

Seu maior desafio é Você

| 36 maneiras de vencê-lo |

• Daniela Medeiros

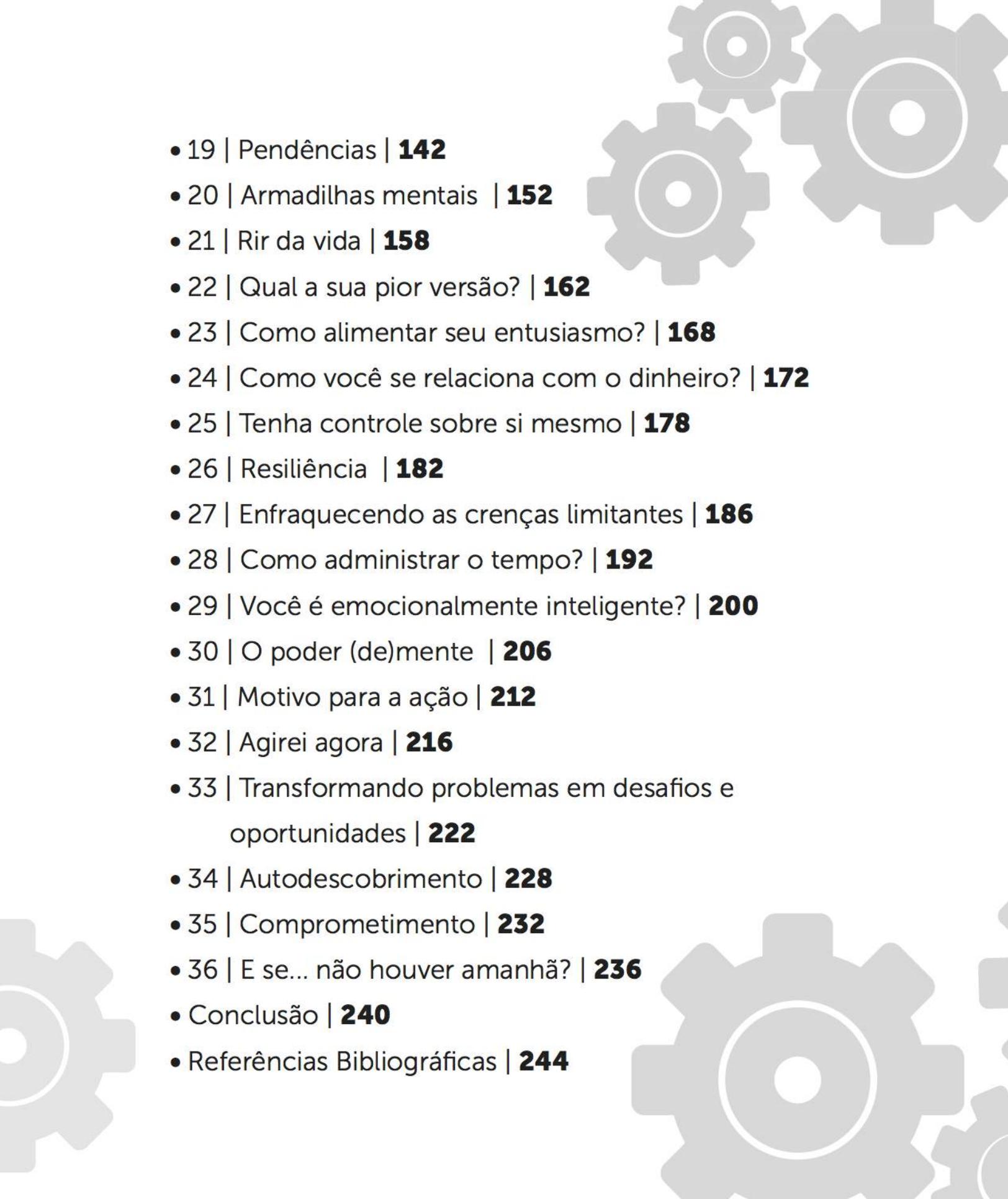
Junho de 2017
São Paulo - SP

Agradeço a Deus e aos mentores espirituais que me orientam. Ao meu pai, Auro (*in memoriam*), e à minha mãe, Judite, que são meus exemplos e minha base. Agradeço à minha irmã Mariana e à minha prima Suzane, por sempre acreditarem em mim. A Viviane Lauren e a Lídia Pedrosa, que primeiro me apresentaram o coaching. Agradeço aos meus amigos, em especial a Carolina Francellino, que começou tudo isso. Agradeço a Sonia Fonseca e Equipe da Essencial Idea, que tornaram esse sonho possível.

Dedico a todas as pessoas que acreditam que o autodescobrimento é o caminho para a evolução.

Sumário

- Introdução | **08**
- 1 | Identidade | **22**
- 2 | Mais amor, por favor! | **34**
- 3 | Felicidade | **40**
- 4 | Gratidão | **46**
- 5 | Recursos | **52**
- 6 | Seja a resposta para a oração de alguém! | **64**
- 7 | O poder da decisão | **70**
- 8 | Estado atual | **80**
- 9 | O primeiro passo | **84**
- 10 | Valores | **88**
- 11 | Mudança de hábito | **94**
- 12 | Confiança | **102**
- 13 | Pensamento positivo | **106**
- 14 | Viver a vida real! | **112**
- 15 | Por que você merece viver? | **116**
- 16 | Deixe sua criança livre | **124**
- 17 | Quem o inspira? | **132**
- 18 | Blindagem | **136**

- 
- 19 | Pendências | **142**
 - 20 | Armadilhas mentais | **152**
 - 21 | Rir da vida | **158**
 - 22 | Qual a sua pior versão? | **162**
 - 23 | Como alimentar seu entusiasmo? | **168**
 - 24 | Como você se relaciona com o dinheiro? | **172**
 - 25 | Tenha controle sobre si mesmo | **178**
 - 26 | Resiliência | **182**
 - 27 | Enfraquecendo as crenças limitantes | **186**
 - 28 | Como administrar o tempo? | **192**
 - 29 | Você é emocionalmente inteligente? | **200**
 - 30 | O poder (de)mente | **206**
 - 31 | Motivo para a ação | **212**
 - 32 | Agirei agora | **216**
 - 33 | Transformando problemas em desafios e oportunidades | **222**
 - 34 | Autodescobrimento | **228**
 - 35 | Comprometimento | **232**
 - 36 | E se... não houver amanhã? | **236**
 - Conclusão | **240**
 - Referências Bibliográficas | **244**



● INTRODUÇÃO

**Suba o primeiro degrau com fé. Não é necessário que
você veja toda a escada. Apenas dê o primeiro passo.**

Martin Luther King

Você é Feliz?



Você se considera uma pessoa satisfeita com a vida que tem?

Por que você faz o que você faz?

Qual a sua missão de vida? Para que você vive?

O que o motiva a viver? Qual a razão da sua existência?

Por que, mesmo tendo recursos materiais e financeiros, ainda persiste um vazio na vida?

Essas perguntas começaram a me incomodar de maneira muito intensa no final do ano de 2015 e início do ano de 2016. Eu estava prestes a fazer 30 anos e não estava conseguindo ver sentido na minha vida. Eu havia feito muitos cursos, treinamentos e workshops na busca por mim e pelo sentido da minha vida. Eu lia livros relacionados à espiritualidade, livros de autoajuda e tantos outros que pudessem me ajudar a encontrar um direcionamento.

Naquele momento, eu tinha diversas ocupações profissionais. Trabalhava em uma empresa de treinamentos, lecionava em uma faculdade, fazia doutorado e atendia clientes de processos de coaching. Somente esse cenário já revela minha inquietude.

Lembro-me que eu estava angustiada e em dúvida quanto a que caminho seguir na vida. O pior de tudo era a cobrança. Cobrava-me pela idade e pelo fato de ter feito tantos cursos, atender e ajudar meus clientes e ainda estar confusa sobre minha própria vida.

Foi em meio a tantos pensamentos que um grande *insight* iluminou minha mente no dia 30 de setembro de 2015. Eu era mestra em acumular conteúdo e conhecimento, mas ainda aprendiz em termos de colocá-los em prática. Praticar, praticar e praticar. Foi assim que surgiu o livro que você tem em mãos. Eu resolvi me desafiar diariamente du-

rante um mês. Decidi que, durante todos os dias do mês de outubro de 2015, aplicaria uma ferramenta de desenvolvimento pessoal que havia aprendido em meus cursos e que tanto indicava aos meus clientes, pois como aprendemos no filme *Matrix*: não bastava conhecer o caminho, eu precisava percorrê-lo. Resolvi me desafiar por trinta dias, e agora estendo o convite a você. Quero convidá-lo a vir comigo nessa jornada. Eu não sou psicóloga, não escrevi uma tese de doutorado sobre o tema e nem tive uma revelação divina. Eu apenas vivi uma experiência e espero que minha trajetória ajude você a direcionar a sua. Aceita meu convite?

Neste livro, cada capítulo aborda um tema relacionado a uma ferramenta que vamos utilizar para buscar o nosso máximo potencial. Você vai ler, refletir a respeito do assunto e aplicar a ferramenta no seu dia a dia. Diferentemente do meu desafio, você não precisa fazer tudo em um mês, de modo que poderá seguir seu próprio ritmo. O importante é que tenha comprometimento para continuar até o fim. Eu estou desafiando você a ter compromisso com sua vida. Para que isso funcione bem, precisará seguir algumas regras.

REGRAS

1. Coloque-se na posição de aprendiz

Em virtude dos objetivos deste desafio, você, que se propõe a lê-lo e praticá-lo, precisa tomar para si uma postura de aprendiz, assim como eu o faço, pois a melhor maneira de aprender é ensinar. Assumo a postura daquele que mais precisa dessas informações e, por isso, nelas me concentro. Não tenho a pretensão de ser o mestre que vai guiá-lo nessa jornada, mas apenas um canal entre a informação que recebi de diversas fontes e você. Digo que é preciso se portar como um aprendiz, pois aquele que já se supõe saber de tudo, pouco ou nada tem a aprender. Se esse for o seu caso, sinceramente, não continue. Seja um aprendiz e, como tal, faça as tarefas propostas, pois aquilo que é vivido fica marcado na memória com mais intensidade. Não adianta achar que se sabe qual o caminho se você ainda não o percorreu. Sendo assim, permita-se viver a experiência para aprender com ela.

Ao pedir que se porte como um aprendiz, faça-o com o objetivo também de que você se mova pelos níveis de aprendizagem, quais sejam: Incompetência Inconsciente (II), no qual você desconhece a própria existência de algo, você não sabe que não sabe. Por exemplo: uma pessoa que desconhece a existência de um idioma falado em uma ilha distante; Incompetência Consciente (IC), quando se sabe que não se sabe. Por exemplo, o momento em que a pessoa descobre que o idioma existe, mas não sabe uma palavra dele; Competência Consciente (CC), quando se começa a aprender, mas falta o domínio da técnica, percebe-se em nosso exemplo o momento em que, após algumas aulas, a pessoa já é capaz de se comunicar ainda que com alguma dificuldade e com o auxílio de dicionários e professores; por fim, Competência Inconsciente (CI), quando o conhecimento já é natural e a pessoa possui fluência no idioma. Vamos trilhar essa trajetória. Quero que você utilize as ferramentas apresentadas neste livro para alcançar sua independência, no sentido mais simples do faça você mesmo. Seja o agente da mudança que deseja realizar na sua vida. Você vai aprender, como eu aprendi, a aplicar as ferramentas e mudar sua vida, ou ter mais clareza a respeito dela.

2. Tenha respeito por sua história e coragem para fazer o que for proposto

Se todo mundo tem, ou potencialmente tem, os recursos de que necessita para agir efetivamente, então, você mesmo pode fazer. Você pode respeitar a si mesmo e ter coragem para enfrentar esse desafio. Você mesmo pode se apossar das ferramentas de desenvolvimento pessoal e aplicar no seu dia a dia para gerar mais satisfação, equilíbrio e integralidade na sua vida sem a necessidade de um intermediário.

O objetivo principal deste livro é servir como um guia autoaplicável para pessoas que buscam encontrar a si mesmas, que buscam ferramentas para tornar seu dia a dia mais leve e tomar decisões com mais clareza. Reuni neste livro as principais ferramentas que me ajudaram a ter clareza sobre minha vida e meus comportamentos. Após alguns períodos de tempestades internas, encontrei mecanismos que me ajudaram a direcionar a vida e a gerar mais equilíbrio e satisfação no enfrentamento dos conflitos. Muito frequentemente, as coisas que resultam da dor são nossas maiores lições. Para isso, é preciso ter respeito pela história que já foi escrita, a fim de que possamos unir forças para escrever outra tão especial quanto a anterior.

3. Busque a clareza

Se me perguntassem qual o elemento fundamental para se ter equilíbrio, plenitude, sucesso e paz na vida, eu diria: clareza. Clareza sobre si mesmo, especialmente. Essa clareza vem do mergulho que fazemos dentro de nós mesmos e nos dá a liberdade de viver de acordo com nossos princípios, nossas regras, nossos sonhos. Ela proporciona a sensação de paz consigo mesmo e harmonia com o Universo. Ter clareza sobre a vida ajuda não apenas na tomada de decisões, mas gera um apaziguamento no coração e na mente que permite uma vida mais tranquila por termos uma direção a seguir.

Muitas vezes, antes de se alcançar essa clareza, é preciso que se encontre com o caos, que se entre no estado de incerteza e de dúvida para se chegar à autoconsciência sobre si, a qual não vem sem a consciência sobre nossa relação com o todo e o papel que desempenhamos para a harmonia do Universo.

4. Seja mais forte que sua maior desculpa

Eu acredito que a maior e mais importante vitória que podemos alcançar na vida é aquela que se alcança em relação a si mesmo. Eu ainda luto comigo, mas já venci muitas batalhas. A vida é um campo de batalha, no qual a mais intensa é a interna, a que ocorre entre partes do meu Eu que desejam coisas opostas, ou entre emoções, decisões e aflições. Neste livro, quero oferecer armas de guerra para vencer as principais batalhas da vida, os conflitos mais relevantes, aqueles que enfrentamos todos os dias e cujo principal adversário somos nós mesmos.

Diariamente defrontamo-nos com uma luta interna entre fazer e não fazer, ir e não ir, falar e não falar, comer e não comer, dentre tantas outras. Somos obrigados a guerrear com nossas diversas partes e enfrentar medos, ansiedade, angústia e receios para alcançar nossos objetivos.

Diariamente somos postos diante do nosso principal adversário, aquela voz interna que julga que não iremos alcançar nosso propósito.

Daí o jogo da vida. Nesse campo, nessa partida, precisamos nos vencer. Precisamos superar desafios, adversidades e obstáculos. O grande segredo é saber que sempre teremos que fazê-lo e nos habituarmos a isso, de modo que estejamos prontos aos desafios constantes impostos no jogo da vida. Esta é a solução essencial para encarar os problemas com disposição e coragem. É preciso treino, é preciso persistência, é preciso desafiar-se constantemente. É preciso manter-se vivo no jogo, na vida, vencendo o conflito consigo mesmo.

Muitas vezes esse conflito se apresenta na forma de duas partes que possuem opiniões distintas sobre o que devemos ou não fazer e ficamos perdidos diante da batalha que se estabelece entre nosso Eu, que quer seguir um caminho, e o outro Eu, que busca trilhar uma jornada oposta. Como lidar com esses conflitos que ocorrem no campo de batalha de nosso coração e nossa mente? Talvez o primeiro passo seja admitir que esse conflito existe e compreendê-lo melhor. Sun Tzu, general, estrategista e filósofo chinês, já nos dizia:

“ A guerra tem importância crucial para o Estado. É o reino da vida e da morte. Dele depende a conservação ou a ruína do Império. Urge bem regulá-la. Quem não reflete seriamente sobre o assunto evidencia uma indiferença condenável pela conservação ou pela perda do que mais se preza. Isso não deve ocorrer entre nós.

***A Arte da Guerra.*¹**

”

Parafraseando Sun Tzu, eu diria que o conflito interno com o qual lidamos tem importância crucial para a vida. Dele depende a conservação ou a ruína de nossos sonhos e propósitos. Urge bem regular, entender e enfrentar. Quem não reflete seriamente sobre o assunto evidencia uma indiferença condenável pela conservação ou pela perda de si mesmo.

Isto faz sentido para você? Se sim, sigamos.

5. Aplique as pressuposições

Para gerar real efetividade e alcançar resultados com a aplicação do que é aqui proposto, vou apresentar a você as pressuposições que devemos seguir para desenvolver um bom trabalho. Estas estão relacionadas mais a uma forma de pensar do que especificamente a alguma atitude que você tenha de tomar. Trata-se das pressuposições da Programação Neurolinguística (PNL). Mas o que é PNL? A arte e a ciência de alcançar a excelência no ser humano, de acordo com Joseph

1. TZU, Sun. A arte da guerra. Porto Alegre: L&PM Pocket, 2006.

O'Connor e John Seymour.² Os mesmos autores pontuam que a Programação refere-se à forma como organizamos nossas ideias e ações a fim de produzir resultados. Cada ser humano possui uma programação neural que define a forma como pensamos e agimos. Neuro diz respeito aos processos neurológicos que dão origem aos nossos comportamentos de acordo com os filtros que temos para acessar o mundo: visão, audição, olfato, paladar, tato e sensação. Já a Linguística indica que usamos a linguagem para ordenar nossos pensamentos e comportamentos de forma a nos comunicarmos conosco e com os outros.

Exploraremos o assunto no decorrer da obra, pois este livro tem como base muitas ferramentas de PNL. Inicialmente, vamos assumir as pressuposições da PNL como diretrizes para nosso trabalho. Veja como é eficiente, eu mudei minha vida e minha forma de ver o mundo a partir do momento em que passei a aplicar diariamente as pressuposições da PNL, veja se funciona com você como funcionou comigo.

PRESSUPOSIÇÕES DA PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA

1. Mapa não é território

“O que é real? Como você define o ‘real’? Se você está falando sobre o que você pode sentir, o que você pode cheirar, o que você pode saborear e ver, o real são simplesmente sinais elétricos interpretados pelo seu cérebro.” (filme *Matrix*) Morpheus

Cada ser humano percebe e capta o mundo de acordo com seus cinco sentidos, o que a PNL chama de filtro. Vivemos a realidade criada por nosso cérebro. Filtramos e construímos nosso mapa de mundo, o que não, necessariamente, condiz com o território real. Nossas experiências e histórias de vida também determinam a forma como vemos o mundo. Sendo assim, cada pessoa capta e interpreta o mundo externo (território) de acordo com seu sistema de filtros e mapa de mundo interno. De acordo com essa perspectiva, a realidade de cada um é diferente da do outro. Cada pessoa conhece sua própria realidade conforme seus filtros e história de vida. Mapa é mapa e é diferente para cada pessoa. Cada um interpreta a realidade de uma maneira diferente de acordo com seu mapa. Assumir essa pressuposição nos ajuda a entender que cada pessoa vê o mundo de uma maneira diferente e tem o direito de ter um pensamento diferente do nosso, pois mapa é mapa.

2. As pessoas fazem a melhor escolha de acordo com o contexto em que estão e com os recursos que possuem

Sim! As pessoas estão sempre tomando decisões, mesmo quando decidem se omitir, mesmo assim, estão decidindo. E, nesse caso, devemos considerar que cada pessoa faz o seu melhor de acordo com o contexto e os recursos que ela possui. As pessoas vão agir buscando maximizar resultados e sempre de olho no melhor desempenho. Admitir a veracidade dessa pressuposição é o primeiro passo para perdoar a si mesmo e aos outros, fazendo as pazes com seu passado.

2. O'CONNOR, Joseph e SEYMOUR, John. Introdução à programação neurolinguística: como entender e influenciar pessoas. São Paulo: Summus, 1995.

3. Todo comportamento tem uma intenção positiva

Nosso inconsciente tem a função de nos proteger física e psiquicamente. Sendo assim, quando cria determinado comportamento, ele possui uma intenção positiva, qualquer que seja o comportamento. Porém, uma atitude que pode ter sido importante na infância, não possui mais a mesma eficácia na vida adulta. Nesse momento, queremos expelir da nossa vida algo que já nos foi útil e tratamos a nós mesmos com raiva e repulsa ao invés de dar carinho e reconhecimento. Assumir essa pressuposição nos ajuda a entender que o comportamento das pessoas também tem uma intenção positiva, mesmo que aparentemente ele possa nos prejudicar, assim, vamos nos colocando no lugar do outro.

4. Não existe fracasso, o que existe são resultados

Admitamos desde já que se você não alcançou o resultado que desejava não significa que fracassou ou que tenha errado. Isto significa apenas que teve uma consequência que pode ser diferente se você mudar de estratégia. Essa pressuposição pode ser útil em diversas áreas da vida, como estudo, trabalho, relacionamento, esporte e tantas outras coisas que fazemos e julgamos fracassar, desconsiderando que se você não está obtendo o resultado desejado, deve dar flexibilidade à sua ação e repensar sua estratégia. Essa postura pode ser muito mais útil que encarar a si mesmo como um fracassado, o que não é verdade.

5. As pessoas possuem todos os recursos de que necessitam

Existe, dentro de cada um, uma infinidade de recursos à disposição para que possamos agir efetivamente. A questão é que precisamos aprender a utilizar esses recursos a nosso favor. Por exemplo: criatividade, disciplina, carinho, força, determinação. Assumir essa pressuposição como verdadeira é assumir a responsabilidade de possuir meios incríveis para potencializar nossas ações e melhorar nossos resultados.

6. Se você não está obtendo o resultado desejado, dê flexibilidade a sua ação

Sim! É importante que se saiba que a flexibilidade é um dos melhores recursos que podemos ter para resolver problemas e alcançar resultados efetivos. Pergunte-se sempre como é possível flexibilizar, pois o elemento controlador de um sistema é o elemento mais flexível, já que vivemos diante de uma infinidade de mapas e quanto mais comportamentos tivermos nessa realidade, melhor iremos transitar por ela. Se você percebe que está com dificuldades para alcançar aquilo que deseja, como pode ser mais flexível? Assumir essa pressuposição como verdadeira permite tomar para si a responsabilidade e o poder de resolver os problemas com o recurso da flexibilidade.

7. Mente e corpo formam um sistema único

Aqui eu vou extrapolar um pouco os limites da PNL e colocar minha opinião de que mente, corpo e espírito formam um sistema único. O equilíbrio entre eles é fundamental para a harmonia do nosso sistema interno. Na PNL, aprendemos que a mente e o corpo estão conectados, a exemplo de uma pessoa que muda seu estado emocional após realizar exercícios físicos ou de uma criança que para de chorar ao olhar para cima. Devemos considerar também a importância do elemento espiritual como essencial para o equilíbrio. Por espiritual devemos entender a forma como nos conectamos à energia do Universo, pois tudo é energia, como já comprovou a Física Quântica. Assumir essa pressuposição nos ajuda a entender a importância de cuidar da mente, do corpo e do espírito. Ajuda também a compreender que o estresse gera energia positiva, que pode ser aproveitada para sair da zona de conforto. O estresse (emoção – mente) pode ser transformado em energia canalizada (ação/movimento – corpo) para se alcançar um resultado almejado.

8. Se você continuar a fazer as coisas exatamente como sempre fez, continuará a obter os mesmos resultados

Simple e direto: não adianta querer resultados diferentes em sua vida se você não mudar suas ações, pensamentos e comportamentos. Muitas pessoas têm medo de mudanças, eu tenho medo que as coisas permaneçam estáticas, pois perderia a possibilidade de aprender com o novo. A única constante que existe na vida é a mudança e, para que ela não nos surpreenda, é muito importante estar preparado e se antecipar a ela. Sendo assim, esteja no controle e mude primeiro para não ser pego de surpresa. Admitir essa pressuposição como verdadeira nos permite assumir as rédeas e a responsabilidade de nossa vida, considerando que estamos no comando de parte do que nos acontece.

9. O responsável pela comunicação é o comunicador

Aquele que transmite a mensagem é o único responsável pela clareza ou não da mensagem transmitida. A responsabilidade da comunicação é do comunicador. Sendo assim, é preciso tornar a mensagem compreensível para o receptor. Não é ele que se adapta ao comunicador, mas o contrário. Não adianta responsabilizar o receptor se o emissor não se comunicou efetivamente. Exemplo ideal é a sala de aula, onde o professor é o único responsável por transmitir de modo que os alunos compreendam. A responsabilidade pela comunicação criada em sala de aula é daquele que emite a mensagem, o professor. E assim também o é em nosso cotidiano. Não é a forma como o outro recebe, o que importa é como transmitimos a mensagem. Você é responsável pelo que fala e pela forma como transmite a mensagem.

10. A comunicação é avaliada pelo resultado que ela produz

Conectando com a pressuposição anterior, para avaliar a eficácia de uma comunicação, o

mais importante é o resultado que ela produz, independentemente do objetivo ou da intenção do comunicador. Nem sempre aquilo que se pretende passar como mensagem é o que é compreendido pelo receptor. Nesse caso, voltamos para a sala de aula. O professor deve avaliar a si mesmo e aos alunos de acordo com sua capacidade de comunicação com eles de modo que apreendam o conteúdo e tenham resultado. Se o resultado não foi alcançado, é preciso rever essa comunicação. Em nossa vida, devemos assumir que o resultado de nossa comunicação é que vai avaliar se ela foi efetiva ou não. Como estamos nos comunicando?

Agora que já entendemos as regras, vamos verificar como funciona o Desafio.

Para alcançar nosso propósito, apresentarei técnicas e ferramentas práticas que possam ser aplicadas por qualquer pessoa, em qualquer lugar e a qualquer momento. Sendo assim, este livro é mais um material de exercício, estudo e prática que propriamente uma leitura na qual o leitor possa desassociar-se ficando como elemento passivo diante da obra. Aqui, o leitor é sujeito ativo da ação, por isso, um aprendiz a quem será oferecida a oportunidade de agir para alcançar resultados. E de quais resultados estamos falando? Essa resposta é particular e única para cada ser. Por isso, será necessário, antes de se formular objetivos e metas, mergulhar dentro de si para despertar a essência que habita em cada um e reconhecer seu propósito de vida.

Eis por que nos guiaremos pelo método socrático de perguntas e respostas: Conhece-te a ti mesmo. Conhecendo a nós mesmos, conheceremos a verdade maior que nos orienta, conhecendo essa verdade, ela nos libertará da prisão que vivemos. Essa é a reflexão que nos orienta. As perguntas vão nos guiar em busca das respostas que estão arquivadas no interior de nossa identidade essencial e que estimulam nossa inteligência espiritual. Aqui, espiritual não é utilizado com conotação religiosa. Referimo-nos à expansão de consciência sobre o propósito da existência de cada um. Qual a sua missão nesta vida? Por que você vive? O que o motiva a viver para além de suas obrigações cotidianas e funções sociais? Sua vida possui algum sentido para além do imediatismo? Aqui, por meio de exercícios simples, você poderá refletir a respeito dessas perguntas e encontrar um sentido maior para sua vida.

Nos dias de hoje, é muito comum estudar a multiplicidade de inteligências, especialmente após o *boom* de reflexões relacionadas à importância da inteligência emocional comparada à inteligência intelectual. Devemos considerar, entretanto, essa outra inteligência, a espiritual, que não foi esgotada em sua integralidade, a princípio, nas teorias iniciais sobre o assunto, mas que tomou espaço nos anos 2000 e hoje instiga profundas reflexões. A Inteligência Espiritual versa sobre o propósito de nossa existência. É preciso ter um propósito, viver por uma causa, uma missão, pois isso alimenta o entusiasmo e nos motiva para a vida.

Para além de saber lidar com as próprias emoções, a Inteligência Espiritual é um meio para se alcançar a famigerada missão, processo que exige o autoconhecimento, a compreensão acerca do ser. Já dizia Erasmo “A principal felicidade do homem é ser o que é”. Entretanto, até conseguir entender, desvendar, descobrir o que realmente é, pode ter perdido toda uma existência só procurando. Quantas vezes em sua vida você já fez algo e não se sentiu completo? Quantas vezes você realizou outras atividades e teve certeza de estar sendo você mesmo naquele momento?

Nada se constrói sem a clareza acerca de si e do caminho que se pretende percorrer, mesmo que nele encontrem-se atalhos ou novas jornadas, mas a clareza sobre si mesmo e sobre o propósito que nos guia é a chave mestra para qualquer pessoa que almeja o mínimo de equilíbrio e satisfação na vida.

A falta de clareza pode ser identificada em momentos da vida nos quais não sabemos exatamente o porquê de realizarmos tal tarefa ou de estarmos com tais pessoas, apenas somos movidos pela inércia da vida que nos arrasta sem um propósito definido. Observe isso em sua própria vida e faça um exercício inicial para avaliar em quais momentos você conseguiu se sentir entregue a uma experiência, como se tivesse sido absorvido por ela.

1. Aponte experiências nas quais você lutava por objetivos e não se sentia motivado:

2. Aponte outras experiências nas quais você lutava por objetivos e sentia-se verdadeiramente motivado:

Viu? É assim que vai funcionar o Desafio. Vamos refletir a respeito do assunto e depois fazer um exercício prático. Em alguns capítulos, teremos uma breve reflexão após a realização do exercício. Como se segue.

É muito provável que, nas experiências que relatou no item 2, você tenha se sentido muito mais motivado por ir em busca daquilo que realmente queria. Mas como tomar consciência desse querer e agir em direção à sua realização? Como proceder? Qual o primeiro passo? Como não cair em armadilhas enganosas, especialmente em uma época em que você encontra promessas que garantem revolucionar a sua vida com apenas um clique nas redes sociais. Nos dias de hoje, é muito comum que alguém venha com a proposta de uma fórmula mágica para solucionar os problemas e dar direcionamento à vida dos outros. Lamento dizer: não há fórmulas. Cada ser é único e possui sua história, sua forma de ver o mundo e dar significado às coisas. Existem diretrizes que podem ser aplicadas de acordo com a vida de cada um.

A evolução é um processo inevitável a todos nós. O caminho a percorrer para alcançá-la é uma decisão de cada um. Nada nem ninguém no mundo pode impor a trajetória que devemos seguir. Somente nossa mente e nosso próprio coração podem fazê-lo. Todavia, para tanto, é essencial que se possa saber: quem sou eu? Qual meu propósito? Quais meus valores essenciais? Muitos passam a vida buscando a resposta para esta questão na vida de outras pessoas. É hora de explorar a própria realidade.

A divisão de capítulos obedece a uma temática sobre questões gerais, com as quais lidamos em nosso cotidiano. Há o dia em que falaremos de tomar decisões e o outro dia em que trataremos sobre como lidar com dinheiro e com o tempo, por exemplo. A cada dia, você será convidado a realizar um exercício de acordo com o tema proposto, aplicando a ferramenta que você vai aprender. Você será desafiado a dar o seu melhor.

Durante nosso Desafio, o convite será feito para que você siga as pressuposições da PNL e faça o teste. Eu não estou afirmando que as pressuposições são verdadeiras, estou apenas convidando você a experimentar e viver essa experiência, podendo tirar suas próprias conclusões.

O convite está feito, aliás, o Desafio! Eu me comprometo a oferecer-lhe o meu melhor, e só peço o seu comprometimento consigo mesmo, o único e verdadeiro responsável por sua vida. E como gerar esse comprometimento?

Já que este livro é menos um livro de estudo, e sim de exercício reflexivo e prático, nada mais interessante que torná-lo um Desafio, de modo que você sinta-se desafiado e gere comprometimento. Esse será seu Desafio de olhar para dentro de si, de conversar com sua própria escuridão, de encarar os seus medos com a cabeça erguida de um adulto e não com a fragilidade de uma criança. Este será um Desafio que vai gerar um comprometimento seu consigo mesmo.

Vivemos em uma sociedade na qual é mais comum ouvir falar de depressão, ansiedade, estresse e síndrome do pânico do que de alegria, contentamento, felicidade e paz. Se na sua vida, o primeiro grupo de palavras aparece mais que o segundo, saiba que não é preciso que seja assim para sempre. Você pode começar a mudar agora. Qualquer dia pode ser o seu primeiro dia. Qualquer dia pode ser o dia do primeiro passo. Esperar o primeiro dia do mês ou do ano é só mais uma desculpa que você criou para continuar procrastinando e adiando sua vida. Vá e encare o primeiro Desafio. Apenas passe para o tema seguinte quando cumprir a tarefa proposta.

Ghandi tem uma frase que pode ajudar a impulsionar você a seguir adiante na proposta do Desafio. Ele diz o seguinte: “Minha vida é minha mensagem”. Eu pergunto, qual a mensagem que você está passando? E qual será o seu legado? Quando pensar em deixar a tarefa do Desafio para o dia seguinte, lembre-se que é a mensagem do procrastinador e preguiçoso que você está deixando para a humanidade. É assim que vão se lembrar de você, como aquele que deixou para amanhã a própria vida, e o amanhã, certa vez, não aconteceu. Então, para não procrastinar mais e apimentar um pouco nosso Desafio, vamos começar a fazer os exercícios já.

Muitas vezes, temos dificuldade e acabamos abandonando projetos com os quais estamos comprometidos apenas conosco mesmos. É muito mais comum darmos continuidade a projetos nos quais temos que prestar contas a outras pessoas que a projetos que temos que responder a nós mesmos apenas. Isso é uma completa incongruência, já que a nossa vida é o nosso maior projeto. Para manter-se comprometido com este Desafio, tenho algumas dicas:

1. Torne público o seu compromisso com o Desafio. Se possível, escolha uma pessoa de confiança, que vai motivar você a fazer os exercícios realizando uma espécie de cobrança diária ou semanal. Escolha essa pessoa AGORA.

A quem vou contar meu compromisso de realizar esse Desafio?

2. Estabeleça prêmios e punições para cada exercício. Se cumprir, ótimo, celebre. Caso não cumpra, estabeleça um castigo que o fará pensar duas vezes antes de desistir da próxima vez.

Qual será a celebração após cada exercício realizado?

Qual será a punição para a não realização?

Qual será a celebração pela realização completa do Desafio?

3. Crie suas próprias regras. Crie seu conjunto de resoluções para que você tenha um compromisso por escrito consigo. Dite você as regras que vão dirigir essa atividade. Por exem-

plô: vou dedicar uma hora por dia à leitura do texto e à realização dos exercícios do Desafio.
Ou ainda: vou manter meu foco, disposição e determinação mesmo sabendo que em alguns momentos a procrastinação poderá bater à minha porta.

OS MEUS 10 MANDAMENTOS PARA CUMPRIR O DESAFIO

Eu me comprometo a...

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.



Eu me comprometo comigo mesmo

_____, ____ de _____ de 20 ____

Qual o seu objetivo com este Desafio?

Como você deseja estar ao final dessas atividades?

O que você deseja mudar na sua vida com este Desafio?
