Se quisermos nos libertar desse grande erro, convém examinar mais de perto a maneira como nos relacionamos com conceitos sobre inteligência e tentar uma compreensão que nos permita estabelecer com mais nitidez as condições para usar nossa inteligência de maneira mais adequada.

DE QUANTA INTELIGÊNCIA VOCÊ PRECISA?

Anos atrás, um grupo de psicólogos liderados por Carol S. Dweck realizou um estudo sobre como a concepção de inteligência influencia nossa vida. Primeiro, eles queriam saber como os alunos percebiam a inteligência. Para isso, propuseram duas alternativas.

ALTERNATIVA 1:

A inteligência é uma característica fixa e preestabelecida. Ou seja: todos nascem com um determinado grau de inteligência. Alguns, com mais sorte, nasceram com muita inteligência. Outros, menos afortunados, nasceram com pouca.

ALTERNATIVA 2:

A inteligência é uma característica que pode ser desenvolvida ao longo da vida. Qualquer pessoa, através de dedicação e esforço para aprender, pode gradativamente aumentar sua inteligência a níveis indeterminados.

Apresentadas essas duas alternativas, cada estudante teve que escolher em qual acreditava. Em seguida, os pesquisadores separaram os alunos em dois grupos, de acordo com a alternativa escolhida.

Nos dias seguintes, a equipe simulou vários cenários onde os estudantes dos dois grupos se viam diante de diferentes desafios que os colocavam frente a frente com intensas frustrações e fracassos. Enquanto isso, a equipe analisou a reação dos estudantes e depois comparou a atitude dos integrantes de cada grupo.

OS RESULTADOS

Os dois grupos lidavam com a situação de maneira muito distinta. Para os alunos do primeiro grupo, que defendiam a inteligência como algo fixo, o fracasso era considerado um sinônimo de ignorância. A derrota era dolorosa e confusa. O insucesso era visto como uma inferioridade intelectual. Eles se consideravam tolos e fracassados, sentiam-se devastados.

Independentemente dos resultados positivos alcançados anteriormente, eles se consideravam incapazes de alcançar êxitos futuros. E, diante da situação, disseram que desistiriam das suas metas. Eles perdiam a fé e se fechavam, se retraíam.

Os alunos do segundo grupo, que viam a inteligência como uma característica que podia ser desenvolvida, também confessaram certa insatisfação e desapontamento com os resultados negativos, mas apresentaram uma reação muito diferente do primeiro grupo.

Em vez de condenar seu grau de inteligência, eles condenaram a maneira como haviam se preparado para o desafio. Eles não desistiram, ao contrário: disseram que se esforçariam para identificar os motivos pelos quais falharam e que pensariam numa forma de superar o fracasso inicial.

Para estes, o fracasso revelou detalhes sobre o nível de preparo, a falta de eficácia de suas estratégias e o seu nível de esforço. A derrota era algo temporário. A circunstância apenas lhes disse que, se quisessem alcançar êxito, teriam que fazer alguma coisa diferente no futuro, e essa, confessaram, passaria a ser sua meta.

A LIÇÃO FINAL

O que o estudo da equipe de Dweck nos ensina? Ele revela um dos conceitos mais fascinantes na compreensão de como uma simples convicção pode diferenciar as pessoas em termos de sucesso e realidade.

O estudo afirma que não é a inteligência, mas a maneira como você vê a inteligência que realmente interessa. Por mais elevado que seja o seu QI, se você acreditar que a inteligência é fixa, cada vez que cometer um erro, a conclusão inevitável será “eu não sou tão inteligente assim”, e acabará se convencendo da falta de inteligência e desistindo do seu propósito.

Ao contrário, se você acredita que a inteligência é um fator que pode ser desenvolvido, irá focar num desenvolvimento a longo prazo, consciente de antemão de que ninguém é perfeito, e de que não precisamos da perfeição para realizar nossos objetivos, por maiores que eles sejam.

Nesse caso, você passa a compreender que cometer deslizes é normal e, muitas vezes, edificante. Temos capacidade de admitir nossos erros e de retomarmos nosso caminho.

A VANTAGEM DE NÃO SER TÃO INTELIGENTE

O grande erro que cometemos na maneira de compreender a inteligência como um elemento fixo tem três tipos de implicações.

A primeira é que, quando pensamos sobre a inteligência como algo preestabelecido, não temos uma medida adequada contra a qual medir nossa inteligência. Nesse caso, olhamos em torno, em busca de referências.

Concentramo-nos em cada ato particular para medi-la. O sucesso em determinada ação a confirma. O fracasso a nega. Com isso, exigimos de nós mesmos sucesso absoluto em tudo, para provar a nós e ao mundo que somos inteligentes. Qualquer deslize anula a imagem de perfeição pela qual nos definimos.

A segunda implicação é a ideia de superioridade. Sendo mais inteligentes que os demais, não há necessidade de se esforçar, de lutar, nem mesmo de tentar. Se formos apanhados tentando alcançar uma meta sem conseguir, o fracasso pode provar que não somos superiores. Então, é melhor nem tentar. Essa implicação impede nosso crescimento em todos os sentidos.

A terceira implicação é negar a responsabilidade. Quando negamos nossa responsabilidade, tentamos proteger nossa imagem da exposição, da dor e da humilhação. Cometer erros é profundamente doloroso para a pessoa que se projeta mentalmente como superior. Ela finge ser superior e perfeita em tudo o que faz e suspeita que os erros ofusquem sua imagem de superioridade. Se admitirmos o erro, nossa imagem de superioridade sucumbe. Nesse caso, assumir a responsabilidade sobre um erro é uma questão de vida ou morte.

Essas três implicações impedem o melhor uso da inteligência que lhe foi dada pela natureza. Isso também prova que mais importante que a própria inteligência é a codificação mental que temos. Ela permite ou não o uso apropriado da inteligência que temos.

O USO É O QUE CONTA

Estudos recentes revelam que, na melhor das hipóteses, o QI representa cerca de 20% dos fatores que determinam se a pessoa terá sucesso na vida. Isso deixa 80% para outros. Se a herança genética não é tudo, que fatores respondem pelos 80% restantes?

Howard Gardner, especialista em educação de Harvard, afirma que há centenas de maneiras de ser bem-sucedido. Há muitas aptidões diferentes que ajudam as pessoas a chegar lá. Ele argumenta que existem no mínimo oito campos

distintos de inteligência, e que praticamente todas as pessoas têm um nível de genialidade em pelo menos um segmento desses campos. Isso quer dizer, claramente, que você é um gênio, basta descobrir em que campo está essa genialidade e desenvolvê-la.

Para descobrir e desenvolver nossa genialidade, Gardner propõe mudanças radicais no sistema de ensino, alterando o papel da escola na educação das crianças, como já falamos no capítulo 2. Ele defende a ideia de que a contribuição mais importante que a escola pode dar para o desenvolvimento cognitivo de uma criança é ajudá-la a se encaminhar para um campo onde seus talentos se adaptem melhor, onde ela se sinta feliz, realizada e competente.

“Perdemos isso completamente de vista”, argumenta. “Em vez disso, sujeitamos todos a uma educação em que, se você for bem-sucedido, estará bem mais capacitado para ser professor universitário. E avaliamos todos ao longo do percurso de acordo com esse estreito padrão de sucesso. Deveríamos gastar menos tempo classificando crianças e mais tempo ajudando-as a identificar suas aptidões e dons naturais e a cultivá-los.”

Nossa intenção, aqui, não é afirmar que a educação formal não tem importância na vida das pessoas. Isso está fora de questão. O que estamos sugerindo é que continuamos fingindo que o sucesso é uma questão hereditária. Que apenas pessoas que nasceram com uma capacidade extraordinária e com oportunidades reais de desenvolver essa capacidade atingem o sucesso. E que isso é um grande erro!

O QUE FAZER

Pessoas de sucesso acreditam em si, na sua capacidade e no seu talento. Elas possuem um pensamento silencioso e constante que percorre sua mente o dia todo dizendo “eu posso”, “eu posso”, “eu posso”. Essa é a maneira que elas têm de dizer a si mesmas que possuem a capacidade, a inteligência, o talento e tudo o mais que é necessário para alcançar o que querem. Às vezes, esse pensamento nem mesmo é dito, mas sentido.

Para muitas pessoas, isso pode parecer egocentrismo ou autoafirmação exagerada. Mas olhe para você mesmo. Em certo grau, você faz a mesma coisa o tempo todo. O que você acha, por exemplo, que disse para si mesmo quando conquistou o amor da sua vida? Quando comprou o carro que tanto queria? Em todas essas realizações, em algum momento, disse para si mesmo “eu posso” e seguiu em busca do que queria.

Agora pense nas coisas que você queria fazer e não fez. Qual foi o motivo que o impediu? Certamente você se lembrou de todas as coisas que deram errado no passado, que poderiam dar errado no futuro, no que os amigos, familiares e conhecidos iriam dizer se não desse certo, e se convenceu que o melhor seria não fazer. Em algum momento você disse para si mesmo: não, não posso.

Isso não quer dizer que talvez não tenha feito a coisa certa ao se convencer de que não era capaz. Essa não é a questão. A questão é outra, e mais importante: pessoas de sucesso, que acumulam fortunas, não ficam remoendo o que deu errado na vida. Elas aprendem a lição e eliminam o resto. Focam naquilo que deu certo e tomam suas decisões a partir disso. Elas capitalizam sobre suas vitórias, não sobre as derrotas.

Para isso, você não pode ter dúvidas sobre sua capacidade, seu talento ou sua inteligência. Se você olhar à sua volta, irá perceber que as pessoas que ocupam altos cargos não são mais talentosas, inteligentes ou espertas do que a maioria. Mas elas agem sabendo que a inteligência, o talento ou a capacidade dependem delas, que são fatores cujo desenvolvimento está sob o controle delas, e agem nesse desenvolvimento. Essa ação, com o tempo, as torna melhores que os demais.

GRANDE ERRO Nº 19

Querer resultados imediatos

“Uma nova filosofia, um novo modo de vida, não é dada por nada. Tem que ser pago preço elevado e só se adquire com muita paciência e um grande esforço.”

– DOSTOIÉVSKI

Outro grande erro que frequentemente cometemos é esperar resultados imediatos quando, na verdade, nada de grandioso pode ser produzido da noite para o dia. Não importa o tamanho de seu conhecimento, da sua inteligência ou do seu carisma. O seu potencial, como qualquer ação da natureza, precisa de um tempo para se desenvolver. Da mesma forma como não se pode apressar o amadurecimento de uma fruta sem afetar seu sabor, o desenvolvimento do seu potencial também precisa de um estágio de amadurecimento, para não sucumbir ao estresse e à frustração.

Esse estágio de desenvolvimento pode, em muitos casos, ser um período relativamente longo e, não raras vezes, um tanto solitário, de intensa disciplina e dedicação, onde só você e algumas poucas pessoas mais próximas que acreditam no seu potencial sabem o que você está fazendo. Ao longo desse período, que podemos chamar de “os anos de silêncio”, você precisa ser seu próprio estímulo, precisa se alimentar com suas próprias crenças e com sua própria energia. E isso só será possível se, como vimos no capítulo 16, você tiver o espírito da paixão ardendo dentro de você.

Se você ainda lembra daquilo que vimos no capítulo 13, onde falamos sobre o grande erro de fugir das adversidades, a compreensão do que falaremos aqui se tornará simples. Naquele capítulo, mostramos que o momento mais crítico no desenvolvimento do nosso potencial é a primeira milha da nossa jornada, onde

rompemos a zona de conforto para enfrentar a zona do medo, em busca de ações novas e, quase sempre, desconfortáveis.

Os anos de silêncio representam, basicamente, as primeiras milhas da jornada. Ou seja: um período onde aprendemos a dar os primeiros passos, onde temos tempo para cair e levantar tantas vezes quantas forem necessárias e dessa forma aprender a conviver com a ideia do sucesso sem que sejamos enfeitiçados por ela.

O processo é simples: você define um propósito para sua vida ou empresa e vai em busca desse propósito. Ao longo dos anos de silêncio, desenvolve o nível de poder pessoal para realizar esse propósito. Esse período, então, é o momento em que você se prepara para o sucesso, desenvolvendo sua aptidão e sua atitude à excelência. Neste capítulo, você irá aprender como esse processo ocorre.

A IMPORTÂNCIA DA DISCIPLINA

Talvez você esteja se perguntando: se é simples assim, se tudo de que precisamos é desenvolver nosso poder pessoal por meio do aprimoramento da nossa atitude, por que tão poucas pessoas seguem esse processo? Porque a forma como queremos desenvolver nosso potencial é equivocada.

Queremos que as coisas aconteçam de maneira clara e segura, que tudo esteja numa linha reta, definida, desde o princípio. Mas raramente isso é possível. As pessoas que alcançam desempenhos extraordinários agem de outra maneira. Elas constroem uma visão clara do que querem, mantêm o foco nisso e seguem adiante, dando um passo de cada vez.

Elas percebem o próprio talento, mas também compreendem que ele precisa ser desenvolvido, aperfeiçoado e adequado. Para isso, privilegiam a visão a longo prazo, mantêm essa visão viva com a paixão que nasce do talento natural, e desenvolvem esse talento ao mesmo tempo que aprimoram sua atitude. E fazem isso com disciplina e força de vontade, sem se deixarem afetar por fatores externos, como dificuldades financeiras, falta de tempo, crenças limitantes e, principalmente, a opinião de outras pessoas.

Quando você sente que está no caminho certo, as circunstâncias externas perdem importância. Você sabe que adversidades são necessárias e inevitáveis. O crescimento interno só vem para aquelas pessoas que avançam apesar das adversidades. Isso quer dizer que, quanto maior a resistência externa, se você tiver a disciplina de persistir com inteligência, maior será seu fortalecimento interno.

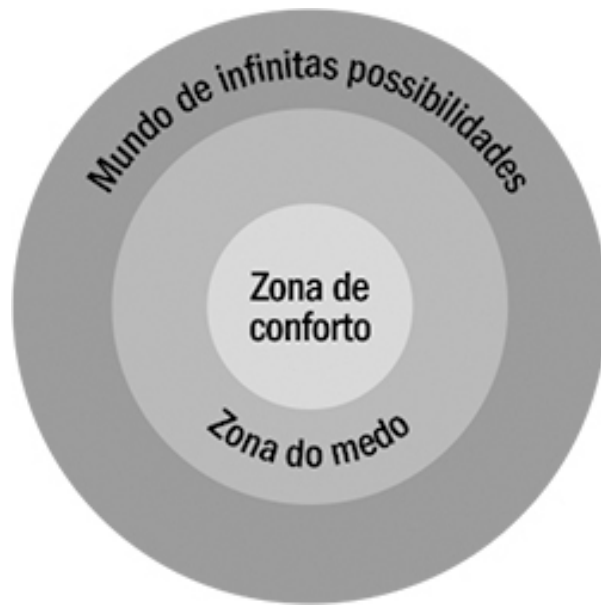
Se uma dificuldade exigir tremendo esforço no início da sua jornada, se você ficar mais tempo atrelado a uma situação que não esperava, mesmo que no momento ela não pareça contribuir em nada com seu propósito, pode estar certo de que o retorno virá em vantagens gigantescas mais à frente.

O progresso só é possível quando definimos um propósito que provoca uma imersão profunda e intensa na zona do medo. É nela onde passamos os anos de silêncio, desenvolvendo nosso talento, através de anos de prática.

OS TRÊS ESTÁGIOS DO CRESCIMENTO

O desenvolvimento do nosso potencial não se resume à simples repetição de uma tarefa. Ele segue um processo idêntico para todas as pessoas.

Para entender melhor esse processo, voltemos, mais uma vez, ao conceito visto no capítulo 13. Lá, sugerimos que um dos grandes erros que as pessoas cometem é viver enclausuradas numa estreita zona de conforto, onde vivem acanhadas, com medo de enfrentar a zona do medo. Esse grande erro está representado na imagem dos três círculos concêntricos abaixo:

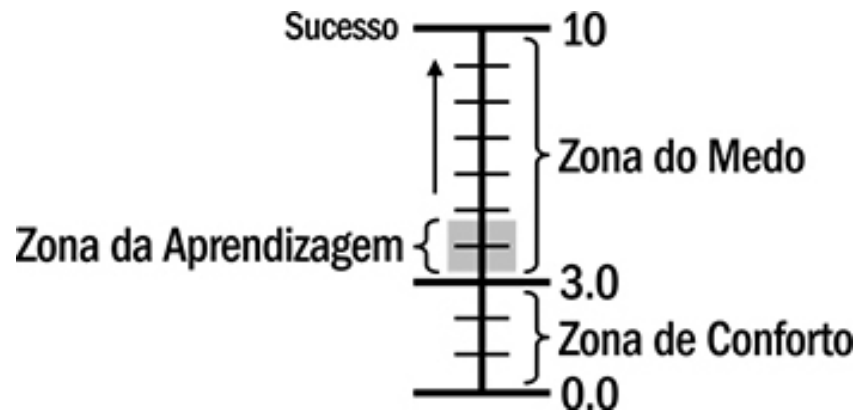


Entre a zona de conforto e a zona do medo existe uma pequena faixa, que é a zona da aprendizagem. Para aprender algo novo, você precisa sair da zona de conforto em direção ao desconhecido. É ali, nesta zona, que você vai passar os anos de silêncio.



Observe o gráfico seguinte. A escala de 0 a 10 representa seu nível de poder pessoal. Suponha que, neste momento, ele esteja no nível 3. Onde está a zona de

conforto? Ela certamente estará abaixo do 3. E a zona do medo? Entre o nível 3 e 10. Se você quiser aumentar seu poder pessoal, inevitavelmente terá que se aventurar na zona do medo e conquistar esse espaço.



Para haver crescimento, a zona da aprendizagem precisa ir se expandindo constantemente para dentro da zona do medo, ampliando a área onde nos sentimos confortáveis. Uma vez que você se sente confortável em certa atividade, você precisa avançar, precisa buscar novos desafios. Estes desafios sempre se encontram na zona das infinitas possibilidades, tomada, em parte, pela zona do medo.

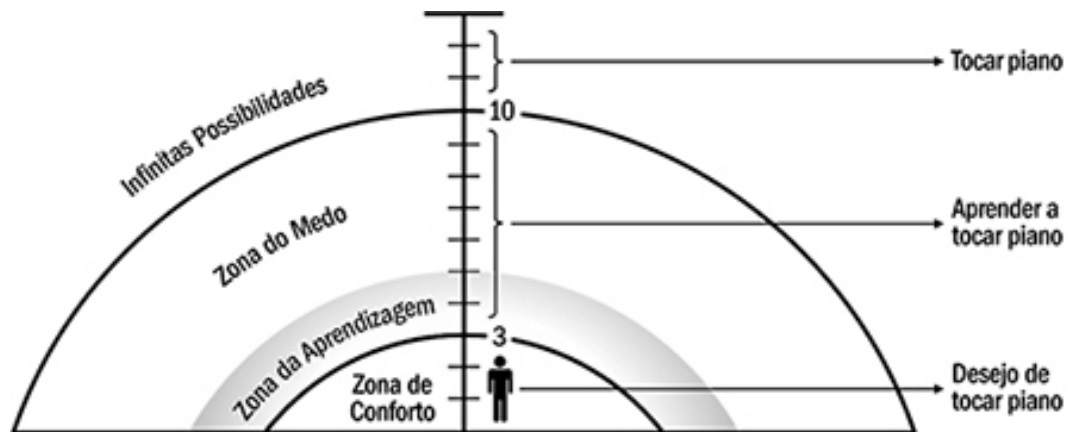
Esse processo representa a evolução do nosso potencial através do aumento do nosso poder pessoal, aprimorando nossa aptidão e nossa atitude. Ele geralmente ocorre ao longo de três estágios, definidos como aprendiz, amador e profissional.

APRENDIZ: O ESTÁGIO INICIAL

Todas as pessoas, em algum momento da vida, começam nesse estágio. Imagine que você tenha um tremendo talento para tocar piano. No começo, por maior que seja sua habilidade natural, você não saberá tocar piano. Seu poder ainda não foi conquistado, porque você ainda não se dedicou a ele.

A primeira coisa que você precisa fazer é aprender a tocar piano. Afinal, neste momento, essa habilidade é apenas um desejo, que se encontra no mundo das possibilidades. Por isso, você precisa ter a ambição, a disciplina e a coragem

necessárias para estudar e praticar. Você precisa ter a atitude correta para aprender, desenvolvendo sua aptidão. À medida que estudar e praticar, seu nível de aptidão vai crescendo e seu nível de poder pessoal também cresce. Esse processo é o mesmo em todas as atividades, para todas as pessoas.



Esse é o momento mais crítico no desenvolvimento de uma carreira, empresa ou criação de uma marca ou de um produto. A maioria das pessoas desiste neste estágio. Isso ocorre porque, mesmo quando dotados de um talento extraordinário, não temos o conhecimento, a técnica e a prática de que precisamos.

A zona onde nos sentimos confortáveis é estreita, e o medo do desconhecido é uma densa nuvem escura que domina a maior parte do nosso círculo, nos assustando e desmotivando. Neste momento, as únicas coisas com as quais realmente podemos contar são a necessidade natural de explorar nosso talento, o estímulo produzido pela nossa paixão e o desejo e a ambição que criamos em torno desse propósito. Em termos de relações, ela se restringe a família, amigos e colegas de aula e, em termos de aptidão, a única coisa com a qual podemos contar é com a segurança que provém do nosso talento.

Ao decidir desenvolver este propósito, temos que romper com a nossa zona de conforto e mergulhar num mundo completamente desconhecido em busca de técnica, conhecimento e muita prática. E isso pode ser assustador, ainda mais quando não contamos com o apoio dos nossos pais ou professores.



É por isso que a primeira milha é tão crucial: ela representa o estágio onde somos arrancados da zona de conforto e lançados diretamente para a zona do medo. Essa atitude quase sempre representa rompimento e causa dor. Por isso, a maioria de nós nunca a enfrenta. Superar esse estágio exige muito esforço e disciplina, mas, para quem o faz, torna-se um processo altamente recompensador.

AMADOR: O ESTÁGIO INTERMEDIÁRIO

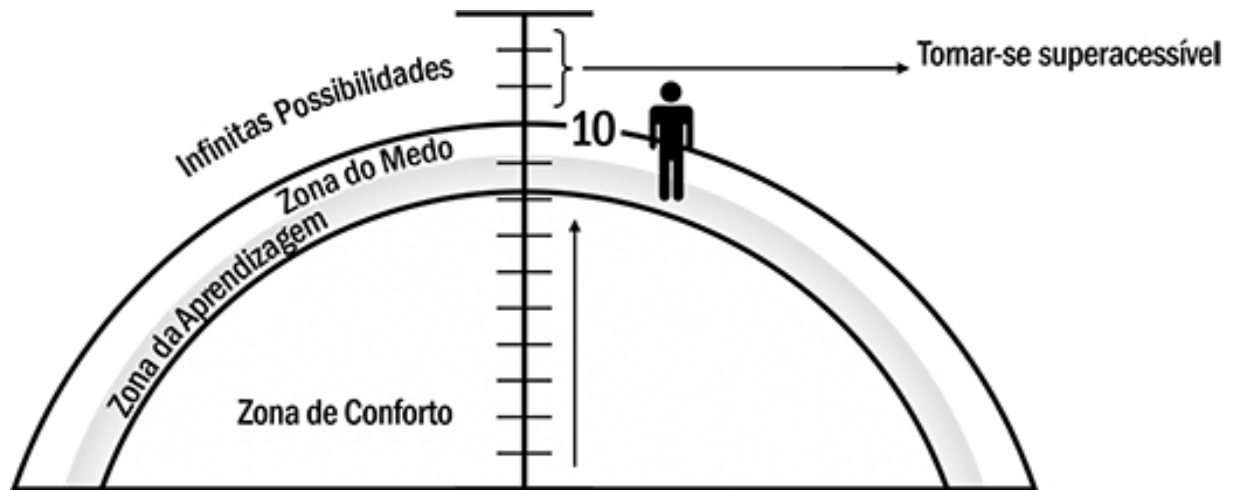
Uma vez lançados na zona do medo, sentimos muita insegurança. Sentimos o desconforto e a dor causados pela experiência com o novo, com o desconhecido. Por isso, uma das tendências é retornar para a zona de conforto. Muitas pessoas fazem exatamente isso. Elas retornam para a zona de conforto e, ao fazerem isso, renunciam à realização concreta de uma vida de grandeza e contribuição, ignorando o tesouro que têm dentro de si.

Uma vez que você cai nesta armadilha, sua felicidade passará a depender do reconhecimento e da aprovação dos outros. E você terá que se contentar com migalhas de alegria e prazer até o dia em que decidir encarar o medo e sair da zona de conforto.

No entanto, se você tiver a coragem e a força de vontade de enfrentar a zona do medo, e se permanecer nela pelo tempo suficiente, a densa nuvem de terror do desconhecido se dissipará. Logo você estará conectado com novos valores como

segurança, entusiasmo e autoafirmação, atitudes que o ajudarão a explorar seus talentos, dons e paixões mais profundas.

À medida que você adquire conhecimento e desenvolve técnicas que permitem a manifestação do seu potencial, você cria a coragem e a força de vontade de que precisa para enfrentar as etapas seguintes. Nada estimula mais a criação da coragem e a força de vontade do que a própria coragem e a força de vontade.



Esse processo ampliará sua zona de conforto. Por outro lado, a zona do medo começará a se dissipar, a encolher.

Em qualquer carreira ou empreendimento esse estágio representa as primeiras conquistas, o reconhecimento e os contratos. Contudo, apesar de já termos superado a fase mais dura – o temor dos primeiros “nãos” –, a carreira ou projeto ainda não estão consolidados.

Já estamos mais confiantes, a pleno vapor. A paixão pela carreira nos impulsiona constantemente a buscar coisas novas. Sentimo-nos seguros e confortáveis com a profissão e queremos mais! Estamos prontos para ousar.

A essa altura já passamos a viver a maior parte do tempo na zona da aprendizagem, entre a zona de conforto e a zona do medo. É ali que estão a aventura, a adrenalina e o desafio que impulsionam as pessoas de sucesso. Lentamente, a prática e a experiência vão reforçando cada vez mais o seu poder pessoal e ampliando a zona do conforto, até você entrar no estágio seguinte.

PROFISSIONAL: O TERCEIRO ESTÁGIO

No terceiro estágio, você já está no campo profissional. Aqui, a zona do medo não é mais uma ameaça. Já agimos integralmente nela. Ela já se confunde com a própria zona da aprendizagem.

Anular a zona do medo, alcançando o terceiro estágio, é a única coisa que nos torna livres. Mas anular o medo só é possível quando temos visão de aonde queremos chegar. Ou seja: quando temos um propósito claro, paixão pela atividade que exercemos e disciplina necessária para nos superarmos a cada dia.

Então, nesse nível, o único cuidado que precisamos ter é o de continuar avançando sempre. Quando não reavivamos constantemente nosso propósito, corremos o risco de perder a paixão e a disciplina e estagnar outra vez nos limites da zona de conforto. No estágio profissional, o problema não é mais o medo, mas o comodismo. Uma vez que conseguimos um lugar de destaque, a tendência é a acomodação, vivendo das glórias e conquistas do passado. Isso é um grande erro.

Não importa o quanto já conquistamos, quando nos acomodamos na zona de conforto nos tornamos decadentes e logo nos sentiremos inúteis e desmoralizados, com a frustração e os conflitos internos e externos tomando conta da nossa vida.



Até podemos aprender coisas novas todos os dias enquanto estamos na zona de conforto, mas é um conhecimento sem objetivo específico. Sem um propósito, esse conhecimento não é canalizado para um determinado fim. Por isso, não se torna uma ferramenta na realização do nosso potencial, e não será convertido na concretização de uma vida de grandeza e contribuição.

Quando, após alcançar certo nível de profissionalismo, caímos na armadilha da acomodação, desenvolvemos apenas parte do nosso potencial, e o resultado também será parcial.

Não há como desenvolver um poder pessoal significativo da noite para o dia, e isso nem é necessário. Nossa missão na vida é usar e desenvolver nosso potencial diariamente. Construir poder pessoal não é um projeto de quatro anos, dentro de uma universidade, ou num curso de um mês, ou com a leitura de um livro. Construir nosso poder pessoal é um projeto para a vida inteira. Então, não espere por um retorno imediato.

O QUE FAZER

O grande desafio na vida das pessoas é vencer o medo e a insegurança. Temos uma resistência enorme em deixar nossa zona de conforto e enfrentar a zona do medo. Temos medo de enfrentar nossa timidez, nossa vergonha, nossa insegurança, nossa preguiça e, por isso, fechamo-nos no casulo sufocante do medo, vivendo vidas pequenas, estreitas, apertadas.

O que fazer? Você precisa se lembrar constantemente de que todo esse medo é psicológico. Que é você quem o cria. Que todo drama mental que alimenta esse medo é criação sua. Nada, de fato, pode acontecer de ruim se você começar a agir apesar do medo, da timidez, da vergonha, da insegurança e da preguiça. Você precisa agir *apesar* de todos esses sentimentos.

Contudo, existe outro vilão nessa história: a gratificação imediata. Permanecer na zona de conforto, por menor que ela seja, tem sua recompensa: não pagar o preço de enfrentar o medo. Esse benefício lhe dá uma gratificação imediata, que

mesmo colocando em xeque seu futuro é sempre muito tentadora. Afinal, se estamos bem agora, para que nos preocuparmos com o futuro?

Temos aqui, portanto, um ponto crucial: em cada escolha, na verdade, podemos pagar o preço ou usufruir do benefício. Quando você escolhe ficar na zona de conforto, usufrui do benefício. Quando escolhe enfrentar a zona do medo, paga o preço.

O grande problema nessa questão é que toda vez que você usufrui do benefício agora (se acomodar na zona de conforto), você pagará o preço mais tarde (uma vida de frustração e desmoralização). Por outro lado, cada vez que você decide pagar o preço (enfrentar a zona do medo), você usufruirá do benefício mais tarde (uma vida de grandeza). A escolha é sua, e ela precisa ser feita agora!

A FÓRMULA

Responda a essas quatro questões:

1. Qual é o seu propósito?
2. Que poder pessoal você precisa para desenvolvê-lo?
3. Em que nível você está: aprendiz, amador ou profissional?
4. O que é necessário para passar para o próximo nível?

GRANDE ERRO Nº 20

Pensar que a felicidade está nas coisas

“Não deixe o barulho da opinião dos outros abafar sua voz interior. E, mais importante, tenha a coragem de seguir seu coração e sua intuição. Eles de alguma forma já sabem o que você realmente quer se tornar. Todo o resto é secundário.”

– STEVE JOBS

Se alguém nos perguntasse o que mais desejamos na vida, a resposta certamente seria a mesma para todos nós: a felicidade de viver num mundo sem tantos problemas, sem tantas complicações.

Essa ideia, considerando as características da nossa existência e do meio em que vivemos, é uma utopia. O mundo exterior sempre será turbulento, problemático, adverso, desafiador e, muitas vezes, até mesmo cruel. Querer uma existência sem problemas, sem desafios e adversidades, é uma ilusão. E toda ilusão, com o tempo, produz ainda mais sofrimentos.

No dia a dia, estamos sempre correndo atrás de alguma coisa, porque pensamos que a felicidade que buscamos está nesta coisa, e não dentro de nós. Esse é um grande erro que faz parte da nossa herança cultural. Ao longo dos anos, nos foi ensinado que ser feliz onde estamos e com o que temos não é possível. Por isso, procuramos a felicidade em riquezas e valores que estão fora de nós, em coisas externas, distantes e quase sempre complicadas e inúteis.

O QUE É A FELICIDADE?

O filósofo franco-suíço Jean-Jacques Rousseau se refere à felicidade como um estado permanente que não foi feito para o ser humano. Rousseau justifica seu conceito explicando que, no mundo, tudo vive num fluxo contínuo que não permite que coisa alguma assuma uma forma constante. Tudo muda à nossa volta.

Nós mesmos mudamos o tempo todo. Não podemos estar certos de amar amanhã aquilo que amamos hoje. Por isso, para Rousseau, todos os planos que envolvem a felicidade são utópicos. Mas será que precisa ser mesmo assim? Como podemos ser felizes? Ser feliz é possível?

A felicidade sempre é uma consequência. Ela pode ser buscada tanto no mundo interior como no mundo exterior. De fato, como disse Rousseau, as coisas do mundo exterior são inconstantes. Elas mudam o tempo todo. Se a felicidade for consequência de algo do mundo externo, ela também será inconstante e, portanto, sempre passageira. Nisso, ele está correto. Contudo, Rousseau ignorou um detalhe: a felicidade verdadeira não é resultado do nosso apego às coisas passageiras do mundo externo. Ela só é possível quando conseguimos atingir um estado conhecido como paz interior.

Neste capítulo você verá como alcançar esse estado. Afinal, como vimos no capítulo anterior, você precisa se desafiar constantemente para realizar seu potencial. Isso precisa ser feito com naturalidade, com um sentimento de paz e não de desespero e angústia.

A PAZ INTERIOR

Certo dia, quando retornávamos de uma caminhada pelas montanhas, um monge me contou a história de um rei muito sábio, que ao remodelar a sala do seu palácio ofereceu um prêmio valioso para o artista capaz de captar, numa pequena pintura, a imagem que representasse a paz profunda.

Muitos artistas apresentaram suas telas.

No dia da escolha, admiradores de arte do mundo inteiro se reuniram no palácio. Acompanhado de um grupo de assessores, o rei analisou minuciosamente todas as pinturas. No final, separou duas que acreditava retratar o que considerava paz profunda.

A primeira pintura retratava um lago muito calmo, sereno e azul. A água refletia uma paisagem muito colorida, com nuvens calmas e suaves rabiscando o

céu. Qualquer pessoa que colocasse os olhos sobre a pintura não teria dúvida de que ela refletia um profundo sentimento de tranquilidade e paz.

A segunda pintura também tinha montanhas. Mas eram pedregosas, selvagens e com uma vegetação rude e seca. No horizonte, por sobre as montanhas, pesadas nuvens negras soltavam intensos raios riscando o horizonte, anunciando uma terrível tempestade. Descendo as montanhas, uma violenta corrente de água formava uma enorme cascata que caía num abismo abaixo. Ao contrário da tela anterior, nada nessa pintura parecia estar em paz profunda.

Por detrás de uma das quedas-d'água havia um arbusto espinhoso que crescera entre as duas rochas. Neste arbusto havia um ninho. Ali, em meio à violenta turbulência provocada pela tempestade e pela enorme cascata, um passarinho dormia tranquilamente.

No momento da decisão, o rei escolheu a segunda tela. Seus súditos, curiosos e intrigados, queriam saber por que ele havia escolhido aquela paisagem, aparentemente turbulenta, em vez da pintura do lago.

“Paz profunda”, teria dito o rei, “não significa estar em um lugar calmo, sem problemas, sem desafios, sem trabalho árduo para realizar ou estar livre das dores e das tentações do mundo exterior. Pelo contrário, paz profunda significa permanecer em paz em meio a todas as turbulências, os problemas e as tentações do mundo externo.” Em outras palavras, é permanecer calmo e confiante no santuário sagrado que é nosso mundo interior. Apenas lá podemos encontrar a paz.

O CRESCIMENTO ESTÁ NAS ADVERSIDADES

No seu livro *Dhammapada*, Buda escreve que nossa vida é definida pela nossa mente. Tornamo-nos aquilo que pensamos. Muitas vezes, pensamos que as coisas que acontecem conosco possuem, em si, as razões que definem nossa felicidade e nossa frustração. Mas esse pensamento não é verdadeiro.

Felicidade ou tristeza não estão nas coisas que nos acontecem. Esses sentimentos residem na forma como pensamos sobre essas coisas. Se o sentido das

coisas fosse algo intrínseco, elas teriam o mesmo significado para todas as pessoas, em todos os lugares do mundo. Mas sabemos que não é assim. Todas as coisas, eventos e circunstâncias estão vazios de sentido em si.

Se nossa felicidade depender das circunstâncias externas, como das nossas conquistas, ou das pessoas e coisas que amamos, nunca poderemos ser plenamente felizes.

Mesmo quando tudo estiver perfeito à nossa volta, sempre haverá o sentimento de insegurança, de ameaça, de falta de controle, que vem da nossa consciência natural sobre a impermanência. Uma vez que percebemos essa ameaça, passamos a agir para tentar manter ao nosso lado aquilo que é objeto da nossa felicidade. Nesse exato momento, deixamos de ser felizes. Por quê? Porque, em vez de curtir o momento presente, ou aquilo que nos faz feliz, passamos a investir nossa energia e atenção para construir estratégias para manter esse objeto ao nosso lado.

A vida nunca será um lago de águas serenas. Ela é feita de turbulências, de perdas, de fracassos, de lutas sofridas. Todos nós precisamos perder, fracassar, enfrentar desafios para que a vida faça sentido. Em essência, a vida é fundamentalmente um processo de crescimento, de expansão. Errar, perder, romper são maneiras de aprender a acertar, a vencer, a criar novas conexões.

Equivocadamente, pensamos em sucesso e felicidade como “chegar lá”, em “obter”, em “possuir”, enquanto, na verdade, sucesso é conquistar o direito de permanecer numa busca constante, onde conquistar significa aprender, e aprender significa sair de um estado mental e passar para outro, mais avançado, consistentemente.

Por isso tudo, na verdade, não há perdas no processo de expansão. A única perda real acontece quando paramos de expandir nosso potencial. Quando começamos a nos resignar e nos acomodar na zona de conforto.

O QUE FAZER

Se é verdade que nos tornamos aquilo que pensamos, a saída não está em alterar o mundo exterior para que nos sintamos em paz no mundo interior, mas encontrar uma maneira de alterar nosso pensamento, de desenvolver uma consciência que reflita no mundo externo e que nos adapte ao fluxo natural da vida, e que acomode o mundo externo com todas as turbulências e provações em nosso mundo interior.

Somos nós que definimos o sentido das coisas através da forma com que nos relacionamos com elas.

Para aumentar nosso nível de felicidade, talvez seja preciso aprender a aceitar a impermanência das coisas. Sentir o que temos agora, intensamente, porque amanhã elas podem não estar mais ao nosso alcance, e nos mantermos em paz com isso. Ou seja: permitir que aquilo que existe deixe de existir, abrindo espaço para que coisas novas aconteçam. Esse é o fluxo natural da vida. Se nos apegarmos a alguma coisa, estaremos nos opondo ao fluxo natural da vida, e a dor será inevitável.

Por onde começar a mudança?

Podemos começar por examinar a nós mesmos, tirar o pensamento e o olhar das circunstâncias, dos eventos e das pessoas e direcioná-lo para nós mesmos. Podemos fazer um inventário do nosso pensamento, analisar como ele nos afeta, os sentimentos que ele está causando, as características que ele produz em nossa personalidade. Analisar como olhamos para nossas qualidades, nossas feridas, nossos ódios e para as regras que usamos para julgar a nós mesmos.

Paz interior não significa suportar inativa e covardemente qualquer situação, sem fazer nada a respeito. Paz interior é a sabedoria simples, mas profunda, de nos aliarmos, ao invés de nos opormos, à turbulência e à transitoriedade do mundo exterior.

Somente onde há paz interior pode haver felicidade plena, liberdade real e vida em essência. Todos nós temos a habilidade de gerar essa energia, independentemente da turbulência que exista à nossa volta.

A FÓRMULA

Três perguntas podem nos ajudar nesse processo:

1. Qual a importância real que essa situação ou objeto realmente tem na minha vida?
2. Como consegui sobreviver e viver antes de tê-lo(a)?
3. Quais são as possibilidades de encontrar algo ainda melhor, caso eu decida abrir mão dessa situação ou objeto?

GRANDE ERRO Nº 21

Esperar para começar amanhã

“Se você realmente quer algo, não espere. Ensine você mesmo a ser impaciente.”

– GURBAKSH CHAHAL

Chegamos ao capítulo final. E agora, por onde começar? Comece fazendo o que puder, com o que tiver, onde estiver. Mas comece. O mal do século é a distração. Quando pensamos em fazer alguma coisa importante, mas que não é urgente, logo aparece alguma distração – o celular que toca, uma postagem no Facebook, um toque no WhatsApp, um e-mail, um tweet, o programa de TV favorito, uma chamada no Skype, qualquer coisa –, e acabamos protelando o que mais importa.

Sabemos que protelar as coisas não ajudará a resolvê-las. Mas, mesmo assim, todos nós protelamos bem mais do que deveríamos. Quanto mais nos deixamos distrair pelas coisas, mais protelamos. E, quanto mais protelamos, mais as coisas se acumulam, exigindo que protelemos mais coisas ainda. Neste processo, por fim, acabamos estressados, depressivos e completamente incapazes de agir.

Através dos conceitos e exemplos que vimos neste livro, procuramos oferecer um novo ponto de vista sobre os grandes erros que nos impedem de explorar nosso potencial e nos afastam da prosperidade, do sucesso, da felicidade e da realização pessoal. Olhar de perto esses grandes erros nos ajuda a compreender que todos os seres humanos nascem com a mesma capacidade, todos partem do mesmo ponto, e que é a jornada em si que os afasta em suas conquistas.

As pessoas que alcançam prosperidade, equilíbrio e paz de espírito não são favorecidas pela natureza. Muito pelo contrário: suas conquistas são fruto das decisões e escolhas feitas no dia a dia, durante um longo período de tempo. Elas decidem, de maneira deliberada, seguir um caminho de evolução natural, onde permitem que todo o seu potencial se revele. Isso nos diz que, com a mudança mais sutil, na direção certa, poderemos mudar muita coisa.

Como vimos no capítulo 19, nada de grande nasce da noite para o dia. Por isso é preciso começar logo, com mudanças pequenas, mas constantes e permanentes.

COMECE LOGO

Se olharmos para o mundo a nossa volta, ele talvez pareça um lugar misterioso, incompreensível, implacável e injusto, onde uns nascem com privilégios e vantagens com os quais outros nunca poderiam sonhar. Mas não é. O Universo é justo e imparcial.

Contudo, precisamos compreender que ele tem suas próprias regras, seus próprios princípios, que são imutáveis, infalíveis e iguais para todos. Se quisermos usufruir desses princípios, precisamos dar uma oportunidade para que eles possam se revelar a nós, e nos conduzir, via intuição, até onde o impulso natural que existe em nós nos levará. Precisamos passar a aceitar as regras do jogo, compreendê-las e senti-las, para podermos entrar em campo com chances de vencer. E isso se faz em moldes bem simples, no dia a dia, um passo de cada vez.

Temos, porém, uma tendência instintiva de desdenhar de coisas simples e de processos lentos. Não estamos acostumados a tolerar esse tipo de desenvolvimento. Existe algo em nós que diz que, se não avançamos a certa velocidade, é porque não temos os requisitos necessários, e cometemos o erro de desistir e aspirar a coisas menores. “Reduza suas expectativas e não se frustrará”, é o que dizemos. Mas fazer isso, como já vimos, é um grande erro!

Outro grande erro é a tendência de avançar por atalhos, e, com isso, tentar provar a nós mesmos e aos outros da nossa capacidade superior. Tentamos, a todo custo, encurtar caminhos, ignorar as etapas naturais do processo de amadurecimento, para criar vantagem sobre aqueles que fazem a coisa certa, no seu tempo. Há limites abruptos sobre a quantidade de esforço e de tempo que decidimos investir sem obter retorno. Desistimos antes. Saltamos do barco na primeira turbulência, enquanto ainda é possível ver a praia.

O que vimos através dos exemplos e dos estudos analisados neste livro, no entanto, é o oposto. Todas as pessoas que realizaram coisas memoráveis, que se

tornaram marcos na história da humanidade, começaram com uma simples ideia: um propósito definido.

Esses dois grandes erros são armadilhas comuns que nos impedem de desenvolver nosso propósito, mesmo após detectá-lo e sentir o impulso de desenvolvê-lo. Pensar que as coisas caem do céu para alguns, enquanto outros, independentemente do quanto se dedicarem, jamais atingirão nada além da mediocridade, é um erro. Se quisermos tirar proveito das nossas habilidades, precisamos remodelar essa forma de pensar. Todas as pessoas bem-sucedidas obtiveram sucesso porque, em algum momento, decidiram avançar no escuro.

PROCRASTINAR É FUGIR DO MEDO

Como vimos, evitar a zona do medo e se acomodar no estreito casulo da zona de conforto é uma expressão da nossa necessidade de conforto e segurança. Há, em nossa mente, sob certo aspecto, um muro que separa aquilo que consideramos seguro, daquilo que nos parece inseguro. Acreditamos que o sucesso e o talento deveriam nos dar exatamente a segurança que buscamos. Pensamos que o caminho para o sucesso deveria ser reto, iluminado e bem sinalizado. Mas ele não é. Ele é nebuloso, cheio de curvas, imprevistos e sem sinalização alguma.

Na verdade, o caminho do sucesso, em termos gerais, nem mesmo existe. Ele precisa ser criado a partir da exploração de nossa singularidade, transformando-a em poder pessoal. Precisamos, a exemplo das pessoas que analisamos ao longo deste livro, derrubar o muro mental que separa tudo o que pensamos ser inseguro, e ouvir a voz dos nossos desejos e aspirações mais profundas.

Precisamos nos libertar da convicção produzida pela nossa razão, e que nos diz que as pessoas de sucesso possuem mais talento, mais inteligência, que elas nasceram com um brilho superior ao nosso. Você nasceu com tudo o que é preciso para viver uma vida plena, de grandeza e satisfação. Warren Buffett estava certo quando disse, certa vez, que “na origem, não há diferença entre as pessoas que alcançaram o sucesso daquelas que fracassaram, a diferença está apenas na forma de agir ao longo da vida”.

As pessoas que vivem vidas extraordinárias, que moram nas melhores casas, que dirigem os melhores carros, que estudam nas melhores universidades, que vestem as melhores roupas e ocupam os lugares de destaque em tudo não são diferentes de nós. Elas apenas agem de uma maneira diferente.

Enquanto nós temos a falsa convicção de que a segurança resulta da compreensão sistêmica de cada passo que damos, e de que cada esforço precisa ser altamente recompensado de forma imediata, essas pessoas desafiam seu senso de segurança e deliberadamente testam seus medos. Elas compreendem que todo esforço inicial se paga em forma de crescimento e expansão interior.

Por isso, agora que você já sabe o que fazer, faça-o. Nós fizemos nossa parte, colocando sinais claros e pontuais ao longo do caminho. O resto, agora, é por sua conta. Mas queremos que saiba que você pode, que você é especial. Descubra o que ama, o que te faz feliz, e vá em busca disso! Estaremos com você ao longo dessa busca.

O QUE FAZER

Comece, agora mesmo, a colocar em prática tudo o que você aprendeu.

Copyright do texto © 2015 *by* Jacob Pétry com Simone Mitjans

Direitos desta edição reservados à

EDITORA ROCCO LTDA.

Av. Presidente Wilson, 231 – 8º andar

20030-021 – Rio de Janeiro – RJ

Tel.: (21) 3525-2000 – Fax: (21) 3525-2001

rocco@rocco.com.br

www.rocco.com.br

Coordenação Digital

LÚCIA REIS

Assistente de Produção Digital

JOANA DE CONTI

Revisão de arquivo ePub

ANTONIO HERMIDA

Edição digital: setembro, 2015.

CIP-Brasil. Catalogação na Publicação.
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ

P595g

Pétry, Jacob

Grandes erros [recurso eletrônico] : 21 atitudes que você deve evitar para obter sucesso na carreira e na vida / Jacob Pétry, Simone Mitjans. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Rocco

Digital, 2015.

recurso digital

ISBN 978-85-8122-612-5 (recurso eletrônico)

1. Sucesso. 2. Autorrealização. 3. Sucesso nos negócios. 4. Pessoas de sucesso. 5. Superação. 6. Livros eletrônicos. I. Mitjans, Simone. II. Título.

15-25569

CDD: 158.1
CDU: 159.947

OS AUTORES

JACOB PÉTRY, jornalista e filósofo brasileiro radicado nos Estados Unidos, é autor da Teoria da Mentalidade, faz pesquisas de Psicologia Cognitiva direcionadas ao comportamento de líderes e personalidades históricas. Publicou nove livros, entre os quais, *O óbvio que ignoramos*; *A lei do sucesso e Singular – o poder de ser diferente* (em coautoria com Valdir R. Bündchen).

SIMONE MITJANS é especialista em marketing digital, mestre em neurolinguística (PNL), palestrante internacional, considerada uma das pioneiras na filosofia da “energia de sucesso”. Reside em Nova Jérsei, nos Estados Unidos.