

RAFAEL BALTRESCA



O PODER *é seu!*

MENTALIDADE,
AUTOMOTIVAÇÃO
E PROTAGONISMO

POEMA DA MENTE



*A mente mente. Não completamente
e nem, tampouco, raramente. Mas que mente, mente.*

Para uns, intermitentemente,

Para outros, mais frequentemente.

E muita gente, habitualmente, lhe diz realidade.

Acredite, é verdade!

*E por mais consistente que seja essa percepção,
a mente mente descaradamente e diz que é razão.*

*Aparentemente, a mente que mente firmemente
vive essa alucinação e, geralmente, crê que é pé no chão.*

Pois é, meu irmão.

Felizmente ou infelizmente, isso não é exceção.

*A mente mente deliberadamente,
mas, ironicamente, precisamos dessa ilusão.*

*Temente ou não, aceitar com convicção
que a mente mente, talvez seja a melhor solução.*

*Mas que a mente mente, mente!
Experimente prestar atenção.*

O PODER *é seu!*

MENTALIDADE,
AUTOMOTIVAÇÃO
E PROTAGONISMO

© Copyright 2023 / Rafael Baltresca

Coordenação Editorial: Mari Coelho
Produção Editorial: Palavras dos Céus
Revisão 1: Wagner Spolaor da Silva
Revisão 2: Ofício das Palavras
Foto de Capa: Thalles Lima
Diagramação de Capa: Maurício Melo
Diagramação: Mariana Fazzari



@falamaismari
www.maricoelho.com

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(eDOC BRASIL, Belo Horizonte / MG)

Baltresca, Rafael.

B197p

O poder é seu! Mentalidade, automotivação e protagonismo.
São José dos Campos (SP): Ofício das Palavras, 2023.

264 p.: 16 x 23 cm

ISBN 978-65-86892-83-3

1. Autoconhecimento. 2. Mentalidade. 3. Técnicas de autoajuda. I. Título.
CDD 158.1

RAFAEL BALTRESCA

1ª Edição - São Paulo / SP



Dedico este livro às memórias de minha mãe e minha irmã e, também, à Vó Linda, maiores fontes de motivação e absolutas incentivadoras de minhas loucuras: das lojas de mágicas aos cursos e viagens pelo mundo.

Se quebrei regras e protagonizei minha história, se sou o que sou, se conquistei o que conquistei, devo a elas. Grato por tanto amor e dedicação incondicional.

Luna, este livro é para você, minha filha, minha princesa, meu coração fora do peito. Só conheci o amor verdadeiro quando você chegou. É você quem dá sentido real à minha vida. Te amo mais do que melancia sem caroço.

Obrigado por apagar a luz do escritório duzentas vezes, por me chamar de careca, barrigudo e me fazer sorrir. A vida é plena com você.

Estarei ao seu lado por toda a eternidade.

PS. Já falei que te amo, hoje?

À Luna

*Filha, em alguns dias de sua vida,
o desânimo irá bater. E está tudo bem.
E serão momentos de aprendizado. E virá outro dia.
E o sol voltará a brilhar.*

Papai

SUMÁRIO

AGRADECIMENTOS	15
INTRODUÇÃO	17
UM OUTRO DESTINO	21
TANGERINE TANGO 17-1463	27
SENTIR	34
CICLOS	37
MEU SÓCIO	43
PEGADAS DE LUZ	51
CÓDIGOS	57
FRACASSOS E O SANDUÍCHE ENTALADO	59
<i>CENTRO DI GRAVITÀ PERMANENTE</i>	67
PENSAR	72
OMC	75
CONTRASTE PERCEPTIVO	83
A MENTE PERDE ANTES	87
QUEM CONVERTE NÃO SE DIVERTE	91
MENTALIDADE ANTIFRÁGIL	97
POSSIBILIDADES	111
ESTAMOS HIPNOTIZADOS	119
DECIDIR	132
O LEDO ENGANO DO PRAZER IMEDIATO	135
CAGAÇO, OUSADIA E ASSIMETRIA DE RISCO	143
DAQUI A 50 ANOS	151

FORÇAS OCULTAS	155
PLANTE UMA ÁRVORE, ESCREVA UM LIVRO, TENHA UM FILHO	163
METAS E A ARMADILHA DO LONGO PRAZO	171
AGIR	182
PASSE A GILLETTE	185
PAGUE-SE PRIMEIRO	193
COMECE NO FRIO	199
CRIE LOMBADAS	203
MOVIMENTO GERA MOVIMENTO	209
APENAS FAÇA, APENAS FAÇA	219
COMO AS PESSOAS GERENCIAM SUA MOTIVAÇÃO	223
TRANSCENDER	232
4KM PARA COMPOSTELA	235
ACREDITO	255
PERCEPÇÃO	261
QUERO OUVIR VOCÊ	263



AGRADECIMENTOS

Ao Aguinaldo Prandini Ricieri, Anthony T. Galie, Arthur Veríssimo, Bruno Castro, Caio Saléro, César dos Reis, Daniela do Lago, Fabiano Gomes, Fernando Colella, Luiz Fernando Roxo, Patricia Pantaleão, Paul Friedericks, Ricardo Abrão, Ricardo Ventura, Rufos e aos amigos que leram meus rascunhos e deram valiosas contribuições. Agradeço, também, a todos que responderam minhas pesquisas.

Minha gratidão ao Maurício Melo, exímio desenhista, que sempre embarca em minhas loucuras visuais e foi muito presente neste livro.

Um agradecimento especial ao professor Wagner Spolaor “Rasputin”, amigo e, também, revisor desta obra, que esteve comigo em toda a trajetória com revisões precisas e valiosas ideias.

É impossível contar quantas vezes mandei mensagem a ele vibrando por mais um capítulo produzido ou com ideias malucas e cabeludas dúvidas de português. “Raspa” é um irmão que a vida me deu e sou profundamente grato por tê-lo ao meu lado, não somente nesta obra, mas em toda a minha jornada literária que começou décadas atrás. Gratidão, mestre!



INTRODUÇÃO

Talvez você tenha encontrado este livro no banco de uma praça, num armário público, no supermercado ou até dentro do avião. Decidi criar o hábito de “esquecer” livros por aí para deixar o acaso levá-los às mãos de quem precisa.



**Pode chamar de
coincidência, destino,
sinal, mas, certamente,
o Universo teve de se
alinhar para que esta obra
chegasse até você.**

Foi uma forma que criei para espalhar um conhecimento que tem me ajudado há tantos anos. Sei também que é grande a chance de alguns exemplares virarem calço para mesa ou até combustível de fogueira. Faz parte. Nem todas as melhores intenções tornam-se bons resultados.

Pode ser que você o tenha comprado também, claro. E agradeço a você aos baldes por acreditar neste trabalho. De qualquer forma, espero que nessas páginas haja ao menos uma ideia que dê ânimo, motivação ou que faça o seu dia um pouco mais leve. Que meu aprendizado de anos possa ser multiplicado por meio deste instrumento.

ACESSOS

Imagino que a capa tenha chamado a sua atenção. A ideia de colocar imagens de escadas em minha cabeça veio enquanto ainda escrevia as primeiras linhas deste livro, sem nenhuma pretensão de usá-la. Fiz um ensaio fotográfico e resolvemos criar algo diferente com minha foto de perfil.

Somente meses depois, com o livro já concluído, esta imagem foi escolhida. A ideia encaixou-se tão bem que nem parece que foi fruto do acaso. Para mim, essas escadas ilustram os acessos a múltiplas possibilidades dentro de nossa própria mente, levando-nos a lindas ou tristes memórias, sensações de fraqueza ou de poder absoluto.

O objetivo deste livro é ajudar você a percorrer caminhos para as maiores fortalezas escondidas em sua mente ou, talvez, descobrir escadas ocultas que conduzam a lugares muito especiais. Acredito que haja passagens estreitas e frágeis que precisem ser percorridas com atenção e que algumas formas de pensar podem transformá-las em percursos robustos para suportar uma forte pressão. Nossa jornada é desbravar essas múltiplas possibilidades.

Nessas páginas vamos conversar sobre hábitos, risco, como

lidar com o fracasso, criação de metas, um caminho a Compostela, gratidão, a sensação de não estar pronto, percepção e alguns temas não-convencionais como antifragilidade, OMC, hipnose e as infinitas combinações de um maço de cartas. Você também irá conhecer meu sócio e, talvez, queira tê-lo como parceiro de vida também.

Ah, e não se incomode com o nome do capítulo “Cagaço, ousadia e assimetria de risco”, é um de meus preferidos. Independente da classificação da editora, este não é um livro de auto-ajuda com regrinhas “faça isto ou faça aquilo para ser feliz”. Não sou o dono da verdade e nem tenho a intenção de sê-lo.



**Quero ser seu amigo
de papel e contar algumas
estratégias que moldaram
meus quarenta e poucos
anos de história.**

Leia-o, mantenha-o contigo o tempo que precisar e, quando sentir que é o momento ideal, dê de presente. Deixe o Universo se manifestar por meio de você. E mande-me uma mensagem, também. Será um prazer saber suas impressões sobre este livro produzido com tanta verdade, amor e dedicação.



UM OUTRO DESTINO

Passei a vida sendo doutrinado sobre o que podia ou não podia fazer. Quase como se recebesse uma cartilha do que era bom, ruim, bonito, feio, possível ou impossível.

Minha escola, lamentavelmente, não tinha ideia do que fazia com nossos futuros. A sala de aula, que deveria ser um local de descobertas, tentativas, erros e acertos, caminhava longe disso. Em minha época de ensino fundamental, a escola era um local onde se premiava muito mais quem tinha boa memória do que quem ousava, criava e lançava-se ao novo. Éramos avaliados por repetir aquilo que o professor ensinava, como se fosse a única maneira de ser feito. O erro era penalizado de uma forma tão brusca que nos tornamos medrosos, ansiosos e frágeis. Em época de provas, conferia três, quatro, cinco vezes antes de entregar o exame.



**Sim, desenvolvi ansiedade
e um perfeccionismo
insalubre por conta do
medo de fracassar.**

Lembro-me também de questões anuladas por um único número errado; o raciocínio lógico e a forma de pensar não importavam. Parecia haver uma força para manter os alunos dentro de uma bolha, sem nenhuma intenção em desenvolvê-los para a vida real.

Escrevendo sobre esta época importante, muitas memórias vêm à mente; algumas boas, outras nem tanto. No segundo andar, onde cursava o primeiro colegial, bem ao lado da porta, havia uma folha com os nomes dos melhores alunos, ordenados dos mais “inteligentes” aos mais burros.

Sim, burros. Não vou maquiagem a palavra, pois era assim que os últimos se sentiam. Burros. E coloquei aspas na palavra inteligente, pois a definição de inteligência, colocando as pessoas em uma escala, era questionável.

Aquela lista, atualizada a cada bimestre, jogava-nos na cara qual era a nossa ordem de importância; um crime contra nós, crianças, futuros adultos doentes. Não havia senso de colaboração. Uma competição era criada onde, na verdade, deveria ser desenvolvida ajuda mútua. O desafio real poderia ter sido outro: cada um consigo mesmo.

Os primeiros lugares eram exaltados, admirados e, silenciosamente, adoeciam por medo de errar. Pontuar menos que o primeiro, segundo ou terceiro lugar era inadmissível. Os últimos, então, nem se fale. Eram zombados, humilhados e, ao invés de se motivarem a estarem no topo da lista, revoltavam-se e afundavam ainda mais.

O sistema de ensino a que fui submetido era cruel. Éramos escravos de estrelinhas, pontuações e tapinhas nas costas. Habi-

lidades e valores como trabalho em equipe, liderança, lealdade, autonomia, protagonismo e saúde física, eram tratados como lixo descartável, inútil. Sem citar os estímulos para compreendermos as emoções. Nunca me falaram sobre a importância da alegria, raiva e tristeza na sala de aula. Éramos formados para não pensarmos, mas sermos ótimos, obedientes, repetidores de padrões. Sentia-me como um computadorzinho sendo programado.

Muitos de meus amigos que eram pole position, hoje, são adultos infelizes no ofício que escolheram e vivem na “corrida dos ratos”. Outros conseguiram escapar da doutrinação engessada a que foram submetidos; são empreendedores, cantores, artistas e criadores de conteúdo. Não vivem numa forma. Para eles, o objetivo é ser feliz.

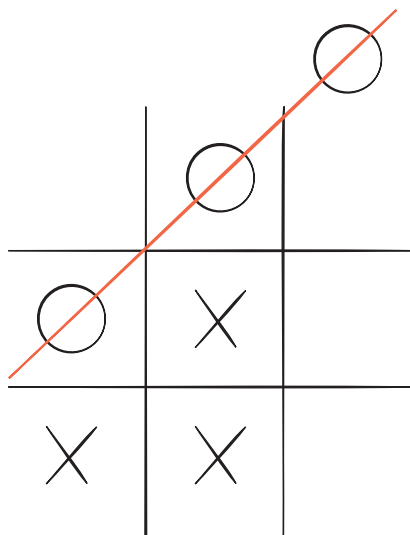
Sei que o modelo escolar evoluiu; na teoria, parece estar melhor, mas esta foi a minha realidade e, talvez, tenha sido a sua também. Não julgo quem sente uma enorme dificuldade em mudar, romper com o status quo e viver com propósito. Sei que não é fácil sair de uma zona que conforta, entendo que muitas vezes a mudança parece impossível.

Já fui muito tímido, convivi com um pai extremamente rígido, gaguejava ao conversar com pessoas e temia errar para não ser visto como fraco, frágil ou incompetente.

”

Hoje, trabalho com algo
que me dá extremo prazer
e sinto a liberdade de ser
quem desejo ser.

Por mais que tenhamos comportamentos, hábitos e valores moldados, acredito que ainda exista um caminho de transformação. As técnicas, histórias e insights deste livro são uma compilação de meu trajeto de mudança. Espero que, de alguma forma, seja inspiração para o seu processo também. Acredito profundamente que sempre há uma solução, mesmo que ainda não saibamos qual.





TANGERINE

TANGO 17-1463

Era 17 de setembro de 2011. Saí com minha namorada para assistir a uma peça de teatro, enquanto minha mãe e minha irmã ficaram em casa. Morávamos nós três desde a morte de meu pai, em 2004.

Era um sábado como outro qualquer. Nunca fui de voltar muito tarde. Deixei minha namorada em sua casa e segui para a minha. Quando cheguei, estranhei. O carro da minha mãe não estava na garagem. Eram quase 23h e não me lembrava que iriam sair.

Tentei ligar para elas, mas apenas chamava. Fui para o quarto esperar. Poucos minutos depois, tocou o telefone. Pensei que seriam elas, mas, estranhamente uma voz masculina perguntava por mim.

— Sim, sou eu mesmo. Rafael. Do que se trata? Perguntei.

— Você poderia vir até aqui? Décima quarta delegacia de polícia. Rua Deputado Lacerda Franco, 372. Precisamos falar com você.

Tentei perguntar por detalhes, mas o homem se recusou a dar mais informações. Disse que precisava ser pessoalmente. Gelei. Não sabia se era trote, engano ou alguma brincadeira de muito mau gosto. Também não suportaria esperar. Peguei o carro e, em menos de quinze minutos, estava lá.

Assim que cheguei, corri para a sala do delegado. Quando me viu, tentou esconder uns papéis, fotos e, sem rodeios, deu a pior notícia da minha vida:

— Rafael, sua mãe e sua irmã estão mortas.

Não consigo explicar o que senti. Foi um misto de todos os piores sentimentos. Raiva, tristeza, angústia, impotência, medo. Foi como se um buraco negro se abrisse à minha frente, esperando-me saltar.



**Aos 31 anos, senti na
pele a dor da perda das
pessoas mais importantes
da minha vida. Meu mundo
estava em ruínas.**

Nesta fase de minha vida, estava passando por um momento incrível. Tinha acabado de voltar de alguns meses sabáticos no Caminho de Santiago, minha empresa estava decolando e eu era livre para ir e vir.

Tudo caiu por terra. Nada tinha importância. Nem trabalho, nem carro, nem dinheiro, nem amigos, nem família, nada.

A morte delas foi bastante noticiada pela mídia. Elas saíam de um shopping em São Paulo e, enquanto caminhavam de volta, um carro em altíssima velocidade com o condutor, irresponsável, embriagado, perdeu o controle, avançou pela calçada e atropelou as duas. Minha mãe, Miriam, tinha 58 anos e morreu no local. Minha irmã Bruna, com 28 anos, morreu na ambulância, indo para o hospital. Um desastre.

Eu, que sempre tratei sobre motivação e mudança de percepção em minhas palestras, comecei a viver um dilema e a mente “entrava em parafusos”. Como encontrar motivação num cenário desses? Como mudar a percepção quando nosso mundo está se destruindo?

Busquei alento na religião, em cultos, em conversas com amigos e intermináveis diálogos com a Patricia, na época minha namorada, que imediatamente largou tudo para morar comigo e me dar suporte.

Do outro lado da balança estavam parentes e amigos que, à minha frente, só conseguiam chorar e reavivar em minha memória a dor e sofrimento que tudo nos causou. Para completar, ainda tinha o trâmite judicial que, frequentemente, trazia o assunto à tona.

”

**Manter-me equilibrado
e tentar ajudar meus avós a
curar suas feridas emocionais,
enquanto as minhas estavam
abertas, não foi simples.**

Hoje, olhando para trás, vejo que dois fatores foram fundamentais para que eu não entrasse em uma profunda depressão e arrepentasse minha vida, como fez muita gente ao meu redor.

O primeiro foi a força da gratidão. É incrível como este sentimento tem o poder de trazer à consciência as inúmeras maravilhas escondidas que deixamos de perceber. Virou rotina. Todos os dias eu agradecia a Deus por ter colocado essas pessoas em minha vida e por tantas lembranças e momentos incríveis nesses trinta e um anos.

O segundo fator foi acreditar, com todas as minhas forças, que elas descansavam, amparadas, junto a um ser superior e que, em breve, quando chegasse a minha vez, estaria com elas novamente. Não quero entrar no aspecto religioso, mas, sim, na questão das crenças.

Mesmo sem ter a certeza de que esta teoria irá se concretizar, continuo imaginando este desfecho e isto me faz muito bem. Apenas por criar esta história na mente e realmente acreditar nela, consigo paz de espírito, alívio e sentido para continuar caminhando. É como se desse um “zoom out” em uma foto; os detalhes desaparecem e a visão do todo traz uma nova percepção.

Assim são as crenças. Muitas vezes, não carregam uma lógica aceita por todos ou não têm comprovação científica, mas o acreditar cria possibilidades reais em nossa mente.

Com recorrentes momentos de gratidão aos dias que estivemos juntos e com a certeza de que o reencontro irá acontecer, fui criando pequenas crenças, realinhando percepções, hábitos, valores, acalmando o coração e, aos poucos, voltando ao eixo. Acredito que o reparo desta enorme dor me deu forças para en-

frentar todos os outros momentos complicados com que a vida ainda me brindaria.

De lá para cá, já são mais de 10 anos trabalhando como palestrante motivacional. Sei que, assim como foi para mim, uma palavra, um exemplo ou uma história pode ser o elemento que falta para alguém soltar um peso de sofrimento, que carrega há muito tempo.

A ideia e as primeiras linhas deste livro vieram no dia 5 de maio de 2022, quase 11 anos após o adeus à minha família.

Era manhã cinzenta na capital paulista. Estava cansado, desanimado, sem vontade de fazer nada. Sentia-me fraco física e mentalmente. Fui, então, buscar, dentro de mim, um escape para essas emoções. Sempre que reconheço esses sentimentos, é inevitável que venha à mente o que já vivi e como superei tantos desafios. Aos pouquinhos, o desânimo foi indo embora e, mudando algumas percepções, o sorriso voltou.



Como ajudar mais pessoas a também moldarem seus pensamentos e viverem uma vida mais feliz?

Uma vez que minhas palestras são normalmente feitas em ambientes corporativos, fechados, quis criar um outro canal, para que mais pessoas pudessem ter acesso às estratégias mentais que

me ajudam tanto. Foi assim que este livro nasceu. E nasceu junto uma história bastante interessante.

Durante a confecção do design gráfico desta obra, estive no dilema de escolher a cor que daria o tom das páginas que você tem em mãos. A minha primeira escolha, aleatória, tinha sido laranja, mas, tive um curto-circuito de sensações quando recebi versões em vermelho, azul, verde, amarelo, cinza, vinho. Todas eram lindas e minha eterna dúvida não me deixava sair do lugar.

Depois de alguns dias pensando, pensando e pensando, voltei à estaca inicial e fiquei no laranja. E ponto final.

Por coincidência ou não, ganhei outro presente do destino. A empresa Pantone, referência mundial em controle e especificação de cores, elege anualmente a cor do ano. Se você buscar por “cor do ano” no Google poderá consultar a escolha para o momento presente.

Imagine a minha surpresa quando descobri que laranja foi a cor escolhida para 2012, justamente o ano de minha retomada, a sequência do momento mais triste da minha trajetória. Dois mil e doze foi um recomeço, o período em que comecei a me reerguer. Este alaranjado forte, de nome Tangerine Tango, naturalmente virou uma âncora para mim, e sentimentos de força e fé são imediatamente provocados quando olho para a pigmentação que deu nome a este capítulo.

Realmente acredito que essas linhas podem inspirar você a criar possibilidades e saídas para quaisquer situações, mesmo as mais intensas e, aparentemente, insolúveis.

Respire fundo, pense em uma cor, e venha comigo. O caminho é longo, duro, mas valerá a pena ser trilhado.

SENTIR

ina é o PODE
é o é seu/ ER



**A paixão é sempre mais
forte do que qualquer desculpa
legítima. – Rafael Baltresca**

Para inspirar.

Música: *Om namo bhagavate vasudevaya*

Deva Premal

ER *inas a* O PO
O é se



CICLOS

É uma falácia pensar que temos de estar motivados o tempo todo. É normal o desânimo bater de vez em quando, faz parte do sobe e desce da vida.

O escritor italiano Og Mandino lembra-nos de que a natureza é, antes de tudo, cíclica:

As marés avançam, as marés recuam.
Vai o inverno, vem o verão. Finda-se o calor, começa o frio. Levanta-se o Sol, põe-se o Sol. Clara é a Lua cheia, negra é a Lua nova. Chegam os pássaros, partem os pássaros. Florescem as flores, murcham as flores. Plantam-se as sementes, colhem-se as colheitas. Toda a natureza é um círculo de ânimos.

Nós, como parte da natureza, também funcionamos em ciclos. Querer estar motivado, feliz e entusiasmado todos os dias a todo momento é doentio. Não é normal e, muito menos, saudável.



**Precisamos do frio para sentir
o calor. Precisamos conhecer
a escassez para darmos valor
à abundância. Precisamos
de momentos de baixa para
valorizarmos os de alta.**

As redes sociais agravam a necessidade de felicidade a todo custo. É só abrir seu aplicativo favorito para receber uma enxurrada de fotos e vídeos de pessoas bonitas, ricas, talentosas e de sucesso.

Raro é ver lamentações, festas malsucedidas ou cenas que expõem a dura realidade de quem as conta. Os algoritmos são feitos para gerar sensações maravilhosas em seus consumidores. São programados para viciar o usuário com a pior droga que existe, a psicológica. Afinal, se a maioria das publicações deixasse você triste, cabisbaixo, desmotivado, seria natural migrar para outro serviço e afugentar os anunciantes daquela plataforma. E é exatamente o contrário que eles querem que aconteça.



**Criam um mundo divertido,
interessante e altamente
gerador de dopamina, aquele
neurotransmissor responsável
por influenciar as emoções,
aprendizado, humor e atenção.**

Conscientemente você sabe que muito do que se vê está maquiado, mas, para o cérebro, não importa. O conteúdo visto e imaginado gera tantas emoções quanto a verdade experienciada. Aí, meu caro, não tem escapatória. Quanto mais imersos estamos nas redes sociais, mais alimentamos a necessidade de estarmos bem a todo custo.

Uma escapatória é introjetar as sábias palavras de Og Mandino. A vida é um eterno looping. Você irá se sentir mal e depois vai se sentir bem; o ciclo natural da vida mora em você. E quando reconhecer isto – principalmente nos tristes momentos – o controle estará em suas mãos.

A briga é dura, mas é possível vencê-la. Não consigo imaginar as marés reclamando pela perda de força das ondas e nem as árvores revoltadas com o frio do meio do ano. Não, absolutamente. A falta de potência é natural, importante e necessária para cada estágio da natureza.

Aprendi a não me culpar e nem me preocupar tanto com os dias em que estou desanimado, com cansaço físico ou mental, borocoxô. Tem sido valioso reconhecer esses sentimentos e aceitá-los como vêm, sem a necessidade de acelerar o tempo natural de cada fase.



**Viver entregue e em
comunhão com nossas
emoções é mágico,
necessário e libertador.**

“Se você se cansar, aprenda a descansar, não a desistir”.
Swami Paatra Shankara



MEU SÓCIO

No ano de 2018, recebi uma mensagem de áudio do amigo argentino Diego Minevitz. Eu estava voltando para casa, a pé, caminhando tranquilamente com a mente serena e pensando em nada. Acho que foi por isso que embarquei na loucura que estava prestes a escutar. Vou resumir. O áudio dizia mais ou menos assim:

— Rafa, faz mais de três anos que estou tentando realizar um sonho.

Ah, preciso explicar, Diego é ilusionista escapista, especializado em ações extremas, como pisar em cacos de vidro, dormir numa cama de pregos, flertar com facas afiadas e coisas relacionadas ao faquirismo. Seguimos.

— Então, eu quero entrar para o *Guinness*, o livro dos recordes, pelo escape mais alto de uma camisa de força.

Parece coisa de maluco, mas, nós, mágicos, somos malucos mesmo. Talvez você já tenha visto alguma demonstração em que o artista fica preso por uma camisa usada nos hospícios para conter pacientes de alta periculosidade. Na sequência, o ilusionista deve se libertar em poucos minutos. Bom, o Diego queria realizar o feito, mas, pendurado de cabeça para baixo.

”

Quando ele me disse
que seria alto, pensei em
quatro ou cinco metros, num
galpão de circo, mas, logo me
dei conta que a loucura era
bem maior do que imaginava.

Para finalmente marcar seu feito no *Guinness Book*, ele deveria fazê-lo a mais de 3.000 metros de altura. Não, você não leu errado. Três quilômetros em linha vertical.

Ele já estava quase desistindo. As questões técnicas eram enormes para realizar o sonho. Precisaria de uma equipe de segurança, câmeras para registro, treinamento exaustivo para aguentar o ar rarefeito, um balão e tudo que era necessário para tirá-lo e trazê-lo ao solo com segurança.

Além do custo altíssimo, existia uma grande dificuldade em encontrar uma equipe profissional confiável. Diga-se de passagem, não é nada fácil achar alguém especialista em escape de camisa de força a 3.000 metros de altura, num balão.

Creio que o Universo deu uma mãozinha no dia em que recebi a mensagem. Conversei com amigos circenses que ficaram apaixonados pelo projeto e falei com o amigo Pyong Lee, que tocou publicar o feito em suas redes sociais com milhões de seguidores; isto deu entrada para imprensa, mídia, patrocínio da empresa de balão, filmagem etc. Não pense que foi rápido assim, na velocidade de um parágrafo. Claro que não. Porém, aos poucos, tudo foi se encaixando e, alguns meses depois, estávamos dentro daquele balão enorme vendo o sonho do meu amigo se realizar.

Pois é, eu também estava lá. Para quem se treme todo em pular de um trampolim, até que eu me superei, hein? Mas fiquei bem quietinho, lá no cesto. A grande estrela foi o argentino. Ah, e se você procurar “Diego Minevitz Balão” no Google, é muito provável que encontre a filmagem da aventura.

Resumindo a história e chegando ao ponto central, deu tudo certo. A 3.065 metros de altura, com o ar super rarefeito

e temperatura próxima a zero, Diego, já com a camisa de força muito bem presa e amarrado pelos pés, foi suspenso para fora e realizou seu grande objetivo. Saiu até no Fantástico.

Desta história de superação, aprendi algumas lições.

1. A vida pode ser muito áspera quando caminhamos sós. A frase “sozinhos podemos ir mais rápido, mas, juntos, vamos mais longe” nunca fez tanto sentido. Ver toda aquela turma se conectando, indicando outras pessoas e fazendo o impossível acontecer foi especial.

2. Um objetivo verdadeiro move-o, mas pode mover os que estão à sua volta também. Diego não tinha dinheiro para investir no projeto, mas, quando começou a contar seu propósito, as portas foram se abrindo, as pessoas começaram a se solidarizar, até hospedagem na casa dos técnicos conseguiu. Um motivo que pulsa, que coloca um sorriso genuíno no rosto, que faz suas veias saltarem, tem a capacidade de transbordar e invadir a mente e o coração das outras pessoas.

3. O medo não é seu inimigo. Quando estávamos a quilômetros de distância do chão, prestes a realizar o feito, perguntei a ele:

— *Dieguito, ¿no tenés miedo?*

— *Claro que sí, Rafa. Tengo mucho miedo, pero el miedo no es mi enemigo, él es mi socio.*

Fiquei perplexo. Enquanto escrevo essas linhas, depois de quatro anos, ainda me lembro claramente dele me dizendo essas palavras. “Sim, tenho muito medo, mas o medo não é meu inimigo, ele é meu sócio.”

Nunca imaginaria que o medo poderia ser ressignificado desta maneira. Passamos a vida tentando eliminar os medos ou fugir deles, mas, realmente, acredito que trazê-lo para o nosso lado pode ser a melhor estratégia.

Meu grande aprendizado resume-se em dar mais atenção a este sentimento tão rejeitado, o medo. É respirá-lo, senti-lo, pensar nele como uma energia brutal que envolve cada tecido, cada célula, cada pedacinho do nosso corpo e pensamento.



Fugir é inútil. Quanto mais tentamos deixar de pensar em algo, mais este algo reluz com intensidade na mente.

E se não podemos fugir, que nos apropriemos desta sensação e, mentalmente, a transformemos em energia de motivação, força e ação. Basta que mudemos nossa percepção.

Em devidas proporções, creio que se assemelha um pouco ao sentimento que experimento quando entro no palco para falar com milhares de pessoas. Fingir que o medo não existe é tentar fugir de mim mesmo, impossível. Melhor é absorver toda a energia e transformá-la em garra e obstinação; é usá-la a meu favor. Não é sobre vencer o medo, mas, unir-se a ele.

Escrevo este capítulo dentro do avião, indo para Salvador, para minha primeira aparição em um evento do TED Talks, onde teremos a presença de uma das responsáveis pelo projeto vinda diretamente do Canadá. Quer saber se estou com medo?

Claro que sim, só de imaginar as câmeras, as pessoas, o evento e tudo que ele significa para mim, faz gelar a espinha dorsal de ponta a ponta.



Contudo, o medo não é meu inimigo, ele é meu sócio.



PEGADAS DE LUZ

Esperávamos, em pé, na fila do restaurante. O local estava cheio, mas a recepcionista nos assegurou que, muito em breve, uma mesa estaria desocupada. Realmente, podíamos ver uma movimentação diferente. O senhor da ponta já tomava o último gole de café enquanto passava o cartão. Quando, por fim, chegou a nossa vez, pensamos duas vezes antes de nos sentar. As cadeiras e a mesa estavam banhadas por farelo de pão, azeite, arroz, guardanapos sujos, copos, pratos e garfos lambuzados com feijão, além de canudos no chão e o resto dos restos por toda a parte. Adoraria dizer que esta é uma cena rara, mas, infelizmente não é. Deixar a mesa suja, bagunçada, é muito mais normal do que deveria ser.

— Ué, mas o trabalho do pessoal da limpeza é de limpar. Se eu deixar tudo arrumadinho, eles perdem o emprego.

Já ouvi algumas vezes esta frase falaciosa. Não quero e nem vou usar estas linhas para dar lições de moral; bem longe disso. Confesso que também fui assim por muito tempo. Nunca joguei sujeira no chão, mas, deixar a mesa toda bagunçada era habitual.

Voltando alguns meses, enquanto visitava a ONG EYWA em São Paulo, um pequeno quadro escuro, perto do lavabo, chamou minha atenção. Havia uma frase com dizeres mais ou menos assim:

”

Quando sair, deixe o lugar
melhor do que você o
encontrou.

Estas poucas palavras ecoaram em minha mente por alguns dias. Por mais simples que pareça, encontrei uma fortaleza em seu significado. Não era apenas sobre deixar o local limpo, como o encontrei, mas, sim, melhor.

No seguinte restaurante que visitei, durante o almoço com um amigo, foi impossível sair do recinto deixando pegadas de sujeira e desorganização. Aquelas palavras ainda estavam latentes em mim.

Enquanto o amigo se dirigia ao caixa, juntei os copos, pratos, talheres, passei um guardanapo sobre a superfície e segui com tudo nas mãos para entregar à garçonne. Lembro-me do rosto e da reação dela:

— “Nossa, moço. Deixa que a gente limpa. Não precisava, não.”, enquanto sorria, agradecida.

O olhar era, claramente, de surpresa. Para mim, não custou mais do que um minuto. Quando olhei para trás, um casal já estava sentado na mesa limpa e meu amigo, desconcertado, me agradecia por ter levado a parte dele.

Caro leitor, estou fazendo um esforço enorme para que não seja um texto moralista ou algo do gênero. É muito maior do que isto. Sinto que quando saio de um restaurante, hotel, avião ou qualquer outro lugar, deixando-o melhor ou, no mínimo, do jeito que estava quando entrei, tenho a sensação de colaboração, humildade e gratidão pelo serviço prestado e não de uso descartável ou superioridade.

Tenho este hábito há bastante tempo, mas, dois dias antes de escrever este capítulo, numa padaria da região, o garçom veio me cumprimentar, agradecer e dizer que nunca tinha visto uma

atitude assim em toda a sua vida. Éramos quatro adultos e três crianças.

— “Olha, dá até gosto ver como ficou. Até me sinto respeitado. Muito obrigado, mesmo!”

Este “até” da frase dele tem muito significado. Talvez ele tenha sentido mais respeito de nossa parte, clientes, do que pelos seus próprios chefes.

Certamente, esta atitude, foi apenas uma boa ajuda e influência positiva para que ele continue fazendo um ótimo trabalho. Nunca perderia o emprego por isso.

Talvez o ponto central deste capítulo seja apenas sobre expansão de consciência. Precisamos urgentemente parar a máquina-corpo e começar a analisar friamente o que consideramos habitual. A bituca de cigarro jogada pelo vidro do carro não deveria ser normal; e não é. As latas e garrafas arremessadas, também não. Nem o papel de bala, por menor que seja.

Há muito tempo, ouvi a seguinte frase:



**Nunca se despeça de alguém
sem deixar um presente. Pode
ser um cartão, um chocolate,
uma flor, um elogio, um sorriso
ou uma silenciosa oração.**

Hoje, esta forma de agir faz muito sentido para mim. No bar, na sala de aula, na arquibancada, na mesa de reunião, dentro do ônibus, taxi, avião ou nos inúmeros breves encontros casuais.

Não sabemos o tamanho da escuridão que se encerra em cada lugar. Se for para deixar pegadas, que sejam de luz.



CÓDIGOS





FRACASSOS E O SANDUÍCHE ENTALADO

Todos queremos ter sucesso, claro. Mas, se buscamos o triunfo a todo custo, do que fugimos? Qual é o oposto do sucesso? Fracasso! Sim, é isso que ouço todas as vezes em que faço a pergunta. Ninguém quer fracassar. E é aí que mora o perigo.



**Fracasso não é e nunca
será o oposto de sucesso.
O oposto de sucesso
é a desistência.**

O fracasso faz parte e é mais do que necessário para termos êxito no que queremos. Ao invés de fugirmos dele, deveríamos clamar e desejar muitos fracassos.

Antes de me chamar de maluco, pense comigo. Para quem quer andar, pular ou correr, fracasso é cair, certo? E quantas vezes, enquanto aprendíamos a andar, tentávamos nos equilibrar, caíamos e caíamos novamente? Muitas! Inúmeras vezes.

Todos os fracassos que tivemos nas diversas tentativas de parar de pé fizeram parte da aprendizagem, foram importantes e, sem eles, nunca teríamos aprendido. Ora, se os tombos foram tão necessários, por que fugimos deles? É incoerente ter este temor por errar.

E veja só como foi a sua infância. A cada nota baixa na escola, era motivo de chacota entre os amigos e chacoalhões físicos e mentais ao chegar em casa; no esconde-esconde ninguém queria ser o perdedor. No esporte, então, nem se fale, falhar era motivo de infelicidade e frustração. E foi assim que aprendemos a lidar com a dor. No máximo, tínhamos um consolo murcha, quando, o que mais precisávamos era um colo com mola, com palmas pelo erro, por ter tentado e a clara explicação de que **faz parte**.

Desistir, sim. Este é o contrário absoluto do sucesso. E muitas vezes, desistir foi o portador de alívio. Como se esta fosse a única maneira de abrandar toda a tensão que a falha deixou.



**Uma vez que desistimos
de algo, fim de linha, nada
pode ser feito. Acabou.**

Em minha época de faculdade fiquei sabendo de um programa chamado “graduação sanduíche”. Basicamente, era um projeto em que a universidade facilitava a ida de alguns alunos para estudar em outros países.

Quando soube da possibilidade de ir para a Inglaterra, Alemanha, França ou Austrália fiquei em polvorosa.

Nunca tinha viajado para outro país. Era maravilhosa a sensação de poder aprender outro idioma, outra cultura, outras matérias, voltar para o Brasil, terminar a faculdade e ainda começar a vida profissional com um currículo assim. A imaginação era tão forte que já cheirava realidade. Sonhava acordado. Ficava imaginando o orgulho que meus pais sentiriam de mim. Eu tinha que conseguir.

Fiz rápido minha inscrição e, enquanto estudava feito um maluco com meus amigos, ficávamos fantasiando nossa expedição estrangeira:

— “Eu quero a França! Uí, monamu. Merci bocu.”, inventava o que dava para fazer os outros rirem.

Após meses de estudo e a tão sonhada e temida prova, o dia do resultado chegou. Vou direto ao ponto para que o sofrimento seja menor: não fiquei entre os dez, vinte ou trinta colocados. Parecia que a lista estava em ordem alfabética de tão longe que fiquei dos vencedores.

”

**Enquanto via alguns de meus
amigos dando cambalhotas de
alegria, desanimei, murchei e
comecei a articular desculpas.**

Lembro-me que foi um dos momentos mais broxantes da minha vida; a sensação de frustração era gigante. Levei a notícia para casa e recebi um bom carinho de mãe. – “Não tem problemas, filho. A vida continua. Vem cá, coma esse bolo que fiz para você”.

Não culpo meus pais, absolutamente. Eles sempre fizeram o que acreditavam que seria o melhor para mim, além de tudo, era a programação deles. E está tudo certo. Mas todo este afago abrandou e oficializou a minha derrota. “Esqueça, pois não é para você.”, pensei.

Hoje, depois de mais de duas décadas, é natural que eu tenha mais recursos para ressignificar esta lembrança, claro.

Tendo minha filha em mente, supondo que a história se repita, creio que agiria um pouco diferente:

— Não tem problema, filha. A vida continua. Vem cá, coma esse bolo que fiz para você. Aproveitando, me fala o que você errou. Vamos listar as matérias mais difíceis e fazer um plano de estudo para o ano que vem. Se começarmos agora, estaremos na vantagem. Ah, você não poderá se candidatar, novamente? Não faz mal. Escolhemos um país e listamos os custos com passagem, hospedagem, escola e alimentação. Pouparamos e fazemos acontecer. A propósito, vamos descobrir quantos candidatos tentaram e não passaram na prova. Parece que tem uma oportunidade aí, hein? No futuro, poderíamos até abrir um curso preparatório para outros alunos.

Isto é o tal do colo com mola. Penso que o carinho pós-tombo é muito importante, mas, o direcionamento é mais importante ainda. Quanta fibra joguei fora, quanta energia escoou

pelo ralo. A raiva, a frustração, a cólera por ter falhado podiam, e deviam, ter sido um estopim para mudar planos, rever estratégias, aprender e partir para o próximo passo.

Este sanduíche está entalado em minha garganta até hoje, mas fermentou e virou aprendizado. Coloquei, de uma vez por todas, em minha mente: **o fracasso faz parte do processo.**



**No dia em que despertei a
paixão e orgulho de meus erros,
comecei a me sentir blindado e
evoluir como um foguete.**

Ce sont les chutes de la vie qui élèvent notre âme.

Aceita um sanduíche?



CENTRO DI GRAVITÀ PERMANENTE

Comecei a me interessar por aprender italiano em 2019. Sempre por conta, fuçava em algumas aulas na internet, escutava podcasts e entrevistas aleatórias, mas, ouvir música geralmente foi o que me deu mais prazer no processo de aprendizagem. Foi assim que aprendi inglês, traduzindo dezenas e dezenas de canções.

No ano passado, em uma de minhas “zapeadas” pela rede, encontrei uma música chamada “*Centro di gravità permanente*”, de Franco Battiato, um cantor italiano famosíssimo. Infelizmente, preciosidades como esta não chegam ao Brasil e ficamos expostos apenas a Laura Pausini, Eros Ramazzotti e mais um punhado de artistas pop.

Em seu refrão, Battiato canta “*Cerco un centro di gravità permanente, che non mi faccia mai cambiare idea sulle cose sulla gente*”. Em tradução livre, “Busco um centro de gravidade permanente que não me faça nunca mudar de ideia sobre as coisas, sobre as pessoas”.

Quando me aprofundi um pouco mais, descobri que esta música-poesia faz referência a um dos pensamentos do místico

armênio George Ivanovich Gurdjieff, que trata da luta do homem para conquistar um centro de gravidade permanente.

Enquanto Raul Seixas levantava a bandeira da metamorfose ambulante e exaltava a importância da pluralidade de ideias e experiências na busca pela evolução, a música do italiano sobre o pensamento de Gurdjieff leva-nos à – também – importância de encontrar o que nos estabiliza. Em minha humilde opinião frente a essas grandes figuras, os dois podem caminhar em harmonia, afinal, a busca pelo único exige o conhecimento do todo.

Pergunto-me, quando encontramos e optamos por um ponto central, o que fazer para não nos afastar dele? Será que é possível manter um centro de gravidade permanente? Como controlar-nos para não deslizar? Como manter-nos frequentemente centrados?



**Este refrão ecoou em
minha mente por bastante
tempo, afinal, mudar faz
parte da vida, mas, encontrar
um porto seguro, um
reconhecimento claro de quem
somos, também faz.**

Depois de mais de quinze anos trabalhando como palestrante motivacional, notei algo interessante. Em uma de minhas

palestras, enquanto aguardava o momento de entrada, assisti ao diretor da empresa fazer uma breve apresentação aos funcionários. Em seu discurso, ele imprimia uma forma dura, enérgica ao falar sendo, às vezes, até um pouco agressivo com a audiência.

No momento em que fez o anúncio e deu espaço à minha palestra, continuei no clima e conduzi mais de uma hora de apresentação. Somente depois do término, tomando um café e deixando meus ombros descansarem, dei-me conta de que a palestra tinha saído bastante diferente de como eu havia ensaiado.

Parecia que o jeito do diretor, os gestos, as palavras e a empostação de sua voz tinham me conduzido a ponto de mudar minha própria persona no palco.

Como um estudioso da mente humana, sei que é absolutamente normal sermos influenciados pelo meio em que estamos inseridos; acontece o tempo todo, mas, deixou-me alerta sobre quão facilmente podemos perder nosso *centro di gravità*.

Uma briga no trânsito, um apresentador eufórico daquele programa de TV de tragédias ou uma contundente notícia na rádio podem revirar seu humor, desestabilizar pensamentos e arruinar o seu dia. Em outras palavras, parece que nosso centro de gravidade, infelizmente, não é permanente.

Penso que uma forma de estabilizá-lo é proceder do mesmo jeito que nos equilibramos sobre uma bicicleta. Jogamos o peso para cá, para lá, pedalamos constantemente para, sistematicamente, voltarmos ao eixo.

Um simples pedaço de papel. Apenas isto. Escrevo algumas palavras de ordem e frases simbólicas como se fossem mantras para serem lidos minutos antes de subir ao palco. Foi o jeito que

escolhi para centrar-me aos meus valores, motivações e voltar rapidamente à minha essência.

Uma foto da filha, dos pais, de pessoas que você ama, uma palavra escrita em uma pulseira, uma tatuagem, uma imagem no plano de fundo de seu celular, meditação, exercícios, Yoga são formas práticas de gerenciar sua motivação e foco, afinal, não podemos escolher as mensagens que chegam a nós, mas, sim, somos responsáveis pelo que fazemos com elas.

Não quero suavizar uma busca profunda sobre a essência e quem realmente somos. Não, não é isso, mas, já que no dia a dia estamos expostos a diversas distrações que tentam tirar-nos do eixo, por que não criar rituais e mecanismos de retorno ao centro de gravidade, mesmo que não permanente?

Centro di gravità permanente

(Franco Battiato)



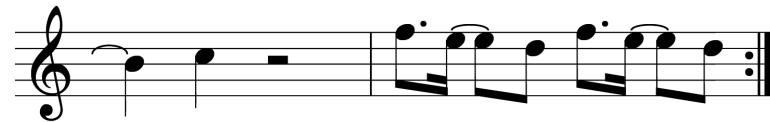
Cerco un cen - tro di gra-vi - tà per - ma-



nen - te che non mi fac-cia maicambia-re



ide - a sul - le co - se, sul - la gen -



- te A - vrei bi - so - gno di

PENSAR



**Quando pensamos de forma
pequena, qualquer problema se
torna gigante e as belas faces
da vida se tornam banais.**

**Quando elevamos a
consciência, os grandes
problemas são diminuídos
e ofuscados pelas verdadeiras
maravilhas de nossa existência.
– Rafael Baltresca**

Para inspirar.

Música: *Trem-bala*

Ana Vilela

ER *inas a* O PO
HOD O é seu



OMC

Durante muitos anos, tentei sistematizar meu processo de realização de tarefas. Criei o OMC e entendi que era justamente a falta desses itens que me colocava em uma posição de desmotivação e sensação de estagnação.

Este conceito saiu naturalmente, em uma de minhas aulas. Não foi algo forçado para encontrar uma abreviação fofinha e nem para enfeitar uma teoria vazia. De fato, essas palavras são o alicerce para a maior parte das coisas que realizo.

OMC é o acrônimo de Organização, Método e Consistência.

COMECAMOS PELO O: ORGANIZAÇÃO

A vida adulta nos traz funções e obrigações aos baldes. Além de pensar na saúde física, mental, espiritual, também temos que dar conta das tarefas do lar, contas a pagar, planejamento da viagem de fim de ano, aniversário da esposa, do pai, da filha e mais um punhado de coisas. E olha que nem falei sobre a parte profissional, das tarefas, compromissos, reuniões e produção corporativa.

Quanto mais converso com amigos e alunos, vejo como não fomos preparados para isto. O mais normal é empilhar tudo em nossas costas e viver como o Tio Patinhas, mas, ao invés de moedinhas, nadar em problemas, pepinos, abacaxis. E a falta de organização vai corroendo nossas potências e dando a nítida impressão de que estamos estagnados.



**Quando evoluímos
em uma área, vemos a
involução em outra. Viver
uma vida sem organização
é desesperador.**

FALEMOS DO M: MÉTODO

Certa vez aprendi que tudo que não podemos medir, não podemos melhorar. E faz total sentido. Como saber se meu carro está consumindo mais do que deve se não posso medir os quilômetros percorridos e nem o combustível gasto? Impossível.

O mesmo acontece em um processo de estudo para um concurso. Tem dias que você estuda três horas escrevendo a matéria, outros, duas horas apenas lendo em voz alta, intercalando com cochilos e passeios com o cachorro e, outros dias, vendo vídeos sobre o assunto. E você vai levando, empurrando com a barriga, sem um processo compreensível.

Talvez você seja aprovado, talvez não, mas, certamente o mais importante você irá perder: a metodologia que o levou a este resultado. Será impossível de saber. Se o método não está claro, não dá para melhorar ou aprender com ele.

A ÚLTIMA PARTE É O C: CONSISTÊNCIA

Termo carimbado na mente de pessoas que entenderam a lógica do aprendizado. Um amigo tatuou esta palavra em seu braço. Juro! Daí pode-se ver como é significativo.



A consistência é o que separa os homens dos meninos, as mulheres das meninas e os vencedores dos perdedores.

Toda nova tarefa, independente do que seja, traz uma pitada de motivação pela novidade, pelo prazer de fazer algo diferente. Passados alguns dias ou meses, até a mais alta das conquistas torna-se um platô. Para falar o português claro, é um porre ter de repetir uma ação quando a motivação baixa.

É aí que a consistência ganha o jogo. É continuar e continuar e continuar mesmo que os resultados não sejam aparentes, mesmo que os tristes pensamentos venham, com frequência, nos visitar.



O.M.C.
Organização, Método
e Consistência.

ORGANIZE-SE

Comece pela primeira gaveta do móvel à esquerda. Depois, amplie para seu quarto, sala, casa, sua vida toda. Escolha um dia no mês para pagar todas as contas, organize os comprovantes, sistematize seu treino físico. Aos poucos faça o mesmo para leitura, alimentação, estudo e tudo que você valoriza.

Habitue-se a manter uma organização no que puder. Você verá que com a desapareição da bagunça, a evolução é muito mais fácil e a motivação não se perde com tanta frequência.

CRIE MÉTODOS

Mesmo sem a certeza de sucesso, encontre formas claras, anote, para que no futuro você possa avaliar, manter, melhorar ou até trocar completamente o jeito de se fazer. Sem um método, patinamos em frustradas tentativas e erros.

SEJA CONSISTENTE

Não é fácil, eu sei. Não se motive pelo resultado; isto é falacioso. Ele virá com o tempo; às vezes, bastante tempo. Seja teimoso, como aquele investidor que aplica todos os meses em um projeto no qual acredita. Mesmo que o ativo suba ou desça, ele fica firme no aporte. Vale fazer contas em um livro de comportamento? Bom, acho que sim.

Caso você aplique apenas R\$ 100,00 por mês, por um ano, em um ativo que renda 1,17% ao mês, ao final você terá inves-

tido R\$ 1.200,00 e recebido R\$ 80,31 de juros, totalizando R\$ 1.280,31 (6,69% de rentabilidade).

Agora, se você investir os mesmos R\$ 100,00 todos os meses no mesmo ativo que renda 1,17% ao mês, mas, desta vez, por dez anos, você terá aportado R\$ 12.000,00 e recebido R\$ 13.969,27 de juros, totalizando R\$ 25.969,27, ou seja, 116,41% de rentabilidade.

Viu só? 6,69% em um ano, mas, a aplicação sistemática por uma década trará mais de 100% de rentabilidade. Esta é a bola de neve dos juros compostos ou, em outras palavras, consistência.

- Uma roupa, um arquivo, uma pequena arrumação por dia; seja organizado.
- Processos, receitas, procedimentos; tenha métodos.
- Um pequeno tijolinho por dia.
Seja consistente.

$$M = C \cdot (1+i)^n$$



CONTRASTE PERCEPTIVO

Por mais que pensemos que não devemos ter preconceitos, sinto informar que eu, você e o resto do planeta temos. O senso comum entende por preconceito uma atitude de intolerância e discriminação, mas, podemos nos atentar a outro significado da palavra: uma ideia ou opinião antecipada, pré-concebida, um julgamento precedente; um pré-conceito.

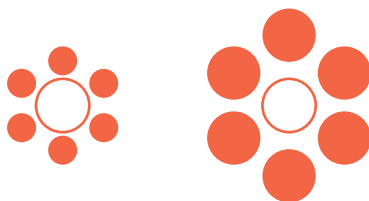
Vivemos pré-julgando, relativizando e comparando o tempo todo. Faz parte da nossa história e é extremamente importante para a evolução. Só paramos de colocar o dedo na tomada, a mão no fogo, ou o braço na boca de um leão quando o cérebro amadureceu o suficiente para criar memória e uma ideia prévia do que poderia acontecer.

A técnica da comparação é muito utilizada por “marketeiros”, também. Chamam-na de contraste perceptivo. Se expusermos um único produto e seu preço na vitrine de uma loja, por exemplo, cada pessoa irá buscar na memória artigos parecidos para racionalizar se está caro ou barato. Pode ser uma armadilha para quem quer vender, pois nunca saberá como o cliente fará esta comparação.

Para sanar este problema e diminuir os preconceitos da clientela, é normal vermos, na mesma vitrine, diversos produtos semelhantes com preços diferentes, influenciando-nos a não buscar a comparação em nossas mentes, mas no que está sendo exposto.

Certamente, você já viu algo como “Promoção de R\$ 800,00 por R\$ 560,00”. Rapidamente fazemos a conta e pensamos: “Uau, 30% de desconto? O preço está bom!”.

É até possível encontrar produtos similares e mais baratos em outras lojas, mas o gatilho do contraste já foi puxado. Bum!



Agora que entendemos como a mente usa esses relativismos para decidir se algo é caro, barato, bonito, feio, grande ou pequeno, podemos usá-los a nosso favor e criar uma estratégia motivacional.

Vem comigo. Dá raiva bater o carro? É desanimador perder uma oportunidade de emprego? É triste ser trocado por outra pessoa? Bom, depende. Isso mesmo, depende. Se, constantemente, fixarmos o foco no carro novo do amigo, na linda casa do vizinho ou nas fotos do casal perfeito nas redes sociais, experimentaremos miséria emocional e pintaremos em nossa mente um cenário de escassez e penúria. Mas, se já entendemos a arte do contraste, podemos afinar nossa percepção e criar outra realidade.

Esses dias li uma citação bastante interessante do Joel Jota que diz: “Difícil não é acordar cedo, difícil é não ter cama para dormir. Difícil não é estar cansado de trabalhar, difícil é não ter um trabalho”.

Viu só? Olhando por este lado, parece que instantaneamente o penoso se tornou brando e o complicado ficou fácil demais.

Na próxima segunda-feira chuvosa em que bater aquele desânimo para treinar, vou me lembrar de tantas pessoas que gostariam de ter um pingô da minha saúde para, ao menos, levantarem-se da cama. Quando repousar sobre a minha mente a fraqueza de entrar numa nova dieta, focarei meus pensamentos em quem não tem a mínima condição de escolher o que comer. Nas madrugadas em que me encontrar exaurido por conta do incessante choro da bebê, notarei que há muitas famílias que dariam tudo para ter um filho chorando em seu quarto.

Pode parecer cruel ter de olhar o lado doente para valorizar o saudável, o ruim para sentir o bom, o escasso para reconhecer o abundante, mas é assim que nossa preciosa e comparadoramente funciona.



**O objetivo não é
desvalorizar o outro, mas
dar o verdadeiro sentido
e valor ao que temos
em mãos.**



A MENTE PERDE ANTES

Talvez esta seja uma das frases que mais me marcaram nos últimos tempos. Ouvi num podcast junto a meia dúzia de outras citações, mas, por algum motivo, esta foi a única que ascendeu em minha mente e acendeu-me a vontade de filosofar.



**No momento em que a escutei
pela primeira vez, fez muito
sentido, porém, quando
comecei a usá-la na prática,
brilhou ainda mais.**

Vou abster-me de contar histórias profundas a fim de povoar um longo capítulo. Quero deixá-lo o mais enxuto possível para que entre em sua mente como entrou na minha; como uma flecha rápida, certa, num alvo de motivação.

Você está na academia fazendo a décima nona flexão da quarta série de exercícios. Suado, cansado, dá uma olhadela no relógio e pensa “não dá mais”. Então, seu corpo sucumbe e desiste de continuar. Lá no fundo você sabia que, na maioria das vezes, daria, sim, mas, a mente perde antes.



A mente perde antes.

Já são três horas e meia estudando, faltam apenas trinta minutos para terminar a jornada de leitura, mas, por um breve momento, você volta seus pensamentos para o estômago e nota que talvez esteja com fome. Na mesma velocidade, lembra-se que é sexta-feira, pensa na festa com os amigos e se convence de que já fez o suficiente. Fecha o livro e desiste de estudar.

É claro que poderia ter terminado o combinado; você sabe disso. Geraria uma grata sensação de missão cumprida, além de somar meia hora em sua trilha de aprendizado. No final do mês faria uma grande diferença, mas não fará. A mente perde antes. A mente perde antes.

É dia de entregar o relatório para o chefe. Está claro que poderia ter caprichado mais; os parágrafos não estão padronizados e os números carecem de algumas conferências.

Além disso, a apresentação está longe de ser a mais linda, mas, você se convence de que foi o melhor que fez, mesmo sabendo que não. Daria para dedicar-se um pouco mais, mas, a balança mental pende para o outro lado. Você fecha os olhos, sente

o peso de uma longa semana, clica em enviar e respira.

Voltando para casa o arrependimento vem visitá-lo, e sua mente paira por intermináveis desculpas para escorar sua decisão. Pois é, mais uma vez, a mente perde antes.

Na academia, nos estudos, no idioma, na dieta, no desenvolvimento de novos hábitos, no crescimento pessoal ou profissional, na fritura que não poderia comer, no doce que não deveria escolher. A mente perde antes. A mente sempre perde antes.

Para resolver este problema, mentalmente, recito a frase “você pode mais” e convenço-me rapidamente de que o corpo ainda aguenta. Como se eu pudesse descolar as fibras da carne de maus pensamentos e não os deixassem ganhar razão. Em outras vezes, aproveito-me da plasticidade de meu cérebro.



**Por que não criar um
jogo rápido e contar mais dez
repetições? Ou, então, pintar
um alvo mental de trinta
minutos e desafiar-me a
não fazer o que minhas
vontades ordenam?**

Se, instintivamente, minha mente perde antes, torno-me o senhor de meus pensamentos e, deliberadamente, faço-a vencer.



QUEM CONVERTE NÃO SE DIVERTE

Sempre amei viajar. Lembro-me do dia em que saí com uns amigos brasileiros recém conhecidos para passear pelas ruas de Barcelona. Entre papos e risadas, quando um de nós foi comprar um simples *jugo de naranja*, quase caímos de costas:

— Não, não é possível. Seis Euros por um copo? Isso dá quase vinte reais. Eles devem estar malucos.

— Quem converte, não se diverte... quem converte, não se diverte, cantarolava Marina, uma menina de cabelos negros, fazendo alusão ao fato de que se estamos em território europeu, que pensemos como eles. A conversão para o Real só traria agonia e desespero aos turistas, assim, é melhor nem converter.

Um dos amigos seguiu o conselho da moça e fez o pedido mesmo assim. O outro, fazendo a conta de cabeça, retornou a mão ao bolso e desistiu da oferta. Eu, achei graça da situação e fiquei com o bordão na cabeça até hoje. Quem converte, não se diverte.

Há pouco, tive um click sobre o motivo desta frase fazer tanto sentido. E, talvez, seja mais profundo do que pareça.

Sabe por que quem converte não se diverte? Porque trazer a verdade à consciência dói, porque, enquanto não convertemos, ficamos distantes do problema em questão, porque, na maioria das vezes, sentimo-nos melhor mantendo os olhos fechados e adiando o sofrimento do que o encarando como deveria ser.



**Sem a conversão,
o número não traz sentido
verídico e a legítima percepção
é suprimida. É o tal do
“fazer vista grossa”.**

Veja bem, não é apenas na conversão entre moedas que acontece. Muitas vezes, compramos roupas, telefones, eletrodomésticos e, principalmente, comida sem consciência e sem fazer a mínima ideia de seu real valor.

No cenário econômico, por exemplo, o preço das coisas, a quantidade de dinheiro impressa pelos governos, a inflação, o salário, a taxa de juros, a desinformação e a depreciação da moeda, somam tantas variáveis, que fica impossível ter a clareza do que é caro e do que é barato.

Num país em que educação financeira praticamente não existe e mais de cento e quarenta milhões de brasileiros estão endividados no momento em que escrevo estas linhas, ter uma estratégia para ajudar a poupar dinheiro parece bem razoável. E o primeiro passo é dar o devido valor que um bem merece.

A partir de hoje, proponho que você faça conversões. Mesmo que doa no curto prazo, trazer à mente consciente e ter uma melhor percepção da verdade, pode fazer bastante diferença à frente. Vamos lá:

Ao invés de se contentar com a simples informação de vitrine, de que o preço de um celular é R\$ 4.500,00, divida o valor pelo seu salário líquido e depois multiplique por 20. O número final será quantos dias você precisará acordar cedo e trabalhar duro para comprá-lo.

Neste caso, o aparelho custaria quase trinta e oito dias, para quem ganha dois salários-mínimos, aproximadamente R\$ 2.400,00. Trinta e oito dias de “ralação”.

E são outros 500 dias para adquirir um carro popular, quase oito dias para comprar uma camisa moderninha e vinte e quatro horas de suor, apenas para impressionar os amigos em um restaurante caro no shopping.

Por mais que tire o encanto do gastar e ter prazer imediato, isto leva a sua percepção para mais perto da realidade.

Num país em que bancos oferecem crédito, pagamento a tirar de vista e tudo o que for necessário para você se endividar, se enrolar e entrar em despesas eternas a juros monstruosos, a verdade nua, crua, sem cobertas é necessária; ter clareza é urgente.

”

Aprendi cedo que quanto
mais distante das modinhas,
da sedução das propagandas,
da verdade inventada pelos
meios de comunicação, melhor.
É o processo do des-cobrir,
tirar a coberta.

Aprendi também que meu padrão de vida deveria ser bem abaixo do limite de meus ganhos e que a vida, próxima da essencial, traria felicidade duradoura e o mínimo de empolgação momentânea.

Cada um tem uma forma de lidar com dinheiro, claro, mas, independentemente do seu jeito, a obscuridade de como gastamos nossos recursos, leva-nos a um passeio num telhado de vidro. Note que quando convertemos preços em dias e meses, além de aproximarmos a percepção do real nível de esforço e energia que deverão ser dedicados, agregamos, também, o fator tempo à equação. É a grande potência deste método.

Precisamos de mais tempo para ficar com os filhos, amigos e começar aquele projeto encubado há anos. Dizemos que 24 horas não são suficientes. Imploramos por mais tempo para fazer um curso de inglês, para ir à academia ou, simplesmente, queremos tempo de descanso. Pois é, talvez aquele celular que custa trinta e oito dias tenha ficado caro demais.



**O tempo é escasso
e, quando acabar,
finda-se a vida.**

Vida é tempo e tempo é vida. Em resumo, a finitude do tempo de vida e a necessidade de seu uso, com inteligência, pode nos dar uma leitura muito mais consciente e precisa do que vale a pena e do que é tempo perdido.



MENTALIDADE ANTIFRÁGIL

No ano de 2018, fui apresentado ao conceito de antifragilidade do líbano-americano Nassim Nicholas Taleb. Quando mergulhei no conteúdo, fiquei em êxtase. Por dias coloquei-me a estudar e, maravilhado, pensava em diversas formas de usá-lo em minha rotina. Imaginei que este assunto se espalharia rapidamente por todos os cantos, pois atua diretamente em áreas sensíveis de nossas vidas.

Infelizmente, enganei-me. Ainda há muita gente que nem sequer ouviu falar. Hoje mesmo, conversando com um executivo de uma multinacional, fiquei pasmo quando me disse que o assunto era novidade. Se este é o seu caso, deixe-me fazer uma breve introdução.

Decidi incluir este conceito porque desenvolver uma mentalidade antifrágil ajudou-me a caminhar com menos inseguranças, com uma espécie de blindagem comportamental.

Recomendo fortemente que você separe um tempinho para ler o livro que inspirou este capítulo: *Antifrágil – Coisas que se Beneficiam com o Caos*, de Nassim Taleb.

Não tenho pretensão de esgotar o conteúdo, mas apenas fazer uma breve explanação de algo que fez tanto sentido para mim e reconheço que as próximas linhas são um leve arranhar na superfície do oceano de ideias que Nassim Taleb apresenta em seu livro.

Segundo Taleb, as coisas, pessoas, organizações, processos ou quaisquer outros elementos de nosso cotidiano podem ser classificados como frágeis, robustos ou antifrágeis, variando o grau em cada um deles.

Frágil é algo que pode ir à ruína com uma mínima perturbação externa. Um copo de cristal, um castelo de areia, um ovo ou um pedaço de papel são claramente objetos frágeis. Uma leve pancada, um vento mais forte ou uma pequena queda podem fazer com que essas estruturas se rompam facilmente.

Existem pessoas emocionalmente frágeis, também. Uma bronca do chefe, um feedback mais ríspido ou a perda de um ente querido podem levar a mágoas profundas, tristeza, depressão e até a piores resoluções.

Nas empresas, vemos constantemente corporações frágeis que, ao primeiro movimento abrupto do mercado, fecham as portas. São incontáveis os números de organizações que tiveram suas atividades encerradas após poucos meses de lockdown durante a pandemia da Covid-19.

”

**Esses eventos inesperados,
segundo Taleb, não criam,
mas expõem fragilidades já
existentes nas instituições.**

Ninguém quer ser frágil, não queremos ser pegos de surpresa. Ansiamos por segurança e o mínimo de mudanças na zona de conforto. Contudo, querer estabilidade em demasia é dar um tiro no pé, pois o mundo fará movimentos que não suportam estruturas firmes demais. A vida não é do jeito que queremos que ela seja; a vida é do jeito que ela é.

Pois bem, já que não nos interessa ser frágeis, busquemos, então, seu oposto. Certamente, você dirá que o contrário de frágil é firme, forte, robusto, certo? Negativo, estes ainda estão no meio do caminho.

Uma estrutura robusta pode suportar tormentas mais facilmente do que uma frágil, sem dúvida. Robusta é uma pedra, uma viga de aço, um trator. São formações que aguentam mais pressão e não são facilmente arruinadas por pequenas movimentações externas. Utilizando o mesmo exemplo acima, durante os anos pandêmicos, muitas empresas continuaram sua operação, mantiveram faturamentos e o quadro de funcionários. Foram robustas o suficiente para aguentar o tranco.

Robusto também pode ser nosso controle emocional, porte físico, saúde, estabilidade financeira etc. A robustez ainda não é o melhor dos mundos, mas, certamente é uma situação bem mais adequada do que a fragilidade excessiva.

Chegamos, então, ao ponto central do capítulo, vamos falar de antifragilidade. Este, sim, é o oposto absoluto do que é frágil. Se um organismo frágil vai à ruína frente a um ataque externo e um processo robusto tem a capacidade de manter-se intacto durante este mesmo impacto, o organismo antifrágil desenvolve-se, ganha potência e torna-se melhor. Nas próprias palavras do Taleb:

”

**Antifrágéis são as coisas que
se beneficiam com o caos.
Após o estresse, o inesperado,
o caótico, estruturas
antifrágéis mostram-se mais
desenvolvidas do que na
situação original.**

Alguns negócios melhoraram exponencialmente durante a pandemia, algumas pessoas ficam emocionalmente mais maduras e sábias no término de um relacionamento e alguns investimentos triplicaram seus retornos após uma queda brusca na economia.

Nassim Taleb também é conselheiro de um fundo de investimento chamado Universa Investments e, a título de exemplo, enquanto a Bolsa de Valores dos Estados Unidos despencava quase 50% durante a pandemia de 2020, o Universa crescia 3.600%. Isto é um claro exemplo de antifragilidade; coisas que se beneficiam com o caos.

Segundo o livro original, a antifragilidade pode ser facilmente compreendida quando nos lembramos da figura mitológica Hidra de Lerna, um monstro com corpo de dragão e várias cabeças de serpente. A cada vez que tinha uma cabeça cortada, nasciam duas no lugar. Ela mesma pedia a seus opositores, “Correm a minha cabeça!”.



Isto é ser antifrágil: a cada ataque, nos tornamos mais fortes e preparados.

Calma, eu sei que o conceito pode parecer contraintuitivo. Como algo pode melhorar frente ao caótico, ao incerto, ao temido, ao desastre? Pois bem, Nassim Taleb, na obra Antifrágil, presenteou-nos com 664 páginas para tratar sobre antifragilidade

na economia, educação, finanças, saúde, gestão pública, criação dos filhos etc.

De forma bastante resumida, mas, poderosa, para aguçar sua percepção, vamos contrapor situações frágeis para caminhar em busca da antifragilidade.

PREVISÕES

A tentativa de prever o futuro pode ser uma armadilha. Quando consultamos o serviço de meteorologia e acreditamos piamente que a próxima manhã será ensolarada, estamos nos colocando em uma postura frágil. Acreditando que o dia será limpo, podemos ser pegos de surpresa por uma chuva daquelas.

Alguns empresários, com a falsa sensação de certeza de que o ano será maravilhoso, alocam todo o capital em máquinas, sistemas e pessoas. Caso haja uma brusca mudança na economia, são pegos de surpresa e sem proteção. A decorrência será a necessidade de empréstimos, demissões e, muitas vezes, falência.

Já uma pessoa com mentalidade antifrágil não se preocupa em adivinhar o que pode acontecer. Compreende e se expõe à aleatoriedade, como se um plano B sempre a acompanhasse. No exemplo acima, a ideia é sair de casa com guarda-chuva, mesmo em dias de sol. Caso caia um aguaceiro, estará preparado.

Claro, o exemplo é superficial; sabemos que uma chuva não mata ninguém, mas fica fácil de entender que a exposição à incerteza nos deixa preparados para qualquer cenário. Quanto mais previsões tentamos fazer, mais rígido ficamos e, consequentemente, mais frágeis.

No segundo exemplo, uma empresa antifrágil não apostaria todas as suas fichas em uma “certeza” queimando seu caixa. Ela investiria apenas uma parte, pois sabe que se algo inesperado ocorrer, estaria preparada para contornar a situação e ter fôlego para repensar todo o processo.

Vale para nossas finanças pessoais, também. Conheço muita gente que não se preocupa com o futuro, acredita que terá trabalho eternamente e não faz esforço algum para manter uma reserva financeira para casos fortuitos.

Que garantia temos de que a empresa em que trabalhamos não irá nos demitir? Será que o seguro-desemprego estará rapidamente disponível? E se acontecer uma emergência médica, reparo do carro ou de casa? E caso apareça uma oportunidade incrível? Sem caixa, como iremos aproveitar? É disso que estou falando.

Preparar-se para o incerto é inteligente, necessário e estratégico. É antifrágil!

MEDO DO INESPERADO

Pessoas frágeis sofrem e são facilmente abaladas pelo que não se espera. Apoiam-se em estruturas rígidas, conhecidas e preferem não ser surpreendidas. Querem viver numa bolha, com o mínimo de interferências. O imprevisto pode levá-las próximas da ruína.

Eu, que trabalho com palestras desde 2004, vi muitos apresentadores se embananarem quando o slide não aparece, o microfone falha ou caso qualquer coisa saia do planejado. É como

se perdessem o chão e, ao invés de aproveitarem a situação e se moldarem a ela, ficam, em vão, tentando voltar ao estágio anterior. Ao invés de se divertirem, sofrem.

Pessoas antifrágeis apreciam o incerto, o caos, o improvável e aprendem a tirar o melhor da situação. Não significa viver sem planos; não, não é isso. É surfar na onda do imprevisto e tirar o melhor proveito dele.

RISCO

Pessoas frágeis têm problemas com risco. Não o fazem ou arriscam de forma errada. Já os antifrágeis arriscam com sabedoria. Somos doutrinados a pensar que risco é algo ruim. Negativo! Tomar risco pode ser bastante interessante quando feito com parcimônia. O risco deve ser proporcional ao retorno. Se algo oferece mais risco, certamente deve ofertar mais retorno.

Utilizando um exemplo do mercado financeiro, por que um título privado do Banco da Maria-chiquinha, desconhecido por todos e com pouco histórico paga 20% ao ano de rentabilidade enquanto o Tesouro Selic, título público, paga 12%? A resposta é simples: risco.

Certamente, é muito mais arriscado investir no Banco da Maria-chiquinha, por isso, um retorno mais elevado.

E assim acontece em todas as áreas de nossas vidas. Pular corda, fazer abdominal, barras e tudo que uma academia oferece traz riscos de lesão, torção, dores, mas, certamente, o deixa mais forte, preparado e com mais ganhos à saúde do que ficar em casa, sentado à frente da televisão.

O risco é importante, quando tomado com moderação e sabendo o que se pode perder. Investir 5% do seu capital no Banco da Maria-chiquinha pode ser interessante; caso dê tudo certo, teremos um bom retorno, porém, alocar 80% neste Banco é estupidez.

Cinquenta minutos de academia é incrível, mas, quatro horas por dia vai mandá-lo ao hospital em menos de um mês. Saltar de paraquedas com o treinamento adequado é arriscar-se de forma inteligente, calculada e ganha-se muito com este esporte. Pular sem saber o que está fazendo é burrice.

Muitos não arriscam, preferem o retorno certo, mas o resultado quase sempre não surpreende e, com o tempo, estagnam-se e mantêm-se fracos. A pitada de risco, estando-se consciente das perdas e ganhos, pode aumentar muito o seu retorno e, mais importante, fortalecer sua estrutura.

Nas palavras do meu amigo Luiz Fernando Roxo: “Seja muito otimista, mas se algo pode levá-lo à ruína, seja extremamente pessimista”.



Ser otimista é bom, é a marca do brasileiro, mas o otimismo em excesso pode ser nocivo.

Um pai com um filho no colo, atravessando a rua, não pode ser 100% otimista. Deve, sim, ser extremamente pessimista,

imaginando que pode vir uma moto na contramão ou um carro em alta velocidade. Assim, irá olhar para os dois lados, checar e checar novamente, segurar o bebê com firmeza e tomar todas as precauções possíveis. Neste caso o excesso de otimismo poderia implicar em descuido e, conseqüentemente, numa tragédia.

Pergunte-se: qual o risco que estou tomando? Qual o retorno? Esta simetria vale a pena? Caso dê certo, o que eu ganho? Caso dê errado, o que posso perder?



**Repito a frase
de meu amigo Roxo:
“Seja muito otimista, mas se
algo pode levá-lo à ruína,
seja extremamente
pessimista”.**

Finalizo com duas formas de fortalecer uma mentalidade antifrágil:

1. Seja obcecado por conhecer suas fragilidades.

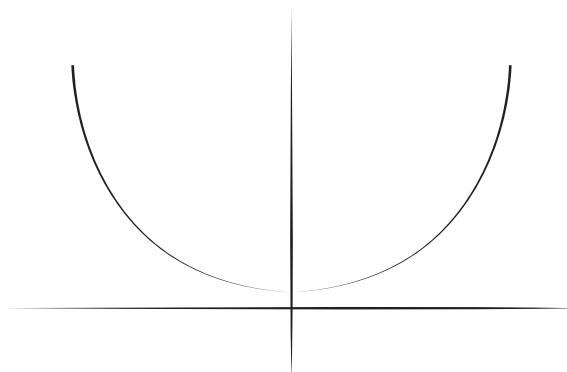
Na alimentação, nas finanças, nos esportes, no relacionamento pessoal, profissional, nos estudos, em

seus empreendimentos. O que não pode acontecer de forma alguma? Qual é seu calcanhar de Aquiles, aquilo que deixa você exposto e frágil?

2. Procure, sempre, formas de eliminar as fragilidades.

Diversifique suas fontes de renda, aprenda um novo idioma, guarde recursos para momentos incertos, crie possibilidades em todas as áreas.

Podemos esperar pelo melhor, mas devemos preparar-nos para o pior. A vida sempre será inesperada, surpreendente, rápida, caótica. Lembre-se e, constantemente, trabalhe sua mentalidade antifrágil.





POSSIBILIDADES

Respire. Já aviso que vai ter um pouco de matemática neste capítulo, mas prometo que vai ser muito intrigante no final.

Quando fui apresentado a este cálculo, há bastante tempo, lembro-me que “minha mente explodiu”, para ser claro. Pensava nisto em vários momentos do dia. A conclusão era tão absurda, mágica, que tinha vontade de sair falando para todo mundo. O problema é que para explicar o conceito, tinha que lançar mão de algumas contas e, infelizmente, não tinha muita gente disposta a mergulhar nessa “matemática”.

Era broxante, desculpe meu francês. Eu sempre muito empolgado, escrevendo, desenhando, mostrando a potência do achado e, do outro lado, alguns míseros “ah, que legal!”.

Esta será a primeira vez que traduzo para texto essas ideias. Espero não falhar miseravelmente como venho falhando, mas, se falhar, será mais um passo. Logo eu chego lá.

Qual será a fórmula do êxito? Quais as características, hábitos, comportamentos, habilidades que devemos ter para chegar aonde aquele famoso milionário chegou? Será que é o jeito de se vestir, a forma de andar, os idiomas que ele fala ou cursos que ele fez?

Já cansei de ver gurus soltos, por aí, criando cursos, métodos e prometendo mundos e fundos para ensinar o segredo do sucesso. “É 100% garantido! Se eu cheguei, você também pode chegar”.

Sua história humilde, seus tombos e retomadas vão criando uma forte conexão com o público e, rapidamente, passamos a acreditar que basta seguir as etapas para começar a performar como promete o professor. E quando nos damos conta, caímos nesta falácia.



Acredito que não exista um único caminho para o sucesso e que o resultado de uma pessoa não pode ser replicado assim, tão facilmente.

Pense comigo, se fosse tão óbvio assim, esses mentores de redes sociais não perderiam tempo em angariar multidões para comprarem seus cursos. Bastaria escolher algumas pessoas e ensiná-las a terem os fabulosos resultados a troco de uma bela porcentagem dos ganhos. Fim de papo.

Por meio deste exemplo prático, quero mostrar alguns números para que você entenda quão impossível é copiar o sucesso de alguém. Juro que não estou fazendo isto para desmotivar você, claro que não. Mesmo que pareça um pouco desencorajador, meu objetivo é o extremo oposto: tirar de você qualquer frustração

por, após replicar os “segredos” que vendem por aí, não chegar aonde deseja.

Acredito que quanto mais desapegados do resultado nos tornamos, mais ficamos concentrados no caminho. E esta é a mágica: apaixonar-se pelo processo.

Vamos lá. Pegue um baralho, desses comuns, retire os curingas e embaralhe bem as cartas. Pronto? Neste momento, em suas mãos, está uma das maiores representações da vida, um baralho! Chega a ser emocionante, fascinante, mas, mesmo que arrepie todos os meus pelos, posso imaginar seus pensamentos: “são apenas cartas”.

Vamos por partes. O baralho é feito de cartas vermelhas e pretas, simbolizando o dia e a noite. Nele, também, há quatro naipes, ouros, espadas, copas e paus, assim como as quatro estações da natureza. Também há doze figuras, os valetes, damas e reis, como os 12 meses do ano.

Cada naipe contém 13 cartas, exatamente como as treze semanas de cada estação do ano e, se somarmos o valor de cada carta do baralho, chegaremos ao número 364, bem próximo do que temos em um ano. Adicionando os dois curingas, voilà, 366, o número exato de dias de um ano bissexto.

Não é incrível toda a simbologia encerrada em um simples baralho? Pois é, mas posso assegurar que isto foi apenas o aperitivo. Tem algo muito maior por vir.

Você embaralhou bem as cartas? Então posso afirmar que nenhum baralho em toda a história foi mesclado na ordem que está em suas mãos e, provavelmente, nunca mais na eternidade um baralho será misturado assim.

Acho que fui muito rápido. Vamos voltar alguns passos e calcular a quantidade de possibilidades que as cartas podem ser embaralhadas.

Para simplificar, imagine que você tem apenas quatro cartas em mãos: Ás, dois, três e quatro. Como fazemos para aferir o número de arranjos?

Apenas devemos calcular 4 fatorial (4!). Quatro, pois é o número de itens a serem mesclados. Se fossem 10 elementos seria 10 fatorial (10!) e assim por diante.

Vamos lá: 4 fatorial resulta em:

$4 \times 3 \times 2 \times 1 = 24$ formas de mesclar as cartas.

O ponto é que se aumentarmos um pouco o número de elementos, o resultado aumenta numa proporção muito maior. Fiz alguns cálculos para ajudar:

1 carta = 1 combinação,

2 cartas = 2 combinações,

4 cartas = 24 combinações,

5 cartas = 120 combinações,

8 cartas = 40.320 combinações,

10 cartas = 3.628.800 (três milhões, seiscentos e vinte oito mil e oitocentas) combinações.

Assustador, não? Isto apenas com dez cartas. Mas, será que você consegue imaginar o número de combinações que podem ser feitas em um baralho completo, com 52 cartas?

Respire fundo, o número é grande.

A resposta é $52 \text{ fatorial} = 8,06 \times 10^{67} =$

80.658.175.170.943.900.000.000.000.000.000.000.
000.000.000.000.000.000.000.000.000.000.000

A título de comparação, veja esses exemplos:

Circunferência do planeta Terra: 40.075.000 metros

Número de segundos em um ano: 31.536.000

Quantidade de água no planeta Terra:

1.260.000.000.000.000.000.000 de litros

Eu sei que aprendemos a nunca comparar laranjas com maçãs, mas quero que você sinta a magnitude do número de possibilidades que um baralho pode ser misturado. É tão ridiculamente grande que, se um baralho novo fosse misturado a cada segundo, demoraríamos 2.550.000 anos para findarmos todas as possibilidades.

Repito o que disse acima: se você mesclar 52 cartas, posso afirmar com muita certeza de que nenhum baralho na história

Pois bem, meu caro leitor. Se com apenas 52 cartas misturadas chegamos a tantas possibilidades, é impossível imaginar o número de cenários que podem ser construídos na vida de um ser humano, em que mesclamos não apenas 52 elementos, mas milhares deles.



É impossível replicar a trajetória de uma pessoa; não há um método certo que possa levar ao sucesso de alguém, não há fórmula para nada, pare de se enganar.

Acredito em insights, em compartilhamento de histórias e experiências para que cada um construa seu próprio caminho.

A fórmula do insucesso é simples, cruze os braços e espere a vida passar, mas, a alquimia do sucesso, meu caro, ninguém tem, por mais amargo que possa soar. A pluralidade infinita da vida é a grande responsável por tamanha beleza e mistério.

Embaralhe bem, dê as suas cartas e aprenda a jogar o seu próprio jogo.





ESTAMOS HIPNOTIZADOS

Meu primeiro contato com a hipnose foi em julho de 2007, mais precisamente no dia 07 de julho de 2007. Juro! Sete do sete de dois mil e sete.

Neste dia cabalístico para quem crê, justamente no aniversário do meu amigo Altino, vi uma apresentação de hipnose bem à minha frente, com gente que eu conhecia, diferente de demonstrações televisivas ou com estranhos. E foi amor à primeira vista.



**A minha cabecinha
lógica, racional, ficou
perdida, alucinada, dando
piruetas e querendo respostas
para algo tão incrível e, até
então, inexplicável.**

Mesmo excitado com a novidade, não enxergava muitas aplicações práticas além de brincadeiras, comer cebola com gosto de maçã, estalar de dedos, gente dormindo e assim por diante.

Infelizmente a hipnose foi muito divulgada no Brasil como algo relacionado a domínio mental, controle psicológico e alguém vestido de preto *hablando portuñol*. Por bem ou por mal, ajudou a técnica a ser mais difundida, mas, certamente, a hipnose vai muito além disso. Desde então, meus estudos começaram. Foram horas de imersão, livros, cursos e mais cursos dentro e fora da Terra tupiniquim.

Confesso que o que mais me cativou foi entender que o que víamos na TV era apenas a pontinha do *iceberg*. As aplicações mais nobres da hipnose estão relacionadas a influência, engajamento, autocontrole, ressignificação de traumas, tratamento de fobias, vícios, ansiedade, depressão e terapias breves para incontáveis doenças com fundo psíquico/emocional, além de inúmeros usos no ambiente educacional, esportes, relacionamentos, corporativo, entre outros.

Resumindo, em qualquer área do conhecimento que envolva comportamento, tomada de consciência, comunicação, atenção ou foco, sempre que estivermos falando sobre o potencial da mente humana, a hipnose pode ser utilizada.

Como já fazia palestras desde 2004, passei a usar a hipnose em minhas apresentações como fator lúdico para gerar atenção, emoção na plateia e, principalmente, criar discursos que engajam e, literalmente, hipnotizam o público.

Neste capítulo vou falar um pouco da minha paixão, a incrível arte de hipnotizar, afinal, num livro que trata sobre auto-

motivação e foco, não poderia faltar um tema voltado para mudanças de percepção.

Para começar, vamos rapidamente abandonar os conceitos deturpados que nos ensinaram. Hipnose não tem a ver com religião, não é “coisa do capeta”, não depende de sua devoção. Algumas igrejas, por associarem hipnose com magia ou ocultismo condenam a prática, porém, sem nenhum fundamento real.



Não há questões espirituais na hipnose, mas, infelizmente, antigas crenças acerca do tema perduram até hoje.

Sabe aqueles filmes que mostram a hipnose como instrumento de dominação? Pois é, esqueça-os! São úteis como histórias fantasiosas e espetaculares, mas, na prática, não passam de invenção.

Foi no romance *Trilby* de George du Maurier (1894), que se criou o estereótipo de um hipnólogo dominador e mau caráter. Na história, o hipnólogo Svengali, transforma Trilby O’Ferrall em uma grande cantora usando a hipnose, porém, ela só podia cantar quando estava em transe.

Todos os mitos da hipnose sobre controle da mente e estado de inconsciência estão contidos nesta enganosa narrativa.

A história de Svengali e *Trilby* influenciou e influencia até hoje a maior parte das obras cinematográficas que abordam hipnose; além disso, este “hipnólogo do mal” tem várias outras citações na cultura popular, perpetuando no imaginário coletivo as noções equivocadas sobre o tema. Hipnose não é controle mental, bruxaria e, certamente, uma pessoa não ficará presa no “transe” hipnótico.

Pois bem, agora que você já sabe o que não é hipnose, vamos ao que, de fato, é.

3, 2, 1, DURMA!

É normal que imaginemos a pessoa hipnotizada de olhos fechados, com o corpo relaxado, expressão facial bem diferente do estado “normal” e respondendo a comandos de um hipnotizador. Ledo engano! A hipnose é muito mais simples e ocorre em situações completamente diferentes das citadas acima.

Em uma de suas muitas definições, hipnose pode ser entendida apenas como um estado elevado de atenção. É verdade que o relaxamento pode ajudar na concentração; esta é uma técnica de indução hipnótica que faz a pessoa racionalizar menos devido à letargia corporal e, assim, ter mais foco nas sugestões propostas pelo hipnólogo.

Contudo, hipnose está muito mais ligada a uma atitude mental favorável às sugestões. Um intenso relaxamento não é condição sine qua non para se hipnotizar. Mesmo estando em movimento, como numa esteira de academia ou fazendo um exercício físico de alta intensidade, se há foco, concentração, pode haver hipnose.

Análise as seguintes histórias:

1. Enquanto descasca cebola, Dona Lourdes se distrai e corta o dedo. Enquanto sai em busca de um curativo, ela avista seu filho pequeno brincando com um besouro. Sem pensar duas vezes, grita “Cuidadoooo!” e sai correndo para proteger o pequeno de uma baita mordida. Minutos depois, mais relaxada, tranquila e com o filho no colo, Dona Lourdes espanta o inseto, deixa a criança em um lugar seguro e segue com a arrumação da mesa para o almoço. Neste momento, ela se esqueceu completamente que estava descascando cebolas e, quando se lembrar do dedo cortado, o sangue já estará coagulado. Seria Dona Lourdes uma integrante dos X-Men?

2. Rui acorda assustado e percebe que o despertador não tocou. Com o coração batendo mais rápido do que devia, vê que são oito e meia e pensa em seu chefe irritado, de braços cruzados, querendo saber o que aconteceu. Em menos de cinco minutos, coloca um sapato, qualquer calça e uma camisa amassada do dia anterior. Pega a chave do carro, coloca a carteira no bolso e a Coca-Cola aberta sobre a mesa vira café da manhã. Rui nem olha para os semáforos, chega com pressa e, abrindo a porta do escritório, se assusta ao não ver ninguém. Em um estalo, começa a rir sozinho ao perceber que o despertador não tocou porque é sábado. Será que Rui estaria com graves problemas mentais?

A resposta para esses dois casos é simples: entramos em hipnose na maior parte do dia e não percebemos. É isso mesmo, esses são apenas exemplos de máxima atenção. A concentração é tão grande em uma tarefa específica que podemos ignorar as outras. É como se nossa percepção selecionasse um único foco, suprimindo os demais. Estamos hipnotizados!

Por acaso você já procurou a chave do carro com a chave na mão? Já tomou banho de óculos? Estes são outros exemplos clássicos de hipnose diária, afinal, qual a diferença entre ir ao chuveiro sem perceber que estava de óculos e deixar de enxergar uma pessoa num show de hipnose? O nome deste fenômeno é alucinação negativa, no qual você não vê, ouve ou sente algo presente. Ou, então, o oposto, num efeito de alucinação positiva, qual a diferença entre enxergar um vulto na janela enquanto assistimos a um filme de terror e ver a miragem de um ídolo no palco quando somos hipnotizados?

Por mais estranhas que possam parecer essas demonstrações de hipnose, elas contêm propriedades naturais que todos possuímos e experimentamos no dia a dia.

Durante uma apresentação ou no ambiente terapêutico utilizamos um conjunto de técnicas de comunicação para, deliberadamente, conduzir a atenção do cliente, rebaixar o nível crítico e acessar o poderoso subconsciente.

”

**Com o nível crítico
rebaixado, é possível resgatar
emoções, memórias, criar
conexões neuronais, gerar
engajamento e produzir
mudanças.**

HIPNOSE DIÁRIA

Em situações corriqueiras, o efeito de influência da hipnose também ocorre com pessoas que têm autoridade. Imagine, no supermercado, uma mãe falando para a amiga, com o filho por perto:

— Este menino é muito ruim de matemática. Só me dá problemas, sempre tira nota baixa, não consegue entender nada do que o professor diz. Com certeza, nunca será bom em exatas.

Pense comigo: a mãe é a maior figura de autoridade para uma criança / Se há autoridade, há rebaixamento do nível crítico / Se há rebaixamento do nível crítico, há acesso ao subconsciente e influência instantânea. Em outras palavras, o filho está sendo hipnotizado pela mãe para continuar tirando notas baixas e nem pensar em se esforçar.

Com apenas alguns ajustes a mensagem poderia ser totalmente diferente, afinal, hipnose é comunicação:

— Amiga, este menino só me dá orgulho. A cada dia que passa, pouco a pouco, está melhorando em matemática. É muito bom ver como ele é esforçado. Por enquanto, as notas não estão boas, mas o que importa é o esforço. Tenho certeza de que logo vai tirar isso de letra.

Note que não houve mentira. Em momento algum a mãe disse algo que não aconteceu, mas o foco foi no empenho e na melhora progressiva. Esta é a mensagem que ficará na mente do garoto.

PROCESSOS INTERNOS

Até hoje não temos instrumentos técnicos para avaliar o que acontece fisiologicamente na mente da pessoa hipnotizada. Definimos este estado de foco e concentração como uma experiência subjetiva, mas, de forma conceitual, podemos criar o seguinte cenário:

Imagine a mente dividida em três setores: **consciente**, **subconsciente** e **inconsciente**.

Este é parte do chamado modelo da mente criado pelo hipnotista americano Gerald Kein, discípulo de Dave Elman, para explicar as funções e os processos mentais a que somos submetidos. De fato, a divisão não existe; é apenas um modelo didático, lúdico, difundida apenas na esfera da hipnose. A Psicanálise e outras vertentes da psicologia utilizam diferentes termos para explicarem estes processos.

No modelo proposto por Kein, o **consciente** é a porção analítica responsável pelo raciocínio, lógica, desenvolvimento da linguagem, força de vontade, ações intencionais e memórias de curto prazo. Por mais que supervalorizemos a capacidade de raciocinar, esta é apenas uma pequena parte de nossa mente. Nas representações gráficas, lúdicas, o consciente é comparado à pontinha fora d'água de um imenso iceberg. A maior parte de nossos comportamentos não são conscientes; os hábitos, por exemplo, são ações automatizadas aprendidas por repetição. Fobias e traumas também são bons exemplos de processos inconscientes surgidos de eventos do passado. Esses processos mentais são desenvolvidos sem que tenhamos consciência deles e fornecem respostas automatizadas para o ambiente interno e externo de experiências vividas anteriormente.

O **inconsciente**, seguindo o memo modelo, seria uma parte responsável pelo batimento cardíaco, regulação da temperatura corporal, respiração, sistema nervoso autônomo, sistema imunológico e outros processos involuntários responsáveis pela nossa sobrevivência.

Já no **subconsciente** estariam as memórias de longo prazo, hábitos, emoções, fobias, traumas. Num processo de decisão, o estímulo seria primeiramente sentido pelo subconsciente e, apenas depois, racionalizado e compreendido pelo consciente, mesmo que acreditemos que a escolha foi puramente lógica.

Em nosso consciente, com o passar dos anos, forma-se uma barreira chamada faculdade crítica, uma representação de um muro que impede o acesso direto ao subconsciente.

Faculdade crítica ou nível crítico são metáforas, conceitos específicos do campo da hipnose, que representam um mecanismo de defesa e todo o nosso conjunto de crenças e aprendizados, responsáveis por filtrar as sugestões que nos são dadas.



Por fim, a hipnose pode ser explicada como o rebaixamento do nível crítico da mente consciente e o acesso ao subconsciente.

HIPNOSE E INFLUÊNCIA

Olhando pela ótica da influência, note que algumas pessoas hipnotizam o tempo todo: pais, mães, professores, médicos, pastores, padres, chefes, diretores e governantes.

Toda figura de autoridade, que nos transmita confiança, pode rebaixar esta barreira e abrir uma porta de persuasão. Em outras palavras, hipnotizar.

Talvez você tenha pensado como alguns políticos usam o poder da comunicação, persuasão e influência para espalhar medo e terror. Infelizmente, você está certo. Isto também é hipnose. Assim, como uma faca que prepara um alimento ou pode ferir alguém, a hipnose pode ser utilizada para o bem ou para o mal.

Podemos, também, assumir este pensamento de maneira consciente e voluntária, sem que precisemos de pessoas com autoridade para fazer esse papel. Aliás, esse é o segredo do sucesso das sugestões de auto-hipnose, técnicas bastante eficazes quando o objetivo é mudar a percepção sem interferência de um agente externo

Veja um exercício bastante efetivo de auto-hipnose:

Escreva num papel uma frase de ordem, com o objetivo de gravá-la em seu subconsciente e mudar seus comportamentos. Opte por frases simples, diretas, afirmativas e no tempo presente, para que a mente

compreenda a sugestão como uma realidade atual e não futura. Algo como:

- Eu sou confiante e seguro quando estou no palco;
- Eu sou paciente e ponderado;
- Eu controlo minhas emoções.

Antes de dormir, já deitado na cama, leia uma única frase por cinco ou seis vezes, feche seus olhos e descanse.

Deixe que as palavras passem por sua mente. Não faça esforço algum. Relaxe e adormeça. Faça isso por alguns dias consecutivos.

Existem dezenas de técnicas e processos que utilizamos para hipnotizar, mas necessitaria de um livro inteiro para abordar todo o conteúdo. Em nosso curso de *Formação Bravo - Hipnose Clássica e Terapêutica*, oferecemos uma imersão de mais de cem horas de treinamento. Se você gostou do que leu, recomendamos fortemente que mergulhe no estudo da hipnose.

Para hipnotizar, não é necessário um pêndulo, uma voz trêmula e penetrante ou uma pessoa com a barba de Rasputin, mas, sim, foco, concentração, confiança, poder, autoridade, respeito, aprovação social ou qualquer artifício que rebaixe o nível crítico.

”

**Será que você leu todas essas
páginas e nem viu o tempo
passar? Pois é, talvez você
esteja hipnotizado.**

DECIDIR



**Enquanto você não encontrar
conforto no desconforto, o fardo
do aprendizado será pesado
demais e seu desenvolvimento
caminhará lento e cheio de
amargura. – Rafael Baltresca**

Para inspirar.

Música: *Cantares*

Versão de Joan Manuel Serrat e Joaquín Sabina

ER *inas a* O PO
O é seu



O LEDO ENGANO DO PRAZER IMEDIATO

É inerente ao ser humano a busca pelo prazer. Esta prática está enraizada e guia hábitos e comportamentos.

Pense, por um minuto, em nosso dia a dia. Queremos o suco docinho, mais dez minutos de sono, o prato de comida boa e, numa viagem internacional, é melhor ficar com aquele grupo de brasileiros, só curtindo o momento, falando em português. Sem estresse com o novo idioma. Prazer, sim. Prazer para mim.



**O caminho mais fácil,
a comida mais gordurosa, o
sono mais longo. Prazer, sim.
Prazer para mim!**

De mãos dadas à busca pelo prazer está a fuga da dor.

Deixamos o relatório para o último dia, o estudo para a última hora, a academia para depois de amanhã, o planejamento financeiro para, sei lá, depois eu penso nisso. E, então, caro leitor, temos a combinação perfeita da desmotivação impregnada, da vida empacada, da meta não batida.

Para ficar ainda mais claro, vamos fazer um exercício mental sobre um assunto tão procurado: o emagrecimento saudável. Supondo que este seja o objetivo, vamos listar alguns comportamentos que nos levariam próximos à meta e outros que nos afastariam dela.

Comportamentos necessários:

- Acordar mais cedo para ir à academia (d);
- Exercitar-se regularmente (d);
- Ter uma alimentação saudável (d).

Comportamentos desnecessários:

- Sedentarismo (p);
- Dormir em demasia (p);
- Comer alimentos gordurosos (p);
- Refrigerante e açúcar em excesso (p).

Note que todos os comportamentos necessários para atingirmos o objetivo tem um “d” no final. Pois é, “d” de dor. Por mais que pareça incongruente, as atitudes necessárias para alcançarmos nossos objetivos trazem dor.

Em contrapartida, as ações indesejadas e que deveríamos fugir, são as mais prazerosas “p”. E se nos dão prazer, delas, que-remos estar ao lado.

Resumindo, a cada vez que buscamos prazer no curto prazo, ficamos mais distantes de nossos objetivos. Ao passo que encarando a dor imediata, o desconfortável, o sofrido, chegamos mais próximos da meta que queremos alcançar.

O grande dilema é que após uma ação prazerosa, como a alimentação desenfreada, por exemplo, não vemos estrago algum em nosso físico. Faça o teste, coma três vezes a mais do que aguenta, dispa-se e olhe-se ao espelho. Você não verá absolutamente nada de diferente do que via no dia anterior. É a sensação falaciosa de que fritura, duas barras de chocolate a mais ou umas porções de horas de preguiça não fazem diferença alguma. E vale para qualquer comportamento prazeroso que trará arrependimentos futuros. As consequências das atitudes nocivas não aparecem imediatamente. Além disso, para piorar, os resultados dos comportamentos necessários também não se revelam no mesmo instante.

Você passa três horas na academia, treina mais duro que o Rocky Balboa, volta suado, com as pernas tremendo, língua de fora e, após um banho frio, parece que nada, absolutamente nada, mudou. Este é o dilema que vivemos na conquista do objetivo. Muito esforço para pouco resultado; muita porcaria e nenhuma mudança. E vivemos nesta grande ilusão.

A beleza e mágica recompensa está em transgredir e inverter esta lógica perversa.

”

**Devemos, sim,
buscar a dor e fugir
do prazer.**

Depois de algum tempo comendo de forma saudável, acordando cedo e se exercitando regularmente, começamos a enxergar o objetivo desejado e, então, somos presenteados pelo distante, mas, possível sabor do sucesso.



As atividades passam a dar-nos gosto e inicia-se um ciclo virtuoso do prazer no curto e no longo prazo.

Começa a ficar claro que os hábitos que, inicialmente, traziam-nos deleitamento, como a alimentação insalubre, o sono em excesso e o sedentarismo, agora permitem controle e, na maioria das vezes, repulsa.

Foi muito difundido que são necessários 21 dias de repetição para que um comportamento se torne um hábito. Como se, em nosso cérebro, fosse formado um novo caminho neuronal e, assim, tornando prazerosa a nova ação. Há também outros estudos que dizem que apenas 21 dias não são suficientes, mas 30 a 60 dias.

Independentemente se são 20, 60 ou 90, é fato que a repetição, mesmo contra vontades instintivas, uma hora ou outra faz um novo hábito ser instaurado e o resultado começar a aparecer.

No momento em que escrevo este capítulo, numa quarta-feira nublada, apreciando uma xícara de café e torcicolo por uma

noite mal dormida, sinto a dor física e mental de utilizar preciosos minutos de sono para dar andamento à escrita desta obra. É a materialização da ideia, é o encarar a dor e fugir do prazer para, lá na frente, encontrar a satisfação da meta concluída. E se você tem este livro em mãos é a prova real de que deu certo.

“Quanto mais você sua em tempos de paz, menos sangrará em tempos de guerra.” – George S. Patton



CAGAÇO, OUSADIA E ASSIMETRIA DE RISCO

Era sábado de manhã num clube perto de casa. Fazia muito calor e tudo estaria perfeito para um maravilhoso dia de piscina. Estaria, mas não estava. Aquele maldito trampolim sempre aparecia para esfregar na minha cara como eu era molenga. Olhar para aqueles pilares, de três, cinco, sete e dez metros de altura, era como se a vida apontasse o dedo para o meu nariz, dizendo “não consegue, não consegue, mixuruca!”.

Eu sei que pode parecer patético, mas era exatamente assim como me sentia. E para piorar, a molecada pulava de todos os andares, reforçando minha impotência.

Enquanto isso, com cara de pastel, eu olhava e sorria para o horizonte, como aqueles solteirões sozinhos no bar, bebericando energético bem lentamente para durar mais. No meu caso, como não tinha nada para beber, engolia a seco, tentando me convencer de que aquilo não era para mim.

Este foi um dos sentimentos mais estranhos que experimentei. Era um jogo de pingue-pongue acontecendo na minha cabeça. Bolinha vai, bolinha vem. De um lado, uma vontade latente de saltar, mesmo que do primeiro andar. Queria experimentar a

sensação, vencer meus obstáculos e provar para mim mesmo que era capaz. Do outro lado, experimentava um profundo sentimento de desespero, falta de coragem e medo no seu mais alto nível, um verdadeiro cagaço, para ser claro. Eu sempre tive medos, óbvio, mas, aprendi cedo: “Se está tímido, faça com timidez. Se está com vergonha, faça envergonhado. Se está com medo, faça com medo, mesmo”. Costumava funcionar, estava convencido de que o pavor estava lá para ser vencido e só faltava dar o primeiro passo.



Como dizia meu pai, a teoria, na prática, é outra.

Saí da piscina e, em passos lentos, bem lentos, fui me dirigindo ao trampolim. Primeiro andar, claro. Quando já estava bem na ponta, segurando o corrimão com muita firmeza, senti o medo se quadruplicar em cada célula do meu corpo. Enganei-me ao pensar que seriam apenas três metros. Eu tenho quase dois de altura, que somados à distância da base, faziam meus olhos estarem a quase cinco metros de cagaç..., digo, de altitude.

Fingi que só estava ali para tomar um ar. Coloquei o rabinho entre as pernas e, ao som gentil e delicado da criançada, dei meia volta e desisti: “Sai, tio. Vai pular ou não? Huh?”. Voltei à estaca zero. De dentro da piscina, centrei-me e comecei a raciocinar. Não é possível, justo eu que estudo tanto sobre motivação, estratégias mentais, auto-hipnose. Como é que nada resolvia esta questão?

Entendi o bug que estava rolando aqui dentro. O medo de altura deriva do medo de cair, um dos únicos medos que vêm de “fábrica” quando nascemos, porém, o objetivo de quem está num trampolim, obviamente, é cair.

E foi aí que as coisas começaram a fazer sentido. O medo e o objetivo compunham o mesmo objeto. Da mesma forma que acontece com o humorista que tem fobia de falar em público. Este medo decorre de ser preterido, ridicularizado. Ora, passar-se por ridículo não é também uma das características necessárias de quem faz humor? Como dizem os memes da internet, tem coisa errada que não está certa.



**Pois é, este era o dilema
que estava vivendo. Sensação
de frio e calor ao mesmo tempo.
Difícil expressar em palavras,
mas, pelo menos já começava a
percorrer um caminho
de lucidez.**

Uma outra análise que me ajudou nesta empreitada é o conceito de assimetria de risco, já citado em algumas linhas desta obra, que consiste em colocar na balança o quanto se ganha e o quanto se perde tomando algum tipo de ação.

São quatro casos que podem acontecer:

Caso 1. Ganhos e riscos muito baixos.

Os dois lados estão simetricamente equilibrados. Executar a tarefa é apenas uma questão de vontade. Usando a piscina como exemplo, seria como saltar de sua base com, aproximadamente, vinte centímetros da borda. Risco baixíssimo, benefício também.

Caso 2. Ganhos e riscos muito altos.

Os dois lados também estão equilibrados, porém, pode ser uma enorme cilada investir nesta ideia. Um exemplo seria saltar do último patamar, o de dez metros. Com certeza o ganho psicológico de superação seria muito excitante, mas o risco de cair errado, chapado e ser levado ao hospital, com danos irreversíveis, é grande também.

Caso 3. Ganhos muito baixos e riscos muito altos.

Aqui já vemos a primeira assimetria de risco que não faz sentido algum. Em alguns casos, é pura burrice, desculpe-me a sinceridade. Imagine uma pessoa que decida viajar a mais de 100 Km/h sem o uso do cinto de segurança. De um lado, o ganho, baixo, de sensação de liberdade por não ter nada o apertando. Do outro, o risco enorme de, após uma colisão, perder a vida. Veja só a assimetria, quando comparamos o que ganhamos com o que podemos perder. Quase sempre não vale a pena.

Você deve estar se perguntando sobre o trampolim e meu terror aquático, certo? Pois bem, ele se resolve com o próximo item.

Caso 4. Ganhos muito altos e riscos muito baixos.

A assimetria aparece aqui também. E o encaixe, graças ao santo das pernas trêmulas, foi perfeito. A análise foi assim: o que eu ganharia saltando, de uma vez por todas? Prazer, superação, sentimento de liberdade, poder. E o que poderia perder se tudo desse errado? Nada. Nem a barriga ficaria vermelha, pois o salto seria de pé. Ganhos altos e perdas baixas. Assimetria de risco encontrada com sucesso.

O cenário mudaria completamente se estivéssemos falando de alguém que não soubesse nadar. Neste caso, os ganhos seriam altos, mas as perdas poderiam ser exponencialmente maiores. Voltaríamos ao caso dois, onde a assimetria de risco nos levaria a decidir pelo não.

Não era o meu caso. Nado desde quando me conheço por gente e este exercício lógico de analisar perdas e ganhos deixou claro para mim que o único muro que me separava da ação era psicológico. E neste caso, meu amigo, não existe livro, vídeo ou curso algum que me daria experiência prática de como saltar de uma plataforma de três metros. O único jeito de aprender a saltar é saltando.

Essa é uma das lições mais simples e profundas que a vida me ensinou. Se o risco é baixo e o ganho é alto, por que não ousar, fazer acontecer?

Falar em público para uma grande plateia, ou, na escola, levantar a mão e fazer aquela pergunta, talvez, óbvia demais, sair dos eternos ensaios e se declarar à pessoa querida, ou mesmo bater na porta do chefe e conversar sobre a possibilidade de uma promoção não precisam nada mais do que coragem.

”

É lembrar-se do possível ganho alto e do certo risco baixo. Se a assimetria de risco estiver a seu favor, lembre-se, só se aprende a saltar, saltando.

Voltei ao nhec-nhec ao trampolim, senti o medo percorrer todo o meu corpo e estranhamente comecei a gostar da sensação. Conscientemente sabia que não iria morrer. Respirei fundo, dei alguns passos e, mesmo com medo, tchibum.

Nas próximas linhas, há uma série de situações reais do nosso dia a dia. Utilizando a análise de assimetria de risco, decida qual a melhor ação a tomar. Se, de alguma forma, este conceito mudar ou apurar seu processo de decisão, conte-me em minhas redes sociais. Vou adorar saber!

1. Brigar no trânsito, após levar uma fechada, com seus filhos no banco de trás;
2. Investir 100% de seu capital em um negócio com alta probabilidade de dar certo;
3. Sentar-se na primeira fileira, bem à frente do palco, em uma apresentação circense, com enorme chance de ser chamado por algum artista;
4. Num restaurante caro, pedir um prato completamente desconhecido;
5. Matricular-se numa escola de canto, circo, teatro, programação de computadores, cinema ou qualquer matéria que fuja completamente de sua atuação cotidiana;
6. Fazer uma viagem de avião a outro estado para jantar com uma pessoa que você vem conversando online há duas semanas;
7. Fazer uma palestra sobre sua área de conhecimento para o seu chefe e mais cem pessoas em um auditório.



DAQUI A 50 ANOS

É bastante compreensível que mudemos nossa energia e percamos a linha quando algo realmente complicado ocorre em nossas vidas. Lidar com situações como o fim de um relacionamento, uma demissão ou a despedida de um bichinho de estimação são acontecimentos que mudam o nosso humor e, muitas vezes, trazem sensações de raiva, impotência, incompreensão.

O que me pergunto constantemente é como alguns outros fatos tão pequenos e irrelevantes podem alavancar sentimentos tão destrutivos. Uma fechada no trânsito, o garçom que deixa cair água em você, uma pisada no sapato novo, a toalha molhada deixada pelo seu marido na cama, a filha brincando no chão e sujando o vestido ou o macarrão à bolonhesa esparramado no seu colo podem acender uma cólera instantânea e arruinar o seu dia. Treinei minha mente para um método simples, mas, com a capacidade de virar a chave da percepção e transformar uma fagulha de caos em risos e voltar minha concentração ao eixo original.

Quando ocorre algo como os exemplos acima, pergunto-me instantaneamente, que relevância terá daqui a cinquenta anos? Quase sempre a resposta é NENHUMA.

Pois é, não vale a pena estressar agora. Certamente, daqui a cinquenta anos, nem vou me lembrar que isto aconteceu. Quantas e quantas roupas sujas de macarrão eu já tive? Quantas fechadas e pessoas grosseiras no trânsito já passaram por mim? Quanta energia desperdiçada no passado em fatos que simplesmente desapareceram de minha memória?

Quando, em frações de segundos, faço-me esta pergunta, a energia abaixa, alinho mente e espírito e volto a respirar tranquilamente.

Nossa mente é uma máquina de produção de medo, coragem, tristeza, alegria, nojo, felicidade, melancolia, raiva etc., porém, a geração das sensações é única. É impossível produzir dois sentimentos – principalmente opostos – ao mesmo tempo.



E quem regula a formação dessas sensações é uma chave chamada percepção.

Funciona como se fosse um sintonizador de rádio. É uma relação rápida de causa e efeito. Se vemos um cachorrinho recém-nascido brincando com uma bolinha de pano ou se presenciarmos um pai batendo na mão de seu filho, sentimos na pele como podemos mudar nossa percepção e sintonizar rapidamente estímulos de carinho ou raiva.

Ao projetarmos a mente para daqui a cinquenta anos, estamos usando esta facilidade a nosso favor e diminuindo a real importância que uma situação deveria ter.

Daqui a cinco décadas eu terei mais de noventa anos. Certamente não estarei preocupado com aquele banho que levei no restaurante, com uma roupa suja ou com aquele pateta que decidiu mudar de faixa sem avisar, porém, daqui a cinquenta anos, o livro que escrevo agora, o conteúdo que produzo e espalho pelo mundo e a forma com que trato o garçom quando, na frente da minha filha, derruba água em mim, ainda irão importar. Aí, fica claro como devo sentir, agir e reagir agora.





FORÇAS OCULTAS

Qual a chance de você levantar um peso de duzentos quilos? Creio que já fiz esta pergunta para milhares de pessoas em minhas palestras. Não estou exagerando, juro.

Noventa e nove por cento do público mantêm as mãos abaiçadas, balançando a cabeça com a real sensação de impotência frente a um tamanho esforço.

Você há de convir que não estamos falando de quarenta ou cinquenta quilos, certo? Duzentos quilos não são para qualquer um. Pois bem, imagine a seguinte cena: você chega em casa e ouve uma gritaria nada convencional. A pessoa que você mais ama está chamando o seu nome desesperadamente. Quando você chega ao quarto, esta pessoa está presa debaixo de um armário que pesa duzentos quilos e apenas você pode ajudar.

Pergunto novamente: você levantaria um peso de 200Kg? Nem preciso estar ao seu lado para saber que a resposta é sim. Bom, posso falar por mim. Se penso que minha filha, a pessoa que mais amo, precisa de ajuda, poderia até me quebrar completamente, mas, levantaria duzentos ou até trezentos quilos, sem sombra de dúvidas.

Vejamos, qual o motivo da mudança de atitude em tão pouco tempo? Objetivo claro, motivação, meta com propósito etc.

Por mais que as respostas estejam corretas, gostaria de tratar de outro ponto: a capacidade.

Mesmo que a real motivação só tenha aparecido depois que descrevi a cena em detalhes, a capacidade de levantar os duzentos quilos não foi criada neste momento.



**Bem antes de você ler
este capítulo, ainda era
capaz de levantar o peso.
A capacidade já estava
desenvolvida em você.**

Note que faltava apenas uma chave para destravar uma força, um poder escondido. Neste caso, o click foi a necessidade e urgência da pessoa amada.

Pensemos por um instante. Quantas outras capacidades ainda estão travadas, adormecidas em nossa mente e necessitam apenas de um empurrãozinho ou um propósito claro para se libertar?

Aprender um novo idioma, inglês, espanhol, francês, japonês, adquirir a prática recorrente de se fazer exercício físico, memorizar o que se deve para passar no concurso, ganhar o hábito de poupar e investir dinheiro, de ler, falar em público, ser mais extrovertido etc. São infinitas as capacidades que escondemos em nosso subconsciente. Nossos poderes reais são ilimitados.

Quando nascemos, chegamos ao mundo com apenas dois medos: medo de barulho e medo de cair. Todos os outros, como medo de escuro, de lugar fechado, de barata, lagartixa, medo de falar em público ou de ousar nos foram ensinados pelo tripé família, sociedade e religião. Repito, aprendemos a temer. Porém, mesmo que enraizados, acredito fortemente que, se foram aprendidos, podem ser desaprendidos. Ainda podemos mudar.

Creio que a maior dificuldade de uma mudança ocorrer não se dá apenas pelo novo hábito que está se desenvolvendo, mas por todos os outros que estão ligados a ele, como se houvesse um exército conectado ao antigo comportamento impedindo que o abandone. Vejamos:

Você decide se matricular na academia para perder uns quilinhos, além de ganhar saúde e disposição para curtir mais seus filhos. A motivação está clara, teoricamente não deveria ser tão difícil manter-se nos trilhos, entretanto, ao analisar friamente, você nota que terá que acordar duas horas mais cedo para ter tempo de se trocar, sair de carro, exercitar-se, tomar um banho e voltar.

Sua comida também não pode ser a mesma e você é privado do *junk food* a que estava acostumado. Os custos de vida acabam aumentando também; a roupa da academia, a mensalidade, a alimentação, o estacionamento e o combustível começam a gerar gastos não previstos. Fora a movimentação dentro de casa, que acaba acordando as pessoas que moram com você. Para piorar o cenário, depois de uma semana com o novo turbilhão de mudanças, você não vê melhora em seu corpo.

E o exército do “volte como estava” continua a duelar fortemente com o novo hábito que tenta entrar acanhadamente.

Realmente, não é fácil fazer com que nossas maiores fortalezas sejam desbloqueadas da mente subconsciente, porém, também não é impossível.



São muitas e muitas formas de quebrar as barreiras: propósito, motivação, repetição ou, em alguns casos, terapia.

Você já tinha se dado conta do exército de antigos comportamentos que mina as novas tentativas de mudanças?

Não como carne há mais de dez anos e, no momento em que escrevo essas linhas, comemoro um ano que me tornei 100% vegano. Confesso que não é fácil. Trabalho viajando pelo Brasil com minhas palestras e raramente encontro restaurantes veganos, principalmente em cidades pequenas. Tenho que me virar visitando hortifrutis e levando frutas e legumes para o quarto do hotel.

Poderia listar dezenas de aspectos que lutam comigo diariamente para que eu volte ao meu antigo padrão, minha zona de conforto, e tentam apagar a nova trilha que estou construindo.

”

A mudança dói,
é sofrida.

Para mudar, não é necessário um balde de motivação. Esta, por mais robusta que seja, é passageira. Ninguém se mantém motivado para sempre.

Para mudar é preciso ter a coragem de dizer não aos velhos hábitos e enfrentar o que for necessário. Por mais que seja difícil, compreender como a mente funciona e, diariamente, alimentar a crença de que a capacidade já está dentro de nós é um enorme passo para a mudança.

Você pode afirmar “eu nunca conseguirei tal feito”, criando uma realidade subjetiva de incapacidade e impossibilidade. Nessas palavras ecoam em nossa mente e tendemos a nos comportar da forma que afirmamos ser. O primeiro passo de qualquer mudança é alterar o padrão do que é verbalizado.

Muito melhor do que a frase acima é dizer, “eu sei que é possível e que sou capaz, apenas não aprendi ainda como fazê-lo”, gerando uma busca pelo método e não construindo um muro de limitações.



Para mudar, é preciso ter coragem!

Caso ainda não tenha se convencido de que existe este poder dentro de você, conheça o caso de Angela Cavallo:

Era abril de 1982, na cidade de Lawrenceville, Georgia, Estados Unidos, enquanto Tony, filho de Angela, consertava seu

Chevy Impala na garagem de sua casa. Em uma fração de segundos o macaco hidráulico arrebentou e o carro caiu sobre Tony deixando-o inconsciente. Desesperada, Angela gritou, agachou-se e levantou o carro de mais de 1.350Kg enquanto um vizinho ajudava-a arrastando seu filho.

À época, Angela tinha 65Kg e 51 anos e, mesmo que o carro tenha ficado apoiado em duas rodas, diminuindo o peso levantado, ela certamente teve que suportar mais de 500Kg, da mesma forma que o recordista mundial de levantamento de peso.

Pois é, temos a triste – e errada – mania de verbalizar e acreditar em nossos limites; a verdade é que não temos a remota ideia de quão longe podemos chegar.



PLANTE UMA ÁRVORE, ESCREVA UM LIVRO, TENHA UM FILHO

Já tinha ouvido esta máxima algumas vezes, mas, nunca havia parado para pensar profundamente sobre sua essência. Creio que possa ter muitos significados, mas, para mim, por trás de cada uma dessas ações há a construção de um legado, a materialização de algo que contará a sua história e rabiscará seus rastros nos caminhos das próximas gerações.

Não é preciso explicar o método para plantar uma árvore e muito menos para ter um filho, mas, falar sobre o desenvolvimento da escrita de um livro, talvez, faça algum sentido para você.

Uma vez aprendi, que mesmo um analfabeto pode ser muito mais sábio do que um almanaque com centenas de páginas escritas. Por mais simples que tenha sido a nossa vida, todos temos vivências, aventuras e desventuras a serem compartilhadas.

”

**Em cada mente habita
um Universo particular, porém,
não são todos que decidem
transformar pensamentos
em palavras no papel.**

Sempre tive vontade de escrever um livro sobre automotivação. Não me pergunte o porquê. Ficava vislumbrando como seria a capa, o miolo, a sensação de presentear alguém, mas o propósito por trás disso ainda era obscuro. Queria apenas porque queria.

Talvez, justamente por não ter claro o objetivo por trás da ideia, que ela nunca tenha saído do campo das vontades. Confesso que já tinha tentado umas três ou quatro vezes. Abria um arquivo novo e por alguns dias jogava palavras e mais palavras. Funcionava bem por duas semanas, mas, depois, o documento era esquecido. Após alguns meses começava, novamente, e o ciclo se repetia.

Acredito que a máquina mental, que me fez concretizar este sonho que você tem em mãos, tenha sido uma mescla de todos os conceitos que tratei aqui. Parece até irônico pensar que escrevi um livro sobre técnicas que me guiaram a escrever o próprio livro.

Minha filha foi uma de minhas maiores fontes de motivação e propósito. Imaginar o livro pronto nas mãos das pessoas era fabuloso, mas, pensar que um dia a pequena tomaria um café, tranquila, lendo atentamente essas páginas, me fez ter uma explosão de garra e coragem.

Mesmo já estando ao lado de Deus, meus pais também me motivaram diariamente para nunca desistir. Se sou o que sou, se tenho o que tenho, devo muito a eles. E sei que, de algum lugar do Universo, acompanham esta trajetória.

”

**Meu propósito vem
com forças espirituais de
meus antepassados e energia
de minha descendente.
Não tem como dar errado.**

Outro ponto importante foi de não depender de constantes inspirações diárias. Do artista criativo ao engenheiro metódico, ninguém vive entusiasmado 100% de seus dias. A Dani do Lago, o Ricardo Ventura e outros amigos escritores me ensinaram que a ideia fantasiosa de precisar de motivação o tempo todo é uma grande besteira. Escrever é como qualquer outro trabalho. Precisa de técnica, alguma inspiração e muita transpiração.

Todos os dias, durante três meses, sentei-me à frente de uma tela em branco e, por uma hora, rascunhava algo. Houve momentos que finalizei dez, doze, quinze páginas, mas também já levei horas para ter apenas dois ou três parágrafos prontos. E como já falei, o fracasso é parte do processo. Estar com a mente serena após a frustração de nenhuma produção fez uma grande diferença. E vinham outros dias. E a máquina, novamente, voltava a funcionar e ganhava tração.

Meu celular, mais especificamente o aplicativo de e-mail, foi a ferramenta mais utilizada no processo. Durante minhas voltas de bicicleta, passeios no parque ou em qualquer outra atividade, quando tinha uma ideia para o livro, parava imediatamente e mandava um e-mail para mim mesmo.

É, meu caro. Vá achando que mais tarde você vai se lembrar desses *insights*. Vá achando. Normalmente eles vêm sem lógica, como um breve clarão na escuridão. E depois que for embora, dançou. Não há Cristo que faça a ideia voltar.

Até diria que um bloquinho no bolso é fundamental, mas, já que o celular vive grudado na gente, vamos de tecnologia mesmo. E assim, com técnicas simples, passo a passo, dia após dia, sonhando acordado com a data do lançamento, a colcha de retalhos foi ganhando forma e logo aconteceu. Mas não quero ter-

minar este capítulo com a falsa sensação de que após anotar os insights, encontrar o propósito fundamental e criar um hábito de escrita foi fácil, leve e suave. Não, não foi.

Meu pescoço até doía de tanto que olhava para cima buscando ideias, consultei duzentas vezes um site de sinônimos para procurar alternativas de palavras, joguei fora dezenas de linhas que não faziam sentido algum, revisei, mudei, completei e excluí parágrafos incontáveis vezes, além de acordar mais cedo, dormir mais tarde e trocar cochilos no avião por tentativas frustradas de desenvolver algum texto.

Eu não sou o gênio das palavras que abre um caderno e cria uma obra de arte. Não, parceiro, este não sou eu.

Mas, certamente sou o doido da goteira que pinga, pinga, pinga até abrir um buraco irreparável numa placa de titânio. Nada supera uma pessoa obstinada.



**Meu processo de
aprendizagem sempre
foi lento, solitário, doído, mas,
para mim, tem funcionado.**

Quero terminar, sim, sendo um incentivador. Gostaria que este capítulo fosse um grande empurrão. Certamente, você tem muita vivência para contar e, provavelmente, alguém, em algum canto do mundo, precise ouvir a sua história.

”

Mesmo que plante
apenas um feijão no algodão
e tenha um filho de quatro
patas, escreva!





METAS E A ARMADILHA DO LONGO PRAZO

É bastante corriqueiro ouvirmos sobre os sonhos das pessoas. A casa dos sonhos, o trabalho dos sonhos, o carro, o salário, um futuro próspero. Nem sei quantas vezes, em papos casuais, já ouvi as expressões “a vida dos sonhos”, “isto é um sonho”, “um sonho de consumo”, ou, a famosa frase de Walt Disney “se podemos sonhar, podemos realizar”. Ledo engano. Creio que seria muito mais sensato dizer: “a casa, o trabalho e a vida de meus pesadelos”.

Pois é, por mais estranho que pareça, é muito mais fácil um sonho se transformar em um objetivo inalcançável carregado de frustrações do que uma sólida conquista, algo a festejar.

Uma das formas de traduzir “sonho” para o espanhol é utilizando a palavra *ilusión*. E, talvez, ilusão, uma falsa realidade, um engano, sejam as melhores formas de descrever esses anseios que aprendemos a criar.

O grande problema não é o sonhar, mas, sim, ter a falsa sensação de que eles são suficientes. E não são! Sonhos não carregam estratégias, métodos, prazos e todos os outros elementos que fariam este objetivo, de fato, acontecer.



Sonhos são aspirações vazias, cheias de fantasia e com pouco – ou quase nenhum – fundamento prático.

Sonhar é como construir um castelo de algodão doce. Por mais belo que seja, nunca poderá ser habitado. Há várias formas de transformar um sonho num plano concreto. Um jeito bastante simples e funcional é utilizando o modelo **SMART**.

METAS

Na década de 1960 foram iniciadas algumas pesquisas sobre o poder das metas no desempenho organizacional e, em 1981, o termo **SMART** ganhou notoriedade trazido a público pelo consultor de negócios americano George Doran.

A ideia é que metas estruturadas, diferentemente de sonhos vazios, têm maior chance de serem concluídas. E esta estrutura pode ser organizada pelos cinco elementos que formam o acrônimo **SMART**. Vejamos:

S, do inglês, *Specific*. Quanto mais específico, melhor. “Um dia quero ter uma BMW” é muito vago. E é praticamente impossível apalpar, criar planos e, ao menos, ter uma visão clara do que se quer. Você há de concordar que é muito mais específico almejar uma BMW preta, conversível, ano 2020, modelo 2021, que custe R\$ 450.000,00.

A especificidade de uma meta traz elementos para seu cérebro raciocinar, fazer contas e pensar em possibilidades e estratégias.

M, de *Measurable*. Em português, mensurável. Poder medir é primordial para traçarmos planos de conquista. No exemplo acima, o valor do carro já deixa explícito a forma de medição.

Querer “perder peso”, “o trabalho dos sonhos” e “ganhar muito bem” são impossíveis de serem alcançados porque não podem ser medidos. Como saberemos que chegamos no resultado ou, então, como avaliar a progressão se não há formas de aferir? “Minha meta é pesar 75Kg” ou “ganhar R\$4.000,00 por mês” fazem muito mais sentido pois são, como ensina o modelo, mensuráveis.

A, do inglês *Achievable*, ou atingível, alcançável. Quais são os caminhos que podem fazer a meta ser realizada?

É claro que não dá para termos certeza que o objetivo será atingido, mas, podemos, sim, elencar métodos, antever obstáculos e já pensar em estratégias para eliminá-los.

Veja este exemplo: “nosso objetivo é aumentar em 7% as vendas em comparação ao semestre anterior. Para isso, capacitaremos todos os vendedores nas áreas de comunicação e técnicas de vendas.”

O texto acima é específico, pode ser **mensurado** e, principalmente, tem um método claro que torna o objetivo **atingível**. Repito, não sabemos se este método será suficiente e eficaz, mas, pelo menos, há uma orientação a ser seguida.

R, do inglês *Relevant*. Incita-nos a pensar se o objetivo é relevante. Quanto mais sentido fizer, principalmente para metas pessoais, melhor.

Comprar um carro pode pautar uma meta fraca se o objetivo for apenas desfilar aos finais de semana, mas, comprar um carro para presentear o pai, para que possa trabalhar e não mais depender de transporte público, muda completamente o jogo. Quando há um grande porquê em nossos objetivos, o empenho é, certamente, maior.

Para terminar, temos o **T, do inglês *Time Based*** ou temporal. Comprar uma casa em um mês, em cinco anos ou, apenas, comprar uma casa trazem três cenários completamente diferentes.

“Comprar uma casa em um mês”, para quem não se preparou para tal, é sinônimo de loucura e impossibilidade. A menos que você tenha sido o último ganhador da loteria, claro. “Comprar uma casa em cinco anos” traz possibilidades de organização e montagem de estratégias para tal. Apenas “comprar uma casa” não diz absolutamente nada e deixa-nos derrapando no sonho do “um dia”.

Esta é a força da temporalidade de uma meta. Quero perder 22Kg em um ano, aumentar 17% da renda em 12 meses ou quaisquer objetivos que tenham limite de tempo criam marcos e possibilidades de organização.

O método **SMART** não garante que o objetivo será alcançado, mas, ao menos conseguimos avaliar o processo e até modificá-lo se necessário. Ele ajuda os desejos a saírem do mundo dos sonhos e pousarem onde habitam os resultados.

A ARMADILHA

Já deu para entender que criar metas claras é uma forma inteligente de manter-nos no caminho e conquistar um objetivo. O problema é que se não olharmos para o todo, até mesmo o **SMART** pode ser uma grande armadilha e funcionar de forma oposta, trazendo desmotivação e desistência do plano inicial.

Vamos supor que estejamos interessados em aprender um novo idioma. Então, conforme o modelo acima, criamos uma meta muito bem definida:

- Meu objetivo é falar italiano fluente daqui a três anos, estudando duas horas ao dia, três vezes por semana. Quero passar na prova C1 e ser proficiente no idioma para realizar meu sonho de viver e trabalhar na Itália, perto de meus avós.

Do ponto de vista metódico, o plano está perfeito. É específico (ter fluência no idioma), mensurável (a prova C1 medirá a proficiência), atingível (seis horas de estudo na semana), relevante (sonho de viver e trabalhar no país junto aos avós) e temporal (36 meses como limite).

Está pronto o **SMART** da forma que aprendemos.

Aí, vem o dia a dia. Depois de 2 semanas de estudo, quando comparamos o pequeno avanço à meta final, parece que nem

sequer arranhamos a superfície da proficiência. E justamente por não ver resultados, passamos a diminuir o ritmo de estudos e, então, perdemos ainda mais a vontade de estudar.



O perigo das metas de longo prazo é que são lindas para contar aos amigos, motiva-nos à primeira vista, mas, na prática, drenam a energia de continuar no processo.

No caso de se criar a meta de emagrecer vinte quilos, subir diariamente na balança apenas reforça a sensação de que o objetivo é impossível e, melhor mesmo, seria se conformar com o peso atual.

Para resolver a questão, combinamos as metas de longo com as de curtíssimo prazo. Sim, combinamos e não eliminamos. Ao invés de focar diariamente na prova máxima de proficiência em um novo idioma, vamos criar uma meta curta:

- Meu objetivo é contar de 1 a 20 em italiano. Fim.

Após uma semana de estudo, além de outras palavras aprendidas, é perfeitamente factível aprender os números naturais: *uno, due, tre, quattro, cinque, sei...*

O próximo passo é criar outra meta curta:

- Agora quero saber ler, falar e escrever os nomes de todas as cores, depois os animais e depois outra e outra e assim por diante.

A meta longa é especial, dá um norte às nossas ações, cria um ponto de realização, assim como numa caminhada onde o peregrino avista, lá longe, o ponto de chegada. Contudo, é a meta curta que nos dá o gás diário para seguir caminhando.

Pense num relógio com um único ponteiro, o da hora. Imagine-se olhando trinta vezes para ele sem ver movimentação alguma, nada. Tedioso, desmotivante, não? Pois é, são os ponteiros dos minutos e dos segundos que recortam o avanço do tempo e nos mostram a evolução. Capisci?

Outro erro na definição de planos, mesmo que dividindo a meta principal em submetas, é a ausência do fator humano na equação. Mesmo tendo um objetivo específico, **mensurável**, **alcançável**, **relevante** e **temporal**, creio que ainda falta a letra Q, para a pergunta “quem?”. Concordo que o acrônimo *SMART-Q* não fica tão sonoro, mas, mesmo no processo mais técnico, engegado ou lógico, pessoas são necessárias

Será que somos os únicos a sentir-nos assim? Será que este problema nunca foi vivido por alguém? Dificilmente.

Descobrir quem já passou por essas questões nos dá alternativas. Por outro lado, pensar que estamos sozinhos neste desafio, que somos os “escolhidos”, só piora o quadro de desânimo.

Aprendi a abusar das redes sociais. Nunca foi tão fácil encontrar pessoas conectadas com o momento em que vivemos e

sempre haverá um grupo que passou por problemas similares. Muitas vezes, idênticos ao nosso, com soluções já encontradas.

Em 2016, vi a morte bater à minha porta. Aproveitando uma viagem a Palmas, onde me convidaram a palestrar, cheguei uns dias antes para visitar o Jalapão, uma das maravilhas do Tocantins. Em uma das paradas, ao sol escaldante daquele paraíso natural, resolvi dar um pulo n'água. Era um rio tranquilo, sombreado por árvores, cachoeira ao longe e uma linda paisagem para contemplar. Estava tudo perfeito. Nesse dia, foi a primeira vez que comi manga do pé. Um contato com a natureza como nunca havia experimentado. Até o cenário começar a mudar.

Em menos de cinco minutos dentro d'água, senti uma forte correnteza me levar. Em vão, comecei a nadar em direção à margem do rio. A sensação de nadar para frente e sentir o corpo ser puxado para trás foi terrível. Comecei a me debater e, cansado, quanto mais nadava, mais rápido me aproximava do topo da cachoeira. Aproximadamente a dois metros da queda, segurei-me em uma rocha e comecei a gritar por socorro. Briguei com a força d'água por quase cinco minutos e, prestes a soltar, quando meus braços já não aguentavam mais, jogaram-me uma corda e, por pouco, liberei-me de uma queda de mais de cinco metros.

Após seis anos, escrevo este relato de Praia Grande, Santa Catarina. Fui contratado para dar uma palestra em uma cidade vizinha e, quando pesquisei sobre ela, descobri as trilhas e travesias dentro dos Cânions do Parque Nacional Aparados da Serra.

Imagino que já deu para perceber como gosto de ousar a me desafiar. Bingo! Agendei a passagem e fui me aventurar pelas trilhas do Rio do Boi.

Começamos a caminhada às 9 da manhã. Sobe morro, desce morro, pedra aqui, pedra acolá e, depois de pouco mais de quarenta e cinco minutos, o desafio era atravessar um rio de aproximadamente quinze metros de largura, com água até a cintura e grandes pedras em todo o percurso.

Quando pisei na água, toda a cena vivida no Jalapão me veio à mente. Senti um frio percorrer a espinha e a tensão da quase-morte fez-se presente na velocidade da luz.

E a história quase se repete com exceção de um detalhe. Desta vez, a travessia foi feita em grupo. Os nove aventureiros entraram no rio de mãos entrelaçadas e, como numa grande corrente, um apoiava o outro. Por mais que a força d'água fosse cinco vezes maior do que aquela do Jalapão, nossa força conjunta era ainda maior.



Para mim, ficou muito claro e palpável o real sentimento de trabalho em equipe, em compartilhar objetivos e propósitos para ganhar ainda mais força. Realmente, o “o quê” é muito mais fácil de alcançar com o “quem”.

Quando falamos de motivação para sair de um problema, a pergunta “quem pode me direcionar?” pode ser a chave para termos mais certeza do processo, encurtar, possibilitar uma resolução ou, até mesmo, enxergar outras possíveis soluções.

Proponho um exercício. Aproveitando o método *SMART-Q*, escreva uma meta longa e uma curta para algumas áreas de sua vida. Escolha três que você acredite que estejam necessitando de mais atenção e comece o plano.

Física / Mental / Intelectual / Emocional /
EspiritualFamiliar / Lazer / Relacionamentos /
Profissional / Financeiro

	S	M	A	R	T	Q
Meta 1						
Meta 2						
Meta 3						

Lembre-se: as metas longas darão o melhor norte para caminhar, mas são as curtas que o manterão no eixo para seguir no caminho.

AGIR



**Algumas pessoas reclamam
por não terem sucesso,
reconhecimento ou um bom
salário. Outras, acordam cedo e
agem. – Rafael Baltresca**

Para inspirar.

Música: *Volare*

Versão de Gipsy Kings

ER *inas a* O PO
O é seu



PASSE A GILLETTE

No momento em que escrevo, estou cem por cento careca. Zerado, como dizemos. Muita gente pensa que ter cabeleira assim, invisível, é moleza. Engano total. Quem é do meu time sabe que é muito mais trabalhoso manter um telhado lustrado do que ser cabeludo. Os providos de cabelos sabem que é só passar a mão molhada, dar uma ajeitada com o pente e fim de história. Ficar dois ou três meses sem ir ao cabeleireiro é mais que tranquilo.

No meu caso, gostaria que durasse pelo menos um mês, mas, após três ou quatro dias de ter raspado a cabeça os pequenos fios já começam a crescer. Fica parecendo um campo de futebol recém-aparado. Aí bate aquela preguiça de cortar tudo de novo. São quase trinta minutos à frente do espelho para finalizar o trabalho.

Uma estratégia que desenvolvi para vencer o desânimo, arregaçar as mangas e aparar a cabeça, é olhar fixamente para meu reflexo e fazer uma grande falha com a lâmina de barbear bem no centro da cabeça. Sem dó. Quanto mais tosco, melhor.

Uma vez feito isso, não dá para voltar atrás. É impossível sair à rua com uma lasca horrenda assim. Então, a única saída é terminar o trabalho até ficar totalmente brilhante.

Brincadeiras à parte, esta técnica tem sido muito útil. “Passar a Gillette” virou sinônimo de agir de forma que não há mais retorno, gerando um compromisso instantâneo e terminar o que foi iniciado.

Daqui a quatro dias farei uma apresentação na escola de circo, em que estou treinando há três meses e meio. Ainda sou iniciante, aprendi a fazer o básico, subir nos tecidos e umas pi-ruetas café-com-leite, mas, semana que vem terá uma exibição. E eu estarei lá!

Quando a professora anunciou o que iria acontecer, a turma toda ficou com cara de pastel cru: “pessoal, será no dia 20 de maio. Tragam familiares e amigos. Teremos um espetáculo cir-cense e os artistas serão vocês”.

Meu corpo tremia, alguns amigos já começaram a pensar em desculpas e o riso de nervoso vinha à tona, mas, uma coisa é certa, uma chave foi instantaneamente ligada em nossa mente e um processo de aprendizagem acelerada foi iniciado.

A pressão de terem marcado o dia da performance, imutável, que não dependia de nós, fez com que as únicas saídas fossem aprender, desenvolver-nos, treinar, focar e fazer acontecer.

Sempre tem os desistentes, claro. E o problema nem era a falta de preparo, teríamos tempo para treinar, mas, acreditar que não dariam conta. É o tal do desistir que tratei no capítulo sobre o fracasso.

Esses amigos, certamente perderão uma grande oportunidade de evolução, além de reforçarem seus medos de exposição, de serem humilhados ou preteridos, os mais comuns que vemos por aí.

Já aqueles que aguentam firmes, sentem na pele os efeitos do “passar a Gillette”: em casa, no trabalho, deitado na cama, embaixo do chuveiro ou em qualquer outra situação corriqueira, nossa mente permanece conectada ao objetivo e passa a trabalhar obstinadamente.



A chave do aprendizado acabou de ser acionada. Não tem mais volta.

Pensamos na música, no figurino, na maquiagem, repassamos o movimento dezenas de vezes, imaginamos o que pode dar de errado, criamos possibilidades e um montão de outras coisas que não faríamos se fosse apenas mais uma aula na semana que vem.

Penso que podemos “passar a Gillette” de várias formas. Divulgando nas redes sociais o início de um projeto, marcando – e publicando – a data de uma apresentação, inscrevendo-se em competições, mandando uma mensagem de confirmação ou fazendo qualquer compromisso público. Um “que horas podemos conversar?” pode ser uma boa ignição também.

Quando mantemos nossas metas enclausuradas, guardadas como uma espécie de segredo, torna-se muito fácil esquecê-las ou colocá-las em segundo plano. Afinal, nossas vidas já são preenchidas por tantas tarefas importantes que, inserir outro compromisso não é algo natural.



O “passar a Gillette” é acender o pavio de uma bomba evolutiva. É colocar o objetivo à frente da preparação.

Entretanto, sempre existirá uma força tentando expulsar o que é novo, como se fosse um objeto estranho no organismo, por isso, manter segredo só atrapalha o processo de realização de uma nova tarefa.

Quando expomos nossos objetivos para amigos e familiares, criamos uma espécie de contrato moral, produzimos um compromisso público.

Apenas por saber que as pessoas já conhecem nossos planos e por não querer decepcioná-las ou passar por mentirosos, agarramos as tarefas com mais afinco e determinação.

Todavia, este método produz um dilema. Fomos ensinados a manter segredo das coisas importantes. Minha avó sempre dizia que as pessoas colocam “olho gordo” em nossas conquistas e fazer as coisas com discrição é sempre o melhor negócio.

Pois é, mesmo assim, ainda prefiro compartilhar meus objetivos com muita gente, creio que se converte em uma estratégia de impulsionamento, e mais pessoas se encarregarão de fazer a cobrança, mesmo que velada, das coisas que prometemos conquistar.

No mundo das start-ups, usam muito a sigla MVP, *minimum viable product*, ou mínimo produto viável. É a construção simples, enxuta de um projeto. Ideias são lançadas, colocadas à prova em condições de teste para validar um plano antes de se alocar demasiado recurso e energia.

Muitos alunos pedem-me orientação sobre como dar início a uma nova carreira. Quando eu vejo que já há estudo suficiente para o primeiro passo, entendo que a única trava é a mental, faltando apenas um empurrão para fazer acontecer. Neste caso, nada melhor do que passar a Gillette e romper o portal da estagnação.



Faça um site bonito, crie uma apresentação em PDF e comece a divulgar o seu trabalho nas redes sociais hoje mesmo.

Este livro é um exemplo prático desta teoria. Nem sei quanta gente sabe que esta obra está em produção e deve ser lançada ainda neste ano. Acredito tanto na ideia da superexposição que até coloquei “livro em produção” em meu currículo.

A pressão gerada é algo que me move e me tira da zona de conforto. É o tal do poder do incômodo, como diz meu amigo José Luiz Tejon. Porém, se de alguma forma isto o atrapalha e, ao invés de energia e motivação, o coloca numa posição de medo, não hesite em ficar com o conselho da vovó; talvez você ainda não esteja preparado para tal. Aprendi que ninguém nasce pronto, tudo começa por um começo.



**Passe a Gillette,
mova-se!**



PAGUE-SE PRIMEIRO

No momento em que escrevo este livro, acabei de ler que 78% dos brasileiros estão endividados. É uma triste realidade saber que, a cada dez pessoas, quase oito estão presas pelas futuras faturas de cartões de créditos, empréstimos e boletos que nem foram impressos.

Para piorar a situação, os bancos são especialistas em “ajudar-nos” com altos limites no cheque especial e possibilidades de dividir em muitas parcelas o gasto do cartão. E os juros astronômicos nos mantêm mais atados a eles.

Se falarmos em investimentos, então, a coisa piora. Conheço bastante gente que tem até vontade de investir, mas, na prática, nunca sobra dinheiro no final do mês.

Um dos grandes problemas que nos empurram bem longe do trilho da aprendizagem é acreditar que o culpado pela escassez está do lado de fora. É o salário baixo, a inflação alta, o Presidente, os juros, pouco trabalho, muitas despesas e assim vai. Não estou dizendo que esses fatores são irrelevantes, claro que não. Eles influenciam – e muito – a forma que gerenciamos nossas finanças e capacidade de poupar, mas, enquanto não assumirmos a responsabilidade de aprender e mudar, seremos eternos escravos da sorte e de agentes que não estão sob o nosso controle.

Tenho uma amiga que tem um salário bastante alto em comparação à média do país, porém, o fluxo financeiro de sua conta bancária é sempre astronômico. Tanto o que entra, como, principalmente, o que sai.

Ela está sempre endividada. Sempre! Já tentei diversas vezes mostrar que o que falta é estratégia, conhecimento e não mais dinheiro; minha amiga, por sua vez, sempre dá de ombros e bate o pé dizendo que o que precisa é, sim, de mais aportes financeiros. De fora, vejo que está completamente enganada.



Quem não sabe gerenciar cinco mil, não saberá gerenciar cinquenta ou quinhentos mil.

Quando o assunto é tempo, a lógica é a mesma. Falta-nos tempo, este precioso recurso para cuidar da saúde física, mental, do relacionamento, da leitura, do estudo, do hobby ou para dar vida àquele empreendimento que nunca saiu do papel.

A sensação é que depois dos quinze anos de idade, quando ainda podíamos desfrutar de dias ociosos, tudo mudou. Hoje, as vinte e quatro horas diárias já não são mais suficientes.

No WhatsApp, esta fala é bastante comum: “olá! Tudo em paz? Infelizmente terei que cancelar o treino de hoje. Acabei tendo uns imprevistos e não vai rolar. Amanhã, se sobrar um tempinho, eu passo aí!”.

Que imprevisto que nada, José. São as tarefas acumuladas da semana passada, o trabalho que só cresce e o calendário transbordando de afazeres.



Imprevisto seria se o dia estivesse tranquilo e sem muito o que fazer; compromissos saindo pela culatra é mais do que habitual.

E sabe por que nunca sobrará tempo, dinheiro ou algum outro recurso? Porque eles são como uma bexiga de festa infantil. Elásticos, maleáveis, flexíveis e que se expandem e se contraem conforme se faz necessário.

Infelizmente, não aprendemos a fazer uma boa gestão desses elementos. No meu caso, dentro de casa, nunca tive bons exemplos de como poupar; dinheiro sempre foi um grande tabu. As únicas lembranças que me vem à mente são as de minha mãe dizendo para eu gastar com o que me faz feliz e meu pai nervoso porque as contas não fechavam.

Sobre planejamento de tempo, então, demorou para eu entender por que sempre era tão difícil manter consistência e fazer as tarefas caberem em meus dias. O título deste capítulo foi a chave que resolveu meus problemas listados acima e fez uma enorme diferença na construção de hábitos, rotinas e resultados: pague-se primeiro.

”

**Caiu o salário na conta?
Não pense. Separe cinco ou
dez por cento, transfira para
outro lugar, bem longe de sua
conta corrente, e viva
com o resto.**

“Pô, mas se já está difícil assim, imagine com 10% a menos. Não rola!”. Acalme esta ansiedade, meu amigo. Antes de colocar energia nesta clássica reclamação, lembre-se da elasticidade desses recursos.

Por incrível que pareça, mesmo com um pouco a menos, vamos dar um jeito de viver com o que sobrou. Apertamos aqui, cortamos ali, negociamos, pechinchamos e vida que segue.

E aí, depois de um tempo, o que foi possível poupar transformou-se em uma robusta bola de neve. Acredite, funciona!

Só consegui ter regularidade em meus treinos físicos, mesmo com a agenda cheia, quando comecei a pagar-me primeiro. Fiz com que o momento inicial de meu dia fosse dedicado apenas a mim. E, assim como o dinheiro, o tempo também vai se ajustando.

Faça alguns testes. Na leitura, meditação, finanças ou academia, você verá que é muito mais funcional “pagar-se” primeiro do que fazer tudo o que tem de ser feito com a esperança de um mínimo respiro no final do dia.

Não, meu amigo, não vai funcionar. Ao fim da jornada, nossa mente estará ocupada em procurar desculpas externas para explicar o que não conseguimos fazer.



Pague-se primeiro.



COMECE NO FRIO

Sempre me chamaram de bitolado, “oito ou oitenta” e coisas assim. Mesmo sabendo que a intenção era outra, para mim, sempre soaram como elogio. Em minha perspectiva, essas atitudes sempre tiveram a ver com foco e determinação e foram base para construir quem sou.

É muito comum ouvir frases como “nasci assim”, “nunca vou conseguir”, “não fui feito para isso”, entre outras tantas. Por isso que me orgulho tanto em dizer que posso escolher os hábitos que quero para mim.

Criei o costume de tomar café sem açúcar, a exercitar-me todos os dias pela manhã, a ler e escrever frequentemente.

No ano de 2010, retirei a carne do meu prato; em 2011, parei de beber; no ano de 2017, parei de consumir todo tipo de açúcar. Fritura, nem me lembro da última vez em que comi.

E foi em julho de 2020, na mesma época em que eliminei o trigo e o glúten, que me tornei vegano e cortei definitivamente todo e qualquer tipo de alimento que tenha componente animal; manteiga, queijo, ovo, leite, mel etc. Confesso que não foi fácil decidir; muito menos mudar hábitos que me acompanhavam por uma vida inteira.

Não levanto a bandeira das mudanças radicais, do dia para a noite. Eu sou assim, mas acredito que cada um tenha seu processo, sua melhor forma de funcionar.

O passo a passo com método e determinação dá ótimos resultados para muita gente. No início, quando cortei o açúcar do cafezinho, foi assim que sistematizei. Um pouquinho a menos por dia, durante várias semanas, até me habituar e chegar aonde queria. Outras pessoas, como depois aprendi a ser, decidem, viram a chave e pronto. Vida nova.



De qualquer modo, brusca ou lentamente, de uma coisa não abro mão: comece no frio.

Calma, explico. É comum esperarmos a condição perfeita para dar o chute inicial na conquista de um hábito novo. Um dia lindo para correr no parque; o domingo nublado, entediante, para criar a rotina de ler; um retiro espiritual para conectar-se com o divino; ou uma turminha saúde-é-o-que-interessa para, de uma vez por todas, adotar uma alimentação saudável. *Bullshit*, como diriam os admiradores de Tio Sam.

Minha observação diz que ao iniciarmos algo em uma atmosfera controlada, exemplar e perfeitinha, pareamos o ambiente com a rotina que queremos atingir. Aí, quando tudo volta ao normal, “azedo o angu”. É como se construíssemos uma ponte dourada para passarmos. Quando a ponte cai, cai tudo junto.

Aprendi a fazer exatamente o contrário; começar na pior situação possível. Agasalho-me e inicio a corrida num dia frio, dou o primeiro passo rumo à leitura com barulho de bate-estaca, no meio do caos da cidade e a nova dieta na fartura do dia 24 de dezembro, com a vovó me seduzindo: “Venha, coma. Coma tudo!”.

Não é fácil, eu sei. Chega a ser desesperador iniciar algo em situações tão desfavoráveis, mas, confie, é uma forma de deixar claro ao seu subconsciente como você está disposto a mudar e como não haverá barreira rígida o suficiente para impedir seu objetivo.

Se somos fortes o bastante para agir com tudo contra, imagine, então, nos dias ensolarados, calmos e com sonoros passarinhos ao fundo.



**Vá por mim,
comece no frio.**



CRIE LOMBADAS

Autoajuda, automotivação ou mudança de percepção. Independentemente de como queiram categorizar esta obra, estou tratando, em quase todos os capítulos, de autoinfluência e estratégias para mudar o estado de espírito e continuar no rumo.

Da mesma forma que frequentemente necessitamos apegar-nos a alguma ideia ou lançar mão de uma estratégia mental para seguirmos fortes, nossos amigos e familiares precisam também. E se desenvolvêssemos uma estratégia para influenciar, deliberada e positivamente outras pessoas?

“Ah, mas não consigo nem cuidar da minha vida, como é que vou ter tempo para ficar pensando na vida dos outros?”. Pois é. Concordo. Um dos problemas foi encontrar um método que não sugasse mais energia ou tempo para poder, constantemente, ajudar outras pessoas.

Há mais de dez anos, li em algum livro, uma forma prática e divertida de estender nossa influência a outras pessoas.

No caso, o autor usava este método para constantemente ser lembrado pelos amigos e, conseqüentemente, estimular o vínculo entre eles. Vamos apurar um pouco a estratégia e usá-la para, além de reforçar conexões, destilar boas energias às pessoas que nos são caras.

O método consiste em criar lombadas psicológicas.

Sabe quando você está dirigindo e aparece uma lombada inesperada, que o lembra da suspensão do carro, das bagagens no porta-malas, da sua coluna e da cabeça de todos os passageiros? Pois é, uma simples lombada pode fazer você remexer e pensar em muitas coisas.

As nossas lombadas não farão doer a cabeça de ninguém, mas terão o mesmo efeito psicológico de desestabilizar a pessoa que a recebe; uma chacoalhada do bem, diga-se de passagem.

Caso você encontre um livro, uma agenda, um pepino em conserva, uma goiabada na rodoviária ou qualquer lembrança que seja a cara daquele seu amigo, compre e faça chegar até ele. Se não quiser investir dinheiro, uma foto e uma mensagem pelo celular cumprem o mesmo papel.



**Estas são as lombadas;
o inesperado que vai fazer
qualquer um sorrir por ter
sido lembrado.**

Relaxe, não se desespere pensando o que mandar e para quem mandar o tempo todo. A ideia não é que você vire um gas-tador compulsivo. Aprendi a viver normalmente e deixar que a vida me mostre coisas, lugares e momentos que me recordem de alguém importante. E, aí, faço a minha parte.

Ontem mesmo, recebi um vídeo do meu amigo Ricardo Ventura, visitando a Torre Eiffel. Perto da base da torre encontram-se setenta e dois nomes de matemáticos, físicos, engenheiros entre outros, em homenagem a suas contribuições à República Francesa. Dentre eles, o sobrenome TRESKA. Meu amigo não hesitou, pegou o celular e me mandou um vídeo bem-humorado fazendo um trocadilho com o meu nome: BAL-TRESKA.

Apenas um vídeo de quatro segundos trouxe a memória da nossa amizade, gerou um momento de descontração e fez-me sentir muito bem sabendo que fui lembrado em Paris. E ainda fui pesquisar sobre o engenheiro Henri Édouard Tresca. Viu só? Este é o poder das lombadas psicológicas.

Falo por experiência própria. A sensação de fazer o bem e destilar boas energias é muito boa. Só por isso já seria o suficiente, mas os ganhos vão além. É incrível como, após poucos dias desses contatos, um acaba retornando ao outro com algum tipo de oportunidade.



É mágico o poder das recorrentes inserções e demonstrações de carinho.

Vamos lá, agora é a sua vez. Faça algo que interrompa o fluxo contínuo e mecânico de alguém. Tire uma foto de uma das seguintes imagens e mande para uma pessoa especial.

Σ I FUI ATÉ NÁRNIA I B
LEMBREI-ME DE VOCÊ
QUE SORTE EU TENHO
DE TER AMIGOS
DOIDOS ASSIM

#OPODERÉSEU

\\|//
MANDANDO ESTA
MENSAGEM
PARA LEMBRAR **QUE**
VOCÊ ESTÁ ME DEVENDO...
UMAS RISADAS,
UM CAFÉ E UM ABRAÇO
.. **BEM** ..
APERTADO!

#OPODERÉSEU



MOVIMENTO GERA MOVIMENTO

No ano de 2018, comecei a estudar finanças, economia, investimentos e assuntos correlatos. Fui convencido de que não poderia deixar o futuro financeiro de minha família na mão de um assessor que, em muitos casos, é apenas um vendedor de produtos de alguma corretora. Relutei anos para mergulhar nesse mundo. Queria, ao menos, saber o básico para poder orientar ou pedir orientação com consciência.

Acredito que tenha sido o assunto mais difícil de aprender em toda a minha vida. Tudo que havia estudado, até então, tinha acontecido de forma natural, paulatina, a maioria iniciado na adolescência, sem pressa, sem pressão, aos poucos. Desta vez, não. Foi brusco. Minha filha estava para nascer e eu sentia uma urgência em desenvolver esta nova habilidade.

”

Com 40 anos, tocando
duas empresas, com muitos
projetos e uma bebê a caminho,
não foi tão simples como
quando tinha 16.

Nas poucas pausas do dia, enquanto caminhava à noite com meu cachorro, comecei a fuçar no YouTube e escutar sobre o tema. Era CDB, CDI, LCI, CRI, CRA, debêntures, COEs, Fundos DI, imobiliários, ações, dividendos, inflação, juros, FMI, FED, Copom. Meu Deus! Tinha tanta sigla, tantos significados, tantos desdobramentos que não me dava estímulo algum para começar. Aí depois vieram as Criptomoedas, NFTs e um monte de outras coisas digitais num tal de Metaverso.

Na internet, diferente de uma formação com começo meio e fim, vem tudo junto e misturado, não existe uma linha de raciocínio do básico ao avançado e, quando fui procurar um curso para ter a didática, deparei-me com algo pior. Os professores, influenciadores, destoavam entre si. Num vídeo, o especialista falava da maravilha do COE, uma operação estruturada com ações e opções. Em outro vídeo, exatamente ao lado, um outro analista metia o pau em COEs e ironizava com a sigla: “Começou Operando Errado”.

Passando para baixo, tinha gente defendendo os Fundos Imobiliários como uma boa escolha para reserva de emergência. E fazia todo sentido; minha mãe sempre me disse que imóveis eram uma ótima opção de investimento. Poucos segundos depois encontro um economista falando mal tanto desta prática quanto da pessoa que ensinava esta técnica de reserva.

Deu para sentir o meu dilema? Não sabia por onde começar e muito menos com quem. Por alguns dias fiquei travado e comecei a acreditar que, realmente, não era para mim.

”

**A solução para esta
adversidade deu o nome
deste capítulo: movimento
gera movimento.**

Ficar imóvel, de braços cruzados, ou, batendo no mesmo ponto, não leva a nada. Como diz meu amigo, pugilista que fica parado é nocauteado. Tem que se movimentar, tem que gerar energia.

Comecei a maratonar umas lives cabeludas, com gente que já estava no mercado há mais de duas décadas. Lembro-me de assistir a mais de quarenta minutos do tema e não entender absolutamente nada. Era como se minha filha de três anos e meio entrasse em uma aula para aprender sobre mecânica quântica ou astrofísica. Assim eu me sentia.

Porém, assistia de uma forma diferente, gerando energia, movimento e mandando comentários ao vivo para os professores: “muito interessante isto, mas como vocês explicariam para um leigo que está começando no assunto?”. “Uau, vocês são incríveis. Espero, um dia, chegar aonde vocês chegaram. Parabéns e obrigado pelo conteúdo”.

Eram mensagens simples, de gratidão, não tão elaboradas ou pretensiosas. Apenas para gerar energia e movimento. Você não tem ideia da minha surpresa quando um dos quatro apresentadores leu meu comentário: “olha só, pessoal. O Rafael Baltresca está perguntando sobre como explicar isso para uma pessoa iniciante. Quem quer responder para ele?”.

Surpreendente foi o que aconteceu na sequência: “caramba, Rafael Baltresca!”. - disse um dos quatro - “eu aprendia mágicas com ele na minha infância. Que legal vê-lo por aqui”. “Você conhece o Baltresca?”. - perguntou o outro - “Ele é O CARA da hipnose no Brasil. Eu aprendi várias coisas com ele...”. E nos minutos seguintes, ao vivo, começaram a falar do meu trabalho.

Comentei agradecendo, claro, e logo anotei os nomes para procurá-los nas redes sociais. Para resumir, nos meses que seguiram, trocamos mensagens, presentes, aulas, conversamos por telefone e até hoje estamos em contato.

E foi aí que minha jornada pelo aprendizado de economia, finanças e investimentos tomou rumo. Eles me ajudaram a decidir por cursos, deram dicas e me ensinaram a base para eu chegar aonde cheguei. É óbvio que tudo conspirou para que eu estivesse no momento certo e no lugar certo. Sei também que foi uma coincidência ter me conectado com eles desta forma, mas, prefiro atribuir todo o resultado à ação, à geração de energia e intenção.



**Se eu tivesse
assistido ao conteúdo
apenas anotando, passivo, de
braços cruzados, nada disso
teria acontecido.**

Quando comecei a escrever este livro, enquanto nem tinha uma dezena de páginas, fui ao shopping com minha família. No passeio final, entramos em uma linda livraria. Por um lado, minha mente ferveu e meus olhos brilharam pensando que, um dia, um livro meu poderia estar lá. Por outro lado, meu corpo foi inundado com desânimo, abatimento, desvalor e uma profunda vontade de abandonar o projeto. Perguntei à vendedora: “quan-

tos títulos vocês têm aqui? Cinco mil? Sete? Dez mil?”. Ela sorriu, balançou a cabeça: “muito, mas muito mais”.

Se eu somasse todos os títulos lançados e outros prestes a serem finalizados, chegaria em milhares ou milhões. Será que eu teria algo novo para mostrar? Será que tudo que escreverei já não está publicado ou, talvez, pulverizado em outras publicações? Para que escrever mais um? Serei uma pequena formiguinha buscando atenção no Monte Everest?

As opções para me frear eram muitas. Com uma boa oratória e um poder médio de persuasão, após sair daquela livraria, qualquer um poderia ter sido convencido a abortar o projeto literário e pensar em algo com menos concorrência.



**Mas, aqui, o foco é outro.
É desequilibrar o ambiente, o
status-quo, as coisas
como estão.**

Quem me conhece sabe que sou um perturbador do silêncio. Sento-me na primeira cadeira, levanto a mão, pergunto quando não entendo, mando mensagens de agradecimentos nas redes sociais, peço para chamarem o chef para elogiar o prato, levanto-me para bater palmas. É movimento gerando movimento. É energia que gera energia.

No dia 13 de junho de vinte e dois, às 9:55, enquanto dou os toques finais e elaboro este capítulo ínfimo, frente aos tantos milhões já produzidos, faço mais do que escrever um livro. Gero atividade, vida, incômodo; no mundo externo e no meu próprio mundo interno. Este é o objetivo.



Somos agentes transformadores, nosso papel é desordenar, desassossegar, estimular, provocar. Somos chaves e ignitores. Precisamos nos mexer. O Universo precisa de movimento.



APENAS FAÇA, APENAS FAÇA

É meia noite. Você, de uma vez por todas, consegue deitar-se na cama. Vira para um lado, para o outro, travesseiro no meio das coxas, cobre daqui, descobre dali, uma perna para fora e, após um tempão, o sono decide visitá-lo.

Após seis horas, ainda com a sensação de que foi um breve cochilo, o despertador começa a gritar. Você leva um baita susto, o coração dispara, rapidamente desliga o alarme e, já sentindo os míseros oito graus do lado de fora, puxa o cobertor e se encolhe para aproveitar mais alguns minutos no quentinho do colchão.

Agora, passo a bola para você. Responda com sinceridade: neste momento hipotético de sono escasso e lentidão, qual a real chance de você estar motivado o suficiente para decidir, de forma lógica, o que fazer sem ser influenciado pela preguiça matinal?

É muito provável que sua resposta seja como a da grande maioria. Zero! Óbvio. Ao despertar, a mente encontra-se ainda em estado letárgico e a baixa luz do ambiente favorece a produção de melatonina, um hormônio criado pelo cérebro que estimula reações no adormecer.

Está mais do que claro que esta não é a melhor hora para planejar o dia. Estamos inertes e tarefas como criar ou decidir, são as últimas coisas que queremos executar.

Em nosso dia, há diversos momentos em que, definitivamente, não servem para estruturar uma nova missão. Após a marcarronada caprichada de domingo, depois de uma longa jornada de trabalho ou exaustos, por qualquer motivo, não é inteligente e nada saudável exigir muito da mente.



A vida me ensinou: em momentos de motivação, ânimo e felicidade, crie métodos, planos e rotinas. Em todos os outros, apenas faça.

Ao despertar pela manhã, após o almoço, no fim da tarde, em momentos de corpo e mente cansados, apenas faça, apenas faça.

Criei o hábito de colocar diversos alarmes no despertador do meu celular. Cada um com sua legenda de ação. Todos os dias, durante quarenta minutos, faço meu exercício matinal. Não espero motivação suficiente para decidir se devo treinar ou não. Como já conheço a minha máquina de decisão, que é alimentada pelo fluido do prazer, nem ousa a perguntar para mim mesmo se é um bom dia para me exercitar. Apenas faço, apenas faço.

Após o banho, vem o lembrete do livro. No mínimo, por trinta minutos, debruço-me sobre páginas em branco para construir esta obra. E confesso: não são todos os dias que estou motivado. Longe disso! Na maior parte do tempo, apenas faço, apenas faço.

Uma vez ouvi que o dinheiro é um ótimo empregado, mas um péssimo patrão. Concordo e adiciono: a mente é um ótimo servo e exímio líder, mas, nunca fazem plantão no mesmo horário. Em momentos de motivação, ânimo e felicidade, aciono a chave do comandante e crio métodos, planos e rotinas. Em todos os outros, permito-me ser um humilde servo de minhas próprias decisões.



**Apenas faço,
apenas faço.**





COMO AS PESSOAS GERENCIAM SUA MOTIVAÇÃO

No processo de desenvolvimento do livro, ficava imaginando como a maioria das pessoas gerenciava suas motivações. Sou um apaixonado pela mente humana e há bastante tempo dedico-me em estudar o tema, mas, e as outras pessoas?



**Mesmo que nunca
tenhamos refletido sobre isto,
todos temos que lidar com
esta questão diariamente, não
importa a idade, estudo ou
classe social.**

Desde a Luna, que chora horrores porque alguém deu uma mordida em sua bolacha, passando pela Diná que passeia com o

Rufos todos os dias pela manhã até o Sr. Elias, de oitenta e sete anos, que faz seu café, pega o radinho de pilha e, sentado, admira a paisagem enquanto toma sol.

Costumo dizer que automotivação é um dos mais importantes recursos, pois será nosso fiel companheiro em todos os passos, alegrias, vitórias, desânimo e derrotas, do primeiro ao último suspiro.

Para conhecer mais as pessoas e como elas trabalham a mudança interna de percepção, criei uma enquete e espalhei pelos quatro cantos do mundo virtual. Tive cento e sete respondentes. Homens, mulheres, jovens, adultos, senhores e senhoras.

Não tenho a pretensão de trazer um profundo estudo estatístico, mas, sim, ter uma breve noção de como o senso comum lida com a questão de automotivação, mudança de percepção e virada de chave. Além disso, certamente, podemos aprender com o olhar do outro. As respostas são incríveis. Simples, complexas, rasas ou profundas, elas são verdadeiras, eficazes e reais.

1. Quais dessas áreas são as mais difíceis de se manter a motivação? (As pessoas poderiam escolher várias alternativas, por isso a soma resulta em mais de 100%).

- Esporte/Academia: **48,6%**
- Alimentar-se bem: **38,31%**
- Trabalho: **30,8%**
- Estudos: **27,1%**

- Espiritualidade: **21,5%**
- Convívio social (família e amigos): **15,9%**
- Outros: **menos de 2%**

2. Depois de ter alcançado uma meta, a motivação:

- Aumenta. Eu quero é mais! **54,9%**
- Mantém como estava. Bora para a próxima! **34,3%**
- Diminui. Agora que acabou, posso descansar. **10,8%**

3. Ter a colaboração de outras pessoas ajuda ou atrapalha seus resultados?

- Ajuda. Sinto-me motivado(a) em trabalhar em equipe! **62,7%**
- Não importa. Sozinho ou em grupo eu gerencio bem a minha determinação. **20,6%**
- Atrapalha. Prefiro entrar no desafio só. **16,7%**

4. Com que frequência você expõe suas metas para outras pessoas?

- Às vezes. Escolho as pessoas certas para dividir o que é importante. **70,6%**
- Sempre. Quanto mais pessoas souberem de meus objetivos, mais me sinto desafiado(a). **12,7%**
- Nunca. Prefiro compartilhar só depois de conquistar meu objetivo. **16,7%**

5. Você registra seus avanços para se manter motivado?

- Sim, anoto as pequenas conquistas. Isto ajuda a manter-me no caminho certo. **40,6%**
- Não. Foco apenas no momento final. Resultado é o que interessa. **59,4%**

6. Qual estratégia você usa para virar o jogo, aumentar a motivação e energia quando se sente desmotivado(a)?

Esta era a pergunta chave, minha principal motivação para realizar a pesquisa e saber como as pessoas agem quando precisam encontrar forças para seguir no processo.

Seguem as principais respostas e meus comentários, quando pertinentes:

1. “Penso no resultado, nos benefícios que vou obter”.

Esta foi a resposta mais recorrente, 17% das pessoas responderam assim. Buscar os motivos pelo que fazemos o que fazemos nos ajuda a ter clareza mental e alinhamento para voltarmos firmes aos trilhos.

2. “Penso nas pessoas que amo, minha família, esposa e filha e o quanto elas vão se beneficiar quando eu estiver plenamente produtivo. Isso tem funcionado”.

É importante alternar os focos da mente entre execução e resultado, claro. Ainda mais importante é lembrar-nos – metodicamente – de quem se beneficiará de nossas conquistas.

Levantar-se às cinco da manhã num dia chuvoso pode ser um tormento, mas, deixar o retrato do filho na cabeceira da cama, mudará toda a sua percepção.

Este gesto lembra-nos de que o sacrifício pode ajudar a construir o futuro de alguém. Crie causas/efeitos mentais. Coloque uma frase em seu despertador, espalhe fotos e lembranças. Emparelhe o esforço presente com a recompensa futura.

3. “Assisto a vídeos no YouTube sobre o assunto. Gosto de ver relatos e experiências de pessoas que, assim como eu, conseguiram”.

4. “Yoga, meditação, parar e respirar, dormir ou fazer algo satisfatório para limpar a cabeça. Contato com a natureza, ouvir músicas e praticar o *mindfulness*”.

5. “Mudança física em mim, como o corte de cabelo, sobrancelha, fazer a unha ou algo que me deixe mais empoderada”.

6. “Penso que há pessoas em situação muito pior que a minha. Isto me ajuda a parar de reclamar. Tento pensar em Deus. Se estou aqui neste mundo é para ser feliz”.

7. “Faço auto-hipnose, resgato os motivos pelos quais estou realizando algo. Isto acende a importância do que estou fazendo”.

8. “Penso que sempre posso aprender com algo, mesmo que tenha dado errado. E que a vida continua! Então, bora criar um plano B, C, D...”.

9. “Nossa, que difícil responder essa. Acho que o que faço para virar o jogo é reforçar para mim mesma que sou a pessoa mais importante da minha vida”.

10. “Respiro fundo várias vezes e concentro-me que terei um dia bom, produtivo, com bastante energia e que tudo vai dar certo. A partir daí, me esforço para dar o primeiro passo, que é o mais difícil, claro. Consigo ótimos resultados com a respiração e concentração”.

11. “A minha conexão espiritual é o que me fortalece. Fazer meditação para tentar achar algum caminho e até aprender com a situação na qual está sendo vivida. Planejar, organizar e agir”.

12. “Finjo não me importar, não notar, penso que não tenho problemas, sigo insistindo e busco um profissional que possa me ajudar. Foco na presença de pessoas que gostam de mim. Também dou alguns socos no saco de pancadas”.

13. “Lembro que o único responsável pelos meus re-

sultados sou eu mesmo. E que não posso me permitir relaxar demais. Procuro ler, inspirar-me e retornar com toda força possível”.

14. “Eu oro e leio a Bíblia. Todas as vezes que me sinto mal, corro para a presença de Deus e desabafo muito com Ele. O ponto chave é a palavra que leio depois, muda minha mentalidade e me ajuda a prosseguir com outra visão, completamente melhor do que a anterior. Isto gera motivação e esperança”.

15. “Tenho muitas estratégias. Músicas, frases, lembranças e imaginação para alcançar o estado emocional necessário. Um plano com submetas e uma forma de medir o progresso. Pequenas recompensas pelo caminho. Imaginar que tudo deu certo e como irei me sentir. Pensar em quem eu serei depois de alcançar o objetivo e como poderei motivar outras pessoas”.

16. “Procuro tentar novamente e tirar do foco o que não estou conseguindo. Relaxo e deixo fluir com mais calma. Nem tudo acontece na hora que queremos”.

17. “No caso do trabalho, paro tudo e reorganizo minhas atividades. Daí decido se continuo ou altero algo. Revejo também minhas economias mensalmente. Isto me dá mais segurança em decisões de empreender no trabalho e/ou projetos familiares”.

18. “Procuro me fortalecer na fé em Cristo Jesus. Pois Ele é o maior exemplo a ser seguido. N’Ele tenho a resposta para todas as coisas”.

19. “Olhar para o céu me ajuda muito. Eu gosto muito de mexer com plantas também. Até falo com elas”.

Quando estava quase terminando, comecei a me questionar se este livro realmente seria útil na vida das pessoas, ou se tudo estava sendo feito em vão. Foi uma fagulha da síndrome do impostor, aquele sentimento perverso de que, talvez, não somos tão bons ou suficientes como pensamos.

Ainda bem que passou logo. A pesquisa me mostrou a beleza e simplicidade das técnicas utilizadas no dia a dia pelas pessoas. E me deu ainda mais motivação em poder ajudá-las a aumentarem seu repertório na busca de uma vida mais feliz.

Independentemente da técnica que usemos, creio que a estratégia base é criar uma história que faça sentido e mergulhar nela com toda força e energia. Uma crença é apenas uma narrativa que foi contada muitas e muitas vezes.

”

**Lembre-se, todas
as realizações se iniciam
em nossa imaginação. Mude
sua percepção e mude
sua realidade.**

TRANSCENDER



**Só notamos o doce porque
conhecemos o salgado; o
quente por causa do gelado.
Lembre-se: os dias tristes
são necessários prelúdios de
felicidade. – Rafael Baltresca**

Para inspirar.

Música: *Coming back to life*

Pink Floyd

ER *inas a* O PO
O é se



4KM PARA COMPOSTELA

A história começa há mais de uma década, no ano de 2010, precisamente no dia 1º de abril. Juro, não é mentira.

Com o incentivo da minha amiga Leila Navarro, decidi fazer o Caminho de Santiago de Compostela. Segundo ela, seria um jeito de dar uma chacoalhada, pensar um pouco na vida e experimentar coisas novas. “Você tem que viver um pouco, menino, sair deste trilho”.



**Nunca fui aventureiro,
confesso, mas decidi
arriscar.**

Não tinha a mínima ideia de que esta experiência mudaria todo o rumo de meus pensamentos, comportamentos e me daria base emocional para encarar vários problemas que ainda estavam por vir. Creio que nunca agradei à Leila o suficiente.

O acidente envolvendo minha mãe e irmã, relatado no início do livro, aconteceria um ano e meio após esta peregrinação. E somente hoje dou conta de como as lições aprendidas no Caminho de Santiago foram cruciais para que eu pudesse carregar o fardo que, em tão breve, chegaria.

Em resumo, para quem nunca ouviu falar do assunto, o Caminho de Santiago é uma rota de trilhas que leva ao santuário do apóstolo São Tiago Maior, localizado na Catedral de Santiago de Compostela, na região da Galícia, Espanha.

Esta peregrinação começou no início do século IX, após a descoberta das relíquias de São Tiago. Em sua origem, o Caminho era apenas de cunho espiritual; hoje, muitas pessoas o percorrem por questões de autoconhecimento, aventura, desafio ou, até mesmo, pela gastronomia da região.

Independente do motivo, sempre é relatada uma grande transformação nos dispostos que percorrem cerca de 800Km para chegar ao túmulo de São Tiago. Sim, você leu certo. O Caminho francês, o mais popular, que corta a Espanha de ponta a ponta, tem aproximadamente 800Km de distância. No meu caso, foram quase 1.000Km caminhados a pé, com seu fim em Muxía, após chegar em Finisterra, na costa espanhola. E assim foi. Eu e uma mochila, seguindo as vieiras e as flechas amarelas pintadas pelo Caminho. Foram dias de sol, chuva, barro, neve, com alguns amigos, sozinho, motivado, triste, cansado, com frio. O Caminho é semelhante à vida; cada momento é uma dádiva e oportunidade única de transformação.

Ah, escreverei Caminho com “C” maiúsculo, pois o vejo como um sábio, um amigo, que esteve ao meu lado dando-me lições a cada passo neste trajeto. Como a primeira delas:

Início de 2010: o Caminho começou quando decidi caminhar. Arrumei a mala, comprei roupas, passagens. Onde vou ficar? O que vou comer? Vestir? Quantos dias? E se fizer frio, e se eu me perder? Terei algum suporte? E as oportunidades deixadas no Brasil? Será que é loucura fazê-lo sem preparação? E se eu me arrepender? O celular funciona?

Os efeitos psicológicos deste planejamento já começaram a mexer comigo. Fazia semanas que sonhava com isso, tentando imaginar o que iria acontecer, aonde iria chegar.

Não queria me frustrar, claro. E se não fosse como esperava? Vai dar tudo certo! Será que vai? A adrenalina era gigante; nem tinha começado e já estava com vontade de fazer de novo.

Março de 2010: vida leve. Não importa quanto temos se não podemos carregar. A mochila virou um reflexo da minha vida; quanto mais leve, mais longe eu podia chegar.

Precisava fazer as malas. Tudo o que eu puder levar. Como dizia minha irmã, “o que abunda não atrapalha”. Toalhas, xampu, sabonetes, calças, estoque de comida, meias, sapatos.... para tudo! Só podia ser uma alucinação. Ficaria mais de um mês andando e os gramas se transformariam em quilos ao longo de centenas de horas de caminhada.

Nada de malas, mas uma única mochila. Metade de uma fina toalha, uma calça que vira bermuda, três pares de meias e um pedacinho de sabonete. Comida? Só para hoje.

Lembro-me da fala de meu amigo Naka, enquanto retirava os zíperes da roupa para aliviar o peso:

”

“O segredo é simples,
Gafanhoto: levar o mínimo
possível, dar o máximo que
puder e, no coração, trazer
tudo que conseguir”.

31 de março de 2010: comunicação é intensão e coração. Na noite em que antecedeu o primeiro dia do Caminho, encontrava-me na cidade francesa de St. Jean Pied-de-port.

O jantar foi uma das coisas mais bizarras que já vi. Tinha três alemães que, também, falavam inglês e um que falava francês. Quatro espanhóis que falavam castelhano - dois deles, catalão. E eu, o único brasileiro, me virava em inglês e espanhol.

O espanhol resolveu comandar a mesa, pedindo as comidas e as bebidas. O problema é que ele pensava que falava francês, mas o garçom nada entendia. Aí a ideia era pedir pelo alemão que também falava francês, porém, não existia comunicação entre ele e o espanhol, pois o espanhol não falava inglês e o alemão não falava nada de castelhano. E fez-se o caos. E chegamos na seguinte configuração.

O espanhol falava comigo em castelhano, eu traduzia para o alemão em inglês e ele pedia para o garçom em francês. O garçom respondia em francês, o alemão falava comigo em inglês e eu traduzia para os espanhóis. Imagine a bagunça.

Depois de uma hora de vinho, vi dois alemães discutindo. Um falava francês e o outro, tentando entender, respondia em inglês. Demorou para se darem conta que os dois eram alemães.

1º de abril de 2010: de St. Jean Pied-de-Port a Orisson. Pé seco, esparadrapo, vaselina nos dedos, joelheira e álcool de romero nas pernas.

Tomar banho no dia da caminhada? Nem pensar. Pé úmido favorece o aparecimento das bolhas. Tinha que respeitar meu corpo, minha natureza e este ritual: secar bem o pé, passar esparadrapo em cada dedo para evitar o atrito entre eles. Depois, va-

selina nos esparadrapos. Uma boa passada de álcool nas pernas, joelhos e pés, colocar a joelheira e seguir o Caminho.

A cada duas ou três horas devia parar, secar o pé e cuidar antes do problema chegar.



Cuidar. Antes do problema chegar.

5 de abril: de Pamplona à Puente la Reina. Aprendi que as adversidades do Caminho têm três finalidades: preparação para o corpo, para a mente e para a alma. E descobri, também, que há uma trilha de estrelas no céu nos pontos principais da jornada.



Este Caminho tinha alguma coisa muito especial que ainda viria a descobrir.

Pegue uma carta. Creio que esta foi a frase que mais repeti durante a saga até Compostela. Decidi levar meu baralho e fazer mágicas no percurso. E foi assim que gerei conexões, assombros, ganhei risadas e fãs que me chamam de mago até hoje.

Também resolvi deixar uma carta, uma parte do baralho para cada pessoa especial que encontrasse pelo Caminho. Um pedacinho do que havíamos passado, uma pequena grande lembrança. Seria a minha trilha. Não no chão, mas no coração de algumas pessoas que passassem por mim.

6 de abril: de Puente la Reina à Estella. Este foi o dia em que caiu a ficha. Dei-me conta de onde tinha me metido. Acorramos às 5h25, alongamos, passamos álcool nas pernas, vaselina nos pés, paramos para tomar um café e seguimos. Logo nas primeiras horas a dor no joelho começou a aparecer. Já havia percorrido quase 100Km desde o primeiro dia. Saímos às 7h30 e chegamos às 15h30. A dor forte acompanhou-me o dia todo e parecia que o Caminho não teria fim.



Tive que parar para tirar uma foto; eu, com uma placa que dizia quanto faltava para chegar à catedral: 747Km.

Qualquer comparação com os lugares que eu conhecia me dava vontade de desistir. De São Paulo a Florianópolis, por exemplo, é bem mais perto. Se de carro a viagem é longa, imagine a pé.

Respirei. Ainda não tinha entendido que este era um dos grandes ensinamentos do Caminho. É a consistência que manda, um pouquinho de cada vez. Mesmo que este pouquinho seja um passo de meio metro.

12 de abril: de Nájera a Santo Domingo de la Calzada. Este foi um dia raro. Metade do percurso caminhei sozinho. Já sentia o meu corpo mais fortalecido e minhas pernas quase recuperadas. E foi num bar com pouca luz que conheci e segui viagem com as inglesas Kit e Alaina Bentley, mãe e filha.

Creio que foram anjos que apareceram para mim. A beleza das paisagens foi diminuída pelo brilho da prosa. A filha estava com o casamento marcado e resolveu fazer um trecho do Caminho para arejar a consciência, alinhar a mente e decidir se realmente era o que queria para a sua vida. E esse foi o último trecho antes do veredito e retorno a Londres.

Os 10Km caminhados pareceram rápido demais. Chegamos em Santo Domingo com disposição para fazer mais dez. A escolha foi racional; fiquei para poupar os joelhos. É muito difícil parar quando a vontade pede mais. Mas era preciso.

Sorte minha. O jantar, as histórias, as experiências trocadas com minhas novas amigas foram incríveis. Despedimo-nos com um forte abraço e um Ás de Espadas ficou de recordação. Foi a sétima carta deixada pelo Caminho.

Não sabia se nossas conversas encorajaram ou abateram o casamento da moça. Independente da decisão, desejei um “*¡buen camino!*”.

16 de abril: San Juan de Ortega a Burgos.

A vida é um barato. Saímos de San Juan de Ortega e passamos por Agés, Atapuerca, Cardeñuela, Orbaneja e Villafria até chegarmos em Burgos. Pensei que seriam 22Km, mas foram quase 30Km e 10 horas de caminhada. A comida já havia acabado.

Quando chegamos em Burgos, achando que era fim de trajeto, faltavam mais 2 horas até o albergue. Estávamos exaustos e com muita fome.

Sentamo-nos numa pracinha e pedimos informação sobre um bar, restaurante ou qualquer coisa, mas não tinha nada por perto. Depois de alguns minutos, da janela de uma sacada, a mesma senhora que nos deu informação grita alguma coisa e nos joga um pacote de batata frita e dois saquinhos com chocolates.



Ufa, salvou o dia. A vida não é um barato?

26 de abril: Villadangos del Páramo a Astorga. Acordei cedo. Às 6h30 já estava na rua. Neste dia não me sentia bem. Levava quase um mês caminhando e já percebia o peso da peregrinação. Estava cansado, irritado, sono atrasado, com fome e perguntando-me o sentido de tudo isso. Bateu uma crise de existência daquelas.

Era aproximadamente 13h quando, no final de uma montanha de 2Km, apareceu David, um homem de aparentemente 40 anos de idade, com um carrinho repleto de coisas para comer e beber: seis tipos de sucos, frutas, bolachas integrais, frutas secas etc. E uma placa bem grande: “pegue à vontade, é tudo grátis”.

Como dizem os espanhóis: “*me quedé flipado!*”. Realmente era tudo de graça. Ele aceitava doações, mas, quem não queria ou

não tinha dinheiro, não pagava. Comi, bebi e deixei – com todo o gosto – minha contribuição, mas, o que mais me preencheu foi a sua história. David havia feito 3.000Km de caminhada por quase três meses. Foi a Santiago, Finisterra, Barcelona e outros tantos lugares. Depois voltou e decidiu viver no Caminho.

Tudo o que ele ganhava, ia para seu sustento e doação aos peregrinos. Morava sem água encanada ou luz elétrica. Deixou família, emprego, bebida, festas e drogas para viver no Caminho.

Ouvimos sua história por mais de 2 horas. Meu grupo resolveu marchar. Eu fiquei. Impressionado com cada detalhe de sua vivência.

Perguntei: “e o futuro?”. resposta não demorou a vir: “não consigo pensar no futuro quando tenho o hoje para cuidar. Dou atenção ao meu presente, o futuro é consequência e, quando vier, será presente também”.

5 de maio: de Tricastela a Sarria. Tamariz. Já caminhava há trinta e quatro dias. Estava em Tricastela, um município da província de Lugo. Fazia muito frio, talvez uma sensação térmica de 3 ou 4 graus, mas o desconforto era ofuscado pela lenta e linda neve que caía.

Consegui internet num albergue próximo e descobri minha conta bancária zerada, vários e-mails sem responder e que o Tamariz estaria no Auditório de Galícia, em Santiago, no próximo dia. Esqueça a conta e os e-mails. Você não tem ideia de quem é Tamariz para mim.

Juan Tamariz é um dos maiores prestidigitadores de todos os tempos. Para nós, mágicos, ele tem uma representatividade muito maior que a do David Copperfield, para você ter uma ideia.

Quando descobri que ele estaria em Santiago quase no mesmo dia em que eu chegaria me deixou em polvorosa. Não cabia tanta alegria dentro de mim.

O problema veio quando comecei a fazer contas. Saindo de Tricastela, eu demoraria uns 4 dias para a grande chegada em Santiago. Não daria tempo, nem que fosse correndo. Murchei.

Se tem uma coisa que me define é ser rápido nas decisões. Não pensei duas vezes: comprei o ingresso e decidi ir para Santiago de Compostela de ônibus.

Na manhã do dia seguinte consegui uma carona até Sarria, uma condução ao centro de Lugo e outra a Santiago. Sim, é o que você está pensando. Depois de quase 700Km caminhados, passando por frio, fome, cansaço, chuva, estando a um passo do grande destino, vejo-me dentro de um ônibus, sentado e, pela janela, avisto centenas de peregrinos, com a felicidade da vitória estampada em seus rostos, chegando na Catedral.

Tentei fechar os olhos para diminuir a frustração e não perder a sensação da chegada, mas, neste ponto já estava claro que assim é o Caminho. Aceitar e agradecer os presentes que a vida me dá é sempre a melhor opção. E foi. O show foi sensacional. Tamariz com apenas um maço de cartas e outros poucos itens conduziu uma plateia de mais de 1.000 pessoas por uma hora e cinquenta minutos. Teve tietagem, fotos, foi mágico, foi demais!

Nem preciso dizer que o meu Caminho não acabaria assim, com a chegada dentro de um coletivo. Na manhã seguinte fiz o Caminho de volta para recomençar do lugar em que havia parado. Peguei dois ônibus e às 11h da manhã já estava em Sarria. Agora, só precisava de mais uma condução para voltar ao ponto inicial.

“Senhor, o ônibus para Tricastela sairá às 18h”. “18h? Sete horas de espera? Nem pense que eu vou ficar por aqui. Sabe de uma coisa, são “apenas” 17,5Km. Vou andando”.

Aqui começa uma jornada dentro da jornada. Se você acompanhou bem, eu iria caminhando de Sarria a Tricastela para, no dia seguinte, recomeçar o Caminho, ou seja, vir de Tricastela a Sarria.

Eu sei que este bate-volta não faz sentido algum para quem pensa em chegar, mas já tinha entendido que o Caminho tinha outro propósito, o de caminhar. Cada trecho, cada pessoa, cada descoberta era o que valia. O chegar, apenas um detalhe. Você entenderá melhor quando faltar 4Km para Compostela.

A volta para Tricastela foi, no mínimo, curiosa, pois acabei fazendo um Caminho de retorno, indo na contramão dos peregrinos. E foi divertidíssimo. A cada cinco minutos alguém me parava: “amigo, Santiago é para lá. Está perdido?”. “Opa! Mudou de ideia?”. “Hey, está indo para onde?”.

E eu, cascando o bico, respondia à altura: “obrigado, mas decidi ir para Roma”. “Não, é para cá mesmo. Todas as flechas estão erradas”. “Sabe o que é, cheguei e não gostei. Estou voltando”.

Resumindo, parei umas vinte vezes para conversar e dar risada com o pessoal que se espantava com o peregrino discrepante. E acabei aprendendo algumas coisas fazendo o Caminho ao contrário:

1. Não é nada fácil andar oposto às flechas, ao que chamam de normal /
2. O mundo tentará convencê-lo de que seu Caminho está errado /
3. As pessoas notarão você e vão querer conhecer a sua história /
4. Sua perspectiva mudará e descobrirá

coisas incríveis que muitos passariam sem notar / 5. Você precisará estar muito mais atento do que indo pelo sentido convencional / 6. Você aprenderá um percurso a mais. Suas possibilidades de escolha aumentarão e, se esta não for a melhor, é só voltar à original / 7. Você ganhará muitas histórias para contar.



**Um único sim, uma
mudança repentina de rota
alterou completamente a
minha história. A vida, então,
me presenteou com encontros
que nunca teria se não fosse
esta decisão.**

Na chegada em Sarria, conheci cinco pessoas, que se tornariam quase irmãos, e decidimos pelo albergue “A Pedra”. Para você ter ideia de como este dia foi marcante, esta é a única pouxada que me recordo em detalhes.

Foi tão incrível e acolhedor que, após finalizar o percurso até a costa espanhola, voltei lá para trabalhar e ganhei uma família. Até hoje falo com José, o hospitaleiro que se tornou um grande irmão.

”

**Tudo isso porque
aceitei mudar.**

Aceitar mudar. Este aprendizado ninguém tira do meu Caminho.

12 de maio: de Ponte Campaña a Arzúa. No jantar da noite anterior aprendi a comer lentilha com vinagre. “*Cenamos*” sopa, pão, vinho e, de sobremesa, a famosa torta de Santiago. Após o jantar teve mágica; meus amigos Pedro e Rosa de Sarria faziam questão de anunciar o show.

Às 22h já estávamos na cama e, pouco antes do sol aparecer, colocamos o pé na estrada. Foi delicioso caminhar na baixa neblina. Um friozinho que não incomodava e, solitário, um pássaro cantava para nós.

Depois de 50 minutos de andança e contemplação, avistei duas moças ao longe andando bem lentamente. Quando cheguei mais perto, fiquei de queixo caído quando reconheci Kit e Alaina, as inglesas que havia conhecido justamente no mesmo dia 12, há exatos 30 dias. Contaram-me que após a despedida, foram para casa, fizeram o que tinha de ser feito e resolveram voltar ao Caminho escolhendo uma cidade aleatória no percurso.

Neste meio-tempo, enquanto eu continuava a pé, elas percorreram mais de 2.800Km de avião. Qual a probabilidade deste encontro assim, de repente? Chame de coincidência, destino ou do que você quiser. Para mim, foi pura magia. Não falei que este Caminho tinha algo especial? Pois é, o poeta tinha razão.

”

A vida é, sim, feita de
encontros e desencontros, mas
quem escolhe quem, quando e
onde não somos nós, mas
a própria vida.

Imagino que você esteja se perguntando se ela se casou. Bom, eu só queria saber se ainda guardava o Ás de Espadas no coração.

13 de maio: do Monte do gozo à Catedral de Santiago. O grande dia chegou. Acordei às 7h20min, tomei um cafezinho e segui. A caminhada foi leve, uma delícia. Uma chuvinha fina acompanhou-nos por todo o trajeto.

Em menos de uma hora já estávamos lá. De frente à Catedral, bastões em punho, com poncho e um lenço dos templários amarrado à cabeça, olhei para cima e não segurei a emoção. Em minha mente passava um filme de 44 dias de sol, chuva, neve, amigos, dores no joelho, nas costas, peso e muitos encontros especiais.

A igreja estava lotada. Entrei na fila para dar o famoso abraço na estátua do apóstolo, peguei a Compostelana e meu objetivo havia sido concluído.

Foi incrível, mas, por mais linda que seja a Catedral, a chegada só teve valor por conta do Caminho que ficou atrás. Estava claro o que ouvi dezenas de vezes durante o Caminho: *“Caminante, no hay camino. Se hace camino al andar”*.

A 4Km de Compostela, mesmo antes de chegar, meu corpo, mente e alma encontravam-se plenos e já haviam recebido o presente mais precioso que vieram buscar.

Aprendi a tomar café com gelo, pão com azeite e sal, caminhei e cantei com uma coreana sem trocar uma única palavra, comi na rua, caí da cama, dormi no chão, rolei na neve, conheci a história do Bernie de Castrojeriz, passei fome, frio, estive no lugar secreto dos Templários de Manjarin, vivi a solidude, a solidão

e conheci profundamente a mim mesmo, que, há tempos, não tinha dado a atenção que merecia. E, o mais importante, aprendi que é preciso de pouco para ser feliz.

¡Ultreia!

“O Homem não deve perguntar qual o sentido da sua vida, mas, perceber que é a vida quem faz a pergunta.” – Viktor Frankl





ACREDITO

Transformação é um processo interno. Acredito que há uma força extraordinária em meu subconsciente e que muitas vezes é suprimida por pensamentos e comportamentos que me fizeram acreditar que fossem as únicas verdades.

Acredito que há algumas chaves, meus verdadeiros propósitos, que podem destravar e resgatar os poderes escondidos em mim.

Acredito que meu futuro não deva ser consequência direta de meu passado, genética ou experiências anteriores, mas que posso interromper um ciclo aparentemente inalterável.

Acredito que seja possível mudar as programações comportamentais indesejadas feitas por meus pais, amigos, escola e religião.

Acredito que não preciso estar motivado a todo o momento, mas compreender os ciclos naturais, assim como creio no poder da execução planejada, sem esperar por eternas motivações diárias.

Acredito que o fracasso faça parte do desenvolvimento de meu sucesso. Acredito que o tempo cura.

Acredito que metas longas são importantes, mas as curtas são urgentes, assim consigo gerenciar meu entusiasmo para seguir no processo.

Acredito no uso de gatilhos para mudar meu estado mental e emocional. Uma música, um filme, uma foto ou uma lembrança podem ser estímulos poderosos.

Acredito no poder da gratidão como forma de alinhar a energia base e mudar minha percepção.

Acredito que dividir meus problemas com pessoas em quem confio é uma forma de aliviá-los e gerar novas percepções.

Acredito no poder da ação.

Acredito na eterna busca por um centro de gravidade permanente, um alicerce central para pensamentos e motivações.

Acredito que o medo, a insegurança, a timidez, a inveja e a raiva podem ser meus sócios, aliados, e que a vida não deveria ser pautada em uma busca desenfreada por livrar-me dos problemas, mas sim por escolher quais deles quero lidar.

Acredito nos múltiplos fatoriais e infinitas possibilidades que a vida me brinda todos os dias.

Acredito que movimento gera movimento.

Acredito que devo fugir da constante busca pelo prazer. Alguns sacrifícios são necessários e serão recompensados quando encontrarem o tempo certo.

Acredito no poder da organização que me dá clareza, em métodos que me trazem direção e na incrível força da consistência, a repetição com propósito.

Acredito que meu jogo diário não seja constituído por trabalho, dinheiro, família, conquistas, reconhecimento e poder. E sim, por mentalidade, automotivação e protagonismo, um tripé que sustenta e dá equilíbrio para todo o resto. Mentalidade para filtrar estímulos e dirigir ações, automotivação para produzir energia e mudar o rumo de maus pensamentos e protagonismo para manter em minhas mãos as rédeas da mudança.

Acredito que meu poder esteja na capacidade de transformar-me com meus próprios recursos. Tudo que é imposto por agentes externos se esvai com o passar do tempo.

Acredito que meu mundo é criado quando tenho ousadia para desafiar minhas próprias verdades, esquivando-me das ações e pensamentos petrificados em meu consciente.

Acredito que tenho poder de mudar minha percepção frente a quaisquer fatos, por mais triste e duros que possam parecer.

Acredito que a mais potente forma de liderança e influência está na criação de relações verdadeiras de confiança e respeito.

Acredito que posso atuar no mundo como um pavio, um estopim, um propulsor de mudanças efetivas na vida das pessoas.

Acredito que não podemos mudar os outros, mas, sim, influenciá-los a repensarem seus comportamentos, desafiar limites e dar luz a novas possibilidades para que, por si, despertem seus poderes adormecidos.

Acredito que temos uma enorme parcela de responsabilidade em como nossos filhos percebem o mundo ao seu redor.

”

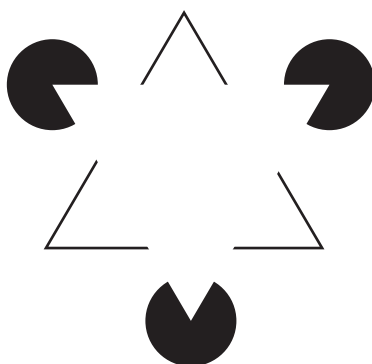
**Transformação é um
processo interno. Acredito
que posso e devo assumir o
controle da minha vida.**



PERCEPÇÃO



**O brilho da vida depende
da direção do seu olhar. Mude
sua percepção e mude
sua realidade.**





QUERO OUVIR VOCÊ

Ei, como foi a leitura? Vou adorar receber uma mensagem com suas percepções e *insights* sobre este livro.

Você pode me contatar pelo Instagram [@baltresca](#) ou pelo e-mail rafael@aulashow.com

Caso você queira uma palestra em sua empresa, entre no meu site www.rafaelbaltresca.com.br

Nas palestras, provoco a plateia a repensar temas como protagonismo, mentalidade, automotivação, mudanças e como podemos modificar nossa percepção para uma vida mais focada, plena e com resultados mais consistentes.

A cereja do bolo nas apresentações é a demonstração de hipnose. Algumas pessoas são hipnotizadas e provamos que muitas de nossas grandes barreiras são apenas psicológicas. Com método, consistência, foco e concentração podemos ir além.

O poder é seu!

