SEM CÉREBRO
SEM GANHOS

5 PASSOS PARA A BLIDAGEM DE MENTE

“Você tem uma única chance de fazer com que seus sonhos ultrapassem as fronteiras do seu subconsciente, rumo a um espaço em sua realidade. Essa chance se chama VIDA!”

Áquila Nolasco

5 PASSOS PARA BLINDAR SUA MENTE

ESTE LIVRO É DEDICADO A TODOS OS SONHADORES E SONHADORAS QUE UM DIA CONHECERAM A REVOLUÇÃO DE CORPO E MENTE.

Aqui está uma reflexão detalhada sobre a primeira vez em que eu atingi a Blindagem de Mente, afim de estudar para o Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) e conquistar minha vaga na Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), o que me proporcionou viajar o mundo e construir minha vida fora do Brasil.

Você está prestes a descobrir os 5 PASSOS PARA BLINDAR A SUA MENTE, o que será embasado em estudos científicos e fenômenos empíricos que ocorreram em minha vida na época mencionada. Um diálogo constante entre teorias e fatos.

Sumário

QUE SOU EU? 07

CARTA AO LEITOR 09

1° PASSO: MATERIALIZAÇÃO DA TRISTEZA 10

GÊNESIS 12

COMO EU MERGULHEI NA DEPRESSÃO? 13

O LADO MAIS ESCURO 16

COMO EU VENCI A DEPRESSÃO? 17

2° PASSO: DESENVOLVIMENTO DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 23

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL 26

COMO DESENVOLVER INTELIGÊNCIA EMOCIONAL? 28

3° PASSO: MUDANÇA DE HÁBITO 21 32

PROCRASTINAÇÃO 36

POR QUE PROCRASTINAMOS? 37

COMO PARAR DE PROCRASTINAR? 38

O PODER DO HÁBITO 41

SUGESTÃO, ROTINA E RECOMPENSA 41

REGRA DE OURO 41

COMO CRIAR/DESTRUIR HÁBITOS EM 66 DIAS 43

VÍCIO EM GAMES 45

VÍCIO EM REDES SOCIAIS 49

7 MANEIRAS DE COMO PERDER O VÍCIO 52

HÁBITOS QUE VÃO MUDAR SUA VIDA 54

ROTINA MATINAL 55

MASTURBAÇÃO 58

LEITURA 62

ATIVIDADE FÍSICA 64

MEDITAÇÃO MOTIVACIONAL 64

EDUCAÇÃO FINANCEIRA - PLANEJAMENTO 67

ORÇAR SEM SACRIFICAR 71

HÁBITOS + OBJETIVOS BEM DEFINIDOS > MICROGERENCIAMENTO 73

DEFINA SEUS OBJETIVOS FINANCEIROS 73

DEFINA SEU NÚMERO 76

CARTÃO DE CRÉDITO 77

CONTENÇÃO DE HÁBITOS 77

CONCLUSÃO 78

ALTA MOTIVAÇÃO, BAIXA PROCRASTINAÇÃO 80

A FÓRMULA DA MOTIVAÇÃO 81

TOME CONTROLE DA SUA VIDA 83

VISUALIZAÇÃO 83

ELIMINE SUAS ESCOLHAS 84

MOTIVAÇÃO PROGRAMADA 86

O QUE TE MOTIVA? 88

O VERDADEIRO SIGNIFICADO DA MOTIVAÇÃO 92

CONSTRUINDO SUA MOTIVAÇÃO 94

4° PASSO: QUADRO DOS DEUSES 98

A CARTA DE 1 MILHÃO DE DÓLARES 100

LEI DA ATRAÇÃO: FORÇA DO PENSAMENTO 104

5 PASSOS PARA SER FELIZ: HIERARQUIA DAS NECESSIDADES 107

SAÚDE 108

DINHEIRO 110

AMOR 112

MOTIVAÇÃO 116

AUTOREALIZAÇÃO 118

Sumário

O MAPA DOS SEUS SONHOS 119
CRIAÇÃO DO MAPA MOTIVACIONAL 122
5° PASSO : CRIAÇÃO DO CAMPO DE BLINDAGEM 125
BLINDAGEM DE PRIMEIRO GRAU 127
IMERSÃO 128
BLINDAGEM DE SEGUNDO GRAU 130
FLOW: O ESTADO DE MENTE MAIS PRODUTIVO DO CÉREBRO 131
BLINDAGEM DE TERCEIRO GRAU 134
BLINDAGEM MÁXIMA: AUTOREALIZAÇÃO EM TODOS OS ÂMBITOS DA VIDA 136
COMO SABER SE VOCÊ ESTÁ BLINDADO? 138
COMO PERDER A BLINDAGEM? 140
RESULTADOS E CONTINUIDADE 141
FRUTOS DE UMA MENTE BLINDADA 143
CONCLUSÃO 152

QUE SOU EU?

Meu nome é *Áquila Loran Nolasco*, sou um brasileiro sonhador, engenheiro civil, empreendedor digital, youtuber, atleta amador de fisiculturismo e escritor, natural de Belo Horizonte, Minas Gerais. Minha mãe foi uma costureira de Araxá que veio para a cidade grande buscar uma vida melhor, mulher guerreira e religiosa com um coração gigante, e que acabou conhecendo meu pai, o rapaz da cidade grande, e casou com ele. Um jovem que largou os estudos cedo para trabalhar, mas que decidiu formar o ensino médio em um supletivo, e acabou descobrindo seu talento com os estudos. Ganhou uma bolsa de estudos integral para estudar engenharia elétrica em uma das melhores universidades dos Brasil e tinha o sonho de morar nos Estados Unidos, mas teve que largar os estudos e todos aqueles sonhos para trabalhar mais e sustentar os filhos, o que já eram 5 naquela época. Eu nasci na favela da Ventosa, na Volta dos Alemão, como eles chamavam. Após 3 anos ali, meu pai alugou uma casa no bairro Salgado Filho, na rua Campo Formoso, próximo ao supermercado Macieira (não sei se ainda existe).

Tenho 3 irmãos e 3 irmãs, o que foi uma das razões pela qual minha família enfrentou uma dificuldade financeira muito grande para sobreviver, uma vez que eram muitos filhos para serem alimentados e mantidos. Problemas financeiros geraram uma série de acontecimentos na minha família que acabaram por destruir, em certos momentos, aqui que nos unia: o amor de um para outro.

Eu nasci com um problema de vista chamado estrabismo e sempre fui muito magro e alto quando comparado com meus colegas de escola. Minha aparência sempre foi algo que me impedia me relacionar com alguém, uma vez que minha autoestima era extremamente baixa e eu vivia triste e inconformado com todo aquele "fardo" que a vida me impôs desde o dia em que eu nasci. Minha mãe sempre foi uma grande companheira para mim. Ela sempre me perguntava qual era meu sonho e eu olhava para as estrelas e dizia que queria ser astronauta e viajar o universo, para longe da Terra, longe de todas aquelas pessoas que me entristeciam. Mal eu sabia que a “Terra” era o bairro Salgado Filho, ou Belo Horizonte, ou até mesmo a escola que eu estudava. A “Terra” era o meu campo de visão limitado. Tudo o que eu queria era entrar em uma “nave espacial”, composta de diversas camadas de proteção, isolamento por um escudo térmico magnético, afastado da “Terra”, separado do ambiente externo através de uma câmara despressurizada, dentro ainda de uma roupa de astronauta, de 120kg, respirando ar novo e puro, resfriamento líquido, protegido contra radiação, e comunicação apenas por ondas de rádio, completamente blindado, apenas olhando para frente, conversando com outros astronautas sonhadores, descobrindo o universo e olhando a “Terra” de looooooonge... bem de longe. Nem mesmo as tempestades solares eletromagnéticas poderiam destruir a blindagem, nem mesmos os maiores planetas e estrelas poderiam me sugar para seu campo gravitacional. Essa é uma alusão à Blindagem Máxima, a nave completamente isolada do ambiente externo. O único modo de eu voltar para a “Terra” de novo seria como um herói da minha nação, um garoto simples, sonhador, ansioso e tímido, que um dia atravessou o universo!

CARTA AO LEITOR

A Blindagem de Mente é um fenômeno científico que pode ser desmembrado por estudos, aperfeiçoamento e prática. Muitos duvidam que ela exista, falam que é algo utópico, que nós meros mortais jamais seríamos capazes de nos isolarmos de todo os pensamentos, e guardar apenas aquilo que nos convém. Mas, eu estou aqui para te mostrar que na vida, muitas das vezes a sua capacidade de focar em algo é o detalhe que vai te fazer andar para frente ou parar no tempo como a maioria das pessoas. Lembre-se que, mesmo após você ter aprendido tudo e aplicar os passos, a soma dos ganhos decorrente dessas atitudes e escolhas vai depender da sua resiliência, sabedoria e interação com o mundo à sua volta.

Meus objetivos foram baseados em visões que sempre se alocavam fora da minha realidade no momento até então, e o progresso esperado sempre foi maior que o, de fato, desenvolvido. Eu olho para vários momentos da minha vida, e lembro com clareza das minhas visões. Eu acredito que minhas visões eram como se eu tivesse saindo do meu corpo e viajando no tempo, mas ao fim de tudo, eu sobrevoava e permanecia em tempos diferentes ao mesmo tempo. É difícil te explicar aqui, parece até que estou viajando demais, por isso eu te convido para ao menos tentar compreender o meu mundo.

“... eram 6:47 e lá estava eu, do outro lado do mundo, ao som das buzinas, tambores, flautas e arpas vikings, a mil e cem metros de altura na Trolltunga, a pedra mais famosa do mundo nórdico. O horizonte era tímido e misterioso, meus sentimentos eram uma mistura de medo e felicidade. Por um momento eu fechei meus olhos e ressuscitei meus mais primitivos pensamentos enraizados pela dor e ódio! É como se eu estivesse levitando, superando as forças gravitacionais rumo aos cumes cobertos pelas camadas de neve, nuvens tímidas, escuras... misteriosas. Me encontro em um quarto apertado, como pouca luz do sol, mofo e insetos.”

Tudo isso começou em uma fase de escuridão, sonhos vazios, choros derramados. Porém, neste livro meu objetivo é lhe proporcionar um olhar metódico e racional para tudo o que aconteceu comigo. Não quero ficar aqui contando dos problemas da minha família, das dificuldades financeiras que passei. Isso eu vou deixar para um próximo momento. O livro 5 PASSOS PARA A BLINDAGEM DE MENTE tem como principal propósito lhe dar uma análise acurada dos sistemas que regem os pilares da Revolução de Corpo e Mente. Então, se você está aqui esperando dicas de musculação, métodos de estudo eficientes ou aprendizado de qualquer outra coisa, este não é o livro que você procura. Mas, se você está procurando mudar de vida, se você quer proclamar sua liberdade psicológica e sua independência ideológica, se você quer dar um novo início para sua passagem na terra, se você é sonhador/sonhadora e tem um objetivo, mas não sabe como chegar lá ou ao menos como começar, ou você que não tem ambição e objetivos e se sente mal, sente que está faltando algo, se você está perdido em um mundo escuro sem luz do dia, se você tem uma vida miserável e depressiva repleta de ansiedade, recheada com incerteza e

CARTA AO LEITOR

insegurança, esse é o livro certo para você! Aqui você vai criar os pilares para o seu sucesso, não só financeiro, mas físico e mental! Seja lá se você quer ter um corpo melhor, ou apenas notas melhores na escola, passar em um exame ou um concurso público, avançar em sua carreira profissional, aprender inglês ou qualquer idioma, curtir sua vida, viajar, prosperar financeiramente, evoluir mentalmente, desenvolver habilidades especiais que farão diferença em seu futuro, crescer na vida, sair de uma vida miserável, meramente sair da tristeza e alcançar as riquezas emocionais de uma vida feliz ou simplesmente realizar quaisquer que sejam seus sonhos. Para fins similares e paralelos, aqui estão os passos a serem tomados. Logo, sou obrigado a retomar o que já tenho dito de antemão.

Se você está aqui esperando dicas de musculação, táticas para conquistar o sexo oposto, dicas de como perder a ansiedade e timidez, métodos de estudo eficientes ou aprendizado de qualquer outra coisa relacionada ao seu desenvolvimento pessoal e enriquecimento emocional, a realização de seus sonhos ... sim, eu repito, SIM! Esse é o livro feito com muita dedicação e cuidado, especialmente para você!

É o início, a Gênesis da Revolução. É como se você estivesse preparando para uma guerra milenar. Assim como toda guerra, esta tem início, meio e fim. Não obstante, o início é o mais importante! E é aqui que nos localizamos no espectro da blindagem: Gênesis.

Sejam todos bem vindos ao início da Revolução de Corpo e Mente!

CAPÍTULO 1

1° PASSO:
MATERIALIZAÇÃO DA TRISTEZA



1° PASSO:
MATERIALIZAÇÃO DA TRISTEZA

Muitos de nós enfrentamos diversos problema em diferentes níveis de danos.
Eu poderia dizer que o mais importante é como enfrentamos nossos problemas. Porém, isso seria, ao meu ver, uma afirmação muito promíscua. Lidar com a tristeza, com as dores do passado e presente, é uma habilidade de um entendimento muito mais profundo do que um mero conceito de ação e reação. Portanto, aqui está o primeiro passo que eu tomei ao começar minha blindagem. Vale lembrar que eu só conheci o termo blindagem após a minha segunda fase de blindagem, algo que você irão tomar conhecimento futuramente. Eu quis compreender não só como desafiar meus pesadelos, mas sim, como materializar a minha dor. Como você materializa sua dor? Qual o sentido disso? É algo benéfico para você? Se assim for, como você traz seus pesadelos para o mundo real?

GÊNESIS

O começo de um início. O surgimento. A origem, o começo, o ponto temporal em que algo surge. O primeiro livro da Bíblia Hebraica e o Antigo Testamento. Diferente do nascer de uma estrela, o início foi algo obscuro.

Uma casa alugada, cheia de ratos, muito velha. Problemas na família, falta de comida para todos, um irmão sendo preso, o outro embriagado sendo jurado de morte nas ruas, minha mãe doente morrendo aos poucos.

Aos meu 12 anos minha mãe nos deixou. Ela era a única pessoa que me entendia, era com quem eu passava a maior parte do meu tempo. Eu nunca tive uma boa relação com o meu pai, mas deixo os motivos em off. Existem coisas que eu prefiro não mencionar. Mas, tudo isso se resolve, se aceita. O único problema que para mim era imbatível, era o problema que eu tinha comigo mesmo. Um problema que estava dentro de mim, dentro do meu coração. A Gênesis foi um período de tristeza, coisas que não gosto nem de falar sobre. Talvez um dia eu mostre.

Há muitas lembranças que não podem ser compartilhadas com ninguém, nem mesmo com os mais próximos e os mais queridos. Essas memórias estão tão gravadas em seu coração que é impossível não pensar nelas o tempo todo. Algumas das memórias deixaram você inseguro sobre si mesmo, a falta de autoconfiança, faz você desconfiar das pessoas com facilidade, algumas podem até confundir você e seu ambiente. Estes são os impactos que você não pode lidar e para estes você precisa de ajuda. Você tem que começar a acreditar em si mesmo, ganhar confiança e tentar lembrar que há muitos por aí em quem você pode confiar e sua influência pode fazer você ser você mesmo novamente. Mas, como fazer isso?

Sem mais delongas, aqui vamos nós. Além de minha situação financeira e dos problemas de família, que eu diria que eram um pouco pesados para mim, meu maior desafio era comigo mesmo. Digo isso, porque problemas financeiros e de família, todos vão ter. São coisas que não se resolvem tão rápido, que em muitos casos não depende totalmente de você e muitos desses obstáculos só serão resolvidos com o tempo.

O mais importante é o que você faz com os seus problemas. Esse é um dos principais objetivos desse livro. Sinceramente, não quero ficar enrolando muito. A cada página desse livro eu espero que você ensinamentos importantes os quais poderão ser aproveitados em sua vida instantaneamente.
Aqui estão os **5 PASSOS PARA A BLINDAGEM DE MENTE.**

COMO EU MERGULHEI NA DEPRESSÃO?

“...minha depressão se originou de diversas fontes. Eu nasci e cresci uma pessoa insegura. Quem me ajudava muito era minha mãe. Ela não era a pessoa mais inteligente do mundo, mas ela sabia como cuidar da saúde mental dos seus filhos. Me lembro que quando chegava da escola, chorando com o bullying que eu sofria dos meus colegas. Além de sofrer bullying eu apanhava, e isso foi o fator determinando para eu me desiquilibrar fisicamente e psicologicamente em situação adversas. Minha mãe tinha um bom coração! Ela era de condição muito humilde. Uma mulher que acreditava em Deus, religiosa e fiel. Minha mãe cultivou a FÉ no meu coração desde quando eu nasci. Nos braços dela eu afogava minhas mágoas e recuperava minhas forças. Quando ela se foi, a dificuldade financeira que era, até então, um dos únicos e principais problemas da minha família, acabou desencadeando uma série de fatores. Drogas, depressão, brigas, o despejo da nossa antiga casa de aluguel, a prisão do meu irmão, tentativa de assassinato, falta de motivação para viver! Meu irmão...”

Eu não estou aqui para explicar o que é depressão com base científica ou de forma semântica, porque qualquer pesquisa que você fizer, até mesmo no dicionário, você vai encontrar a definição exata para isso. A maneira como eu vou descrever a depressão aqui é a foto da minha vida naquele momento, no início de tudo. Portanto, o diagnóstico de depressão que aqui desenvolvo é embasado em métodos empíricos do meu universo naquele momento, fatos e visões da minha passagem pelas “nuvens escuras”.

“…houve uma situação que mudou minha vida completamente. Eu estava vigiando o carro de um oficial de alta patente. Ele era muita gente boa, sempre me dava dinheiro a mais e falava que aquela vida não era pra mim. Era uma sexta-feira, e eu esperava por ele próximo ao carro, encostado naquele muro alto do quartel. Me lembro que alguns estudantes de escola particular vieram descendo a rua rindo de mim e um deles falou com a menina ao lado:

- Olha lá Ana, seu namorado! Beija ele!

Eu olhava para ela, muito bonita pelo que eu me lembre, cabelos loiros, olhos azuis. Eu de chinelo, bermuda rasgada, camisa desbotada. Ela olhou pra mim e já foi logo dizendo:

- Eu prefiro morrer do que beijar esse pivete.

Aquilo para mim foi algo muito difícil de processar, eles riam muito de mim e eu me senti a pessoa mais feia e insignificante do mundo. Lembro-me que corri pra casa na mesma hora e não queria falar com ninguém. Todos aqueles problemas que a vida me trouxe, minha cabeça estava confusa demais e eu tinha vontade de morrer. Eu me odiava, me olhava no espelho e chorava, lembrava da minha mãe e chorava mais ainda, foi uma depressão de 3 meses, meu pior momento.”

Depressão é uma escolha! Um tortura mental, um sinal de fraqueza, a perca da auto valorização do seu eu, a devastação da autoestima. Por volta de 20% das pessoas vão passar por uma fase depressiva durante algum momento da vida delas entre 12-65 anos. Normalmente ela dura de 6-8 meses, mas isso pode variar muito dependendo do ambiente em que você vive. Eu por exemplo, carreguei essa doença comigo dos 10 a 15 anos, mas não sabia.



O LADO MAIS ESCURO

Muitas pessoas passam por momentos depressivos, sim! Mas, pessoas que se sentem depressivas “às vezes” não entendem o que é estar com depressão por 2 anos. Muitos não entendem o reais efeitos de uma depressão na sua vida. Ansiedade foi um catalizador no meu caso. Quando dia 15 anos fui ao psicólogo. Ele disse que meus sintomas eram de uma pessoa depressiva e eu entrei em um estado defensivo contra o diagnóstico dele e nunca quis tomar pílulas anti depressivas, as quais minha irmã tomava e eu me sentia muito mal por ela. Até o último segundo da consulta, meu pai alegava que eu tinha ansiedade apenas, não depressão. Em vista disso, eu nunca procurei me tratar através de prescrição médica. Talvez se eu tivesse feito isso, teria sido melhor, talvez não... até porque no consultório eu só me sentia mais um. Ele não soube compreender ou ter uma compreensão realista do que eu estava passando. Ninguém me entendia! Senti que aquilo tudo era uma receita de bolo, que ele apenas seguia uma protocolo para todos os pacientes. Talvez eu estava errado, talvez certo. Independentemente, aquilo foi bom pra mim. De alguma forma aquela consulta me ajudou, nem que seja, digamos, para me mostrar que aquele não era o caminho para mim naquele momento.

Com todo aquele quadro acumulativo de anos, a situação de desconforto e desprezo que aquela menina me causou, foi o gatilho para eu entrar no meu pior momento de contaminação mental: “A Grande Depressão”.

Me transformei em um coitado em profunda tristeza. As atividades que antes faziam parte do meu entretenimento, já não achava graça mais. Eu perdi o desejo em me envolver com pessoas, me sentia incapaz e desmotivado, me afundei em pornografia, sempre me sentia cansado, me sentia um nada, me irritava com coisa bobas, não interagia com ninguém (nem com familiares) e pensava em suicídio frequentemente. Emagreci muito, não comia direito, tinha insônia, sem energia pra qualquer coisa, me sentia lento até pra andar. Triste, vazio, ansioso, sem utilidade, valor ou esperança. Tudo me afetava, coisas, que aconteceram a muito tempo atrás, coisas que acabaram de acontecer, coisas que ainda não aconteceram, de acordo com meus pensamentos negativos, mas que ainda estavam por acontecer. Grandes problemas e pequenos aborrecimentos. Eu sempre me sentia culpado por tudo, muito pessimista, negativo.

A cada ano, por volta de 1 milhão de pessoas comentem suicídio, e esta estatística só aumenta. Todos nós temos problemas, intrigas na família, problemas financeiros, angústias, revoltas, etc. Tem gente que nasce pobre, tem gente que é, e sempre vai ser rico. Mas, essa não é a questão. Você precisa buscar algo na vida, algo maior!

COMO EU VENCI A DEPRESSÃO?

Algumas vezes eu cheguei a pensar que a solução seria o dinheiro.
Também pensava que aquilo só era um momento da minha vida,
e que tudo ia passar.
No entanto, muitas entram na tristeza e nunca mais conseguem sair.
Muitas pessoas se tornam ricas e acabam entrando em depressão e se matando.

“...eu roubei alguns remédios e iria usar para tirar minha própria vida. Foi uma noite chuvosa, meu pai não estava em casa. Lembro-me que roubei alguns remédios, eu estava pronto para acabar com todo o sofrimento. Peguei as pílulas que minha irmã havia deixado para trás, decidi tomar todas de uma vez. Fui na cozinha, peguei um vinho barato que estava na geladeira. Naquela minha mesinha velha de estudos, coloquei o vinho e esparramei os comprimidos. Peguei uma caneta e rasguei uma folha do meu caderno da quinta série. Minha mão tremia, eu chorava sem parar. Não conseguia escrever uma palavra se quer, eu queria parar aquilo tudo, mas eu não tinha forças. Energias extremamente negativas estavam no controle dos meus pensamentos. Eu queria muito acabar com todo aquele sofrimento. Eu acreditava em Deus e eu acreditava que um dia eu veria minha mãe novamente, eu queria ver minha mãe de novo, queria encontrar com ela e abraça-la, falar pra ela o quanto eu sentia sua falta, o quanto eu a amava.

Quando me dei por mim, eu já havia tomado 4 copos de vinho. Eu olhei para os comprimidos na mesa e eles não estava da mesma forma que eu deixei. Minha visão escureceu. Eu adormeci no colchão, no chão do meu quarto, um colchão que meu irmão achou na rua e deixou lá. Quando abri meus olhos eu me senti leve, meus braços soltos, meu corpo suspenso. Eu já não carregava meu corpo, ele estava sendo carregado, abraçado. Eu senti o cheiro da minha mãe! Subitamente eu estava bem diferente, eu era um homem feliz, sorrindo para as pessoas, elas olhavam para mim, ninguém falava da minha aparência. As pessoas prestavam atenção no que eu tinha a dizer. Na plateia, uma mulher leventou, em uma vestido de pérolas, cor bege, bem familiar, e disse: Esse é meu filho, bem sucedido na vida e realizado! E lá eu estava sendo abraçado, suspendido novamente. Foi quando eu olhei e disse: “Mãe, é você?!...

(silêncio)

(silêncio)

Comecei a sentir dores no peito, algo saia do meu corpo direto do meu peito. Era um fenômeno doloroso, minha respiração era ofegante. Isso saia numa velocidade assustadora, como se eu estivesse liberando algo de dentro de mim. ACORDEI! Vomitando muito! Já todo vomitado e o cachorro da vizinha latindo atrás da minha janela quebrada. Meu quarto devastado, mas meu corpo leve e mente limpa, consciente. Aquilo foi um sonho e aqui eu acordo sendo outra pessoa. Eu olhei para o espelho e não chorei, fiquei feliz! Eu lembrei da minha mãe e me senti feliz! Eu me sentia grato por estar vivo. Então, eu peguei uma folha em branco e comecei...”

Minha racionalidade sempre foi maior que minhas crenças. Eu sou grato por estar vivo. Jamais tente tirar a sua vida, eu adormeci arrependido naquela noite. Eu acordei grato por estar vivo! Aquilo não resolveu meus problemas, mas me deixou alerta. A vida é preciosa demais! Sou muito grato por não ter tocado os comprimidos. A única coisa que não deixou eu tocar aquilo foi o amor que eu senti pela minha mãe. Toda vez que eu pensei em tocar os comprimidos eu tomei um copo de vinho até dormir.

Aquele sonho? “Aquele sonho foi um milagre!!!!!!!...” não.
Aquele sonho foram, simplesmente, ações cerebrais alucinógenas decorrente de embriaguez. Eu não tentei suicídio, tenho orgulho de dizer isso. O amor venceu! O amor é um sentimento poderoso, eu até diria que O MAIS PODEROSO! Encha sua vida de amor, pois nos momentos mais difíceis o amor pode te salvar. Eu pensei como se minha mãe estive lá me assistindo, seguindo minhas atitudes. Pelo meu amor a ela, eu não queria deixa-la triste. De alguma forma, eu usei a força que me restava para não tomar os comprimidos e sim o vinho, apenas.

Meu maior medo era que aquilo afetasse meu futuro de uma forma tão negativa, que não iria restar nada para mim, a não ser uma pessoa fracassada com sonhos mortos, vencido pela sua própria mente. Controlar a mente! Mas, como? Então eu decidi escutar melhor meus pensamentos e entende-los de forma imparcial. Eu ainda não tinha a solução. A depressão lhe ataca diariamente, mas você precisa entender o seguinte:

- Nada mais importa, a não ser melhorar!

Então, você começa a priorizar a sua vitória. Você entende que não pode ajudar ninguém, a não ser você mesmo. Você vê que não pode resolver problemas de outras pessoas, a não ser que você resolva os seus. Alexandre Magno Abrão, Robin Williams, Kate Spade, McSkillet, Tim Bergling, Chester Bennington, Chris Cornell e a lista não acaba. Se você pesquisar por estes nomes, você vai entender que dinheiro, fama e sucesso não é a solução. Estas pessoas conquistaram tudo com o tempo, se esforçaram, dedicaram a um sonho, cresceram. Uns ainda eram jovens, alcançaram o sucesso rápido, outros mais velhos. Muitos anos de sucesso, uma trajetória inspiradora para no fim, tirar a própria vida. Muitas das vezes a resposta está dentro de você, naquilo que você faz e gasta a maior parte do seu tempo e energia, algo que te deixa feliz ou triste.

“...então eu comecei a soluçar de tanto choro! Aquela coisa ruim dentro do peito cresceu e será colocada pra fora. Peguei todo aquele ódio e soltei uma folha de papel em forma de objetivos, como um general preparando sua estratégia de guerra, tudo devidamente calculado.”

Eu vi que de nada adiantava o choro e a revolta. Todos na minha visão estavam bem, mas eu não. Tudo aquilo que eu passei foi necessário para eu ver o valor da minha vida. A Grande Depressão foi necessária para que aprendesse o meu valor e passasse por aquela barreira. Algumas pessoas não seriam fortes o suficiente, não teriam amor suficiente, e tomaram os comprimidos. Alguns na minha situação, naquele momento, não iriam perecer. Iriam tirar a própria vida. Portanto, lembre-se: quando sentir que pensamentos destrutivos estão lhe ameaçando, encha seu coração de amor. Amor por aqueles que te amam! O amor vence qualquer coisa!



A **Revolução de Corpo**
e Mente começou...

Chegou a hora de mudar tudo, reeducar minha mente e demolir qualquer preconceito ou paradigma destrutivo. Nós dias seguintes, comecei a ler e buscar informação, afim de compreender melhor a minha mente. Coloquei toda aquela tristeza e raiva, nos livros, na busca por conhecimento. Tentei buscar em diversas religiões e cultos, mas não encontrei a resposta que eu queria. Eu reconhecia Deus em minha vida, sabia que ele me livrou de alguma forma de muitas coisas. Porém, eu sempre olhava para minha situação de forma cética. Sempre pensei que quem poderia resolver minha situação não seria religião, remédio ou qualquer milagre... nada, a não ser eu mesmo.

“Um dia voltei a vigiar carro na pracinha do Salgado Filho, na famosa igreja São João Batista. O General era quem me fazia companhia. Ele era amigo dos meus irmãos, era morador de rua. Na verdade, ele alugava um barracão perto da linha do trem, divisa com o Rio Arrudas, mas praticamente morava na rua. Por mais que muita gente olhava para ele com certo desprezo, ele era um cara super inteligente.

- O General é um cara muito inteligente, só precisava talvez de uma chance melhor na vida.

O General não tinha tempo/energia para ir à escola. Ele foi expulso da Ventosa quando seu pai e sua mãe foram assassinados a sangue frio. Depois disso, ele saiu às pressas com seus dois irmãos mais novos e teve que assumi-los e sustentá-los. Por isso não dormia no barracão, deixava seus irmão lá. Por ser muito negro e de condição humilde, roupa rasgada e suja, ele sofria muito preconceito no meu bairro. O único emprego que ele conseguia era de servente. Assim, todo sábado, quando ele terminava o último expediente da semana, ele passava lá na igreja e a gente ficava conversando enquanto eu vigiava carro. Conversávamos sobre ciência, história, Segunda Guerra Mundial (assunto preferido dele), política e tudo mais. Ele nunca quis me contar sobre sua família.”

Sua mente tem o poder de controlar seus atos. Parece óbvio isso, mas é bem mais profundo do que você imagina. Eu não tinha ideia do quão forte era minha mente, eu me sentia incapaz de qualquer coisa.

Mais conhecido como General do Exército Vermelho, pelo seu fanatismo ao Império Soviético, ele foi uma peça-chave nisso tudo. Um cara que para muitos era apenas um mendigo. Até meu pai questionava o fato de eu andar com ele. Realmente ele tinha umas roupas meio rasgadas, não tomava banho com frequência e não era muito higiênico. Porém, o que ele não tinha de higiene, ele tinha de inteligência. Parece antagônico, mas é verdade! Ele tinha a habilidade de guardar muita informação, uma memória incrível. Quem diria, alguém que para muitos era um mendigo, para mim era o General que representou muita coisa na minha vida. Ele foi meu **segundo mentor!**

Um dia, eu tinha acabado de vigiar carros. Tinha recolhido todo o dinheiro e estava conversando com o padre da igreja São João Batista, a igreja que eu vigiava carro. Todos foram embora, e eu e o General começamos a descer a Lagoa da

Prata, sentido casa. Passavam carros de som, lotados de mulheres, todo mundo nos bares, aquelas coisas de sempre. Eu falava pro General o quanto eu estava desanimado, indo embora pra casa, não podendo sair ou fazer alguém legal. Todo sábado a noite eu ia pra casa, ficava assistindo filme até dormir, isso quando o Vitassa não chegava pra jogar PS1. Então, o General me entregou um DVD em branco e um livro sem capa, e disse:

- Eu assiste esse, vai te ensinar algo que você jamais viu. Use isso para expandir a sua mente, isso aqui não é a realidade que você quer.

Ele se referia aos carros de som do bairro, aquelas mulheres mais vazias, dando mole pros filhote de bandido. Confesso que achei estranho o General falando aquilo comigo, estranho e engraçado, mas levei para casa. Isto acabou se tornando o primeiro e único material que usei para traduzir a complexidade da minha mente. Isto posto, aqui eu começo a demostrar para vocês a fundamentação do processo de blindagem.

A primeiras reflexões que tive em prol de ter uma aproximação racional e perspicaz da minha vida. A partir de agora, tudo o que eu vou mostrar para vocês faz parte do meu olhar naquela época, quando assisti aquele DVD e li aquele livro sem capa, o qual foi o primeiro livro que eu li por livre e espontânea vontade em toda minha vida. Os próximos 3 capítulos serão única exclusivamente sobre todas as conclusões que tirei das minhas reflexões e tudo o que eu fiz para blindar minha mente de uma maneira inabalável por 1 ano ou mais!

CAPÍTULO 2

2° PASSO:
DESENVOLVIMENTO DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

2° PASSO:
DESENVOLVIMENTO DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Tudo que está acontecendo na sua vida agora vai convergir para apenas uma

coisa:

Você quer mudar a maneira como você se sente.

Nós chamaremos isso aqui de mudança de estado de mente. É isso que a gente quer! Queremos ter e ser aquele ou aquela que nos faz/fará bem. Isso é o que rege o comportamento do ser humano. Isso se chama prazer. O prazer de ter dinheiro e poder comprar e fazer o que quiser. O prazer de ter uma empresa e trabalhar para si mesmo. O prazer de ter uma esposa/marido que caminhe com você e ter a felicidade de ver seus filhos e tudo que você criou. Os prazeres da vida!

Prazer é um sentimento, e é isso que você quer controlar a partir de agora. Se você quer mudar o seu comportamento, a melhor maneira de fazê-lo é mudando a maneira como você se sente. Toda decisão que você faz é baseada no seu estado de mente. Por exemplo, quando você pensa em falar em público, apresentar um trabalho ou um projeto na empresa, muita das vezes você pensa em medo, e esse será o seu estado de mente. Mas, se você escolher chegar lá em um melhor estado de mente, com certeza você terá um desempenho melhor. Por isso, agora é de extrema importância que você mude seu estado de mente, pois estas de-cisões que você vai tomar devem ser feitas em bom estado de mente.

Pensando assim, administrar bem suas emoções é uma das coisas mais impor-tantes que você pode fazer na sua vida para criar o poder, contentamento e paixão que nós realmente queremos. E você não trabalhar o seu estado de mente, isso vai lhe custar tudo na sua vida: seu futuro, carreira, família, relacionamentos e mais. Não importa o que estiver acontecendo na sua vida, você tem o controle sobre seus sentimentos. Se você souber usar essa habilidade você vai controlar sua vida em um outro level.

O que Elvis Presley, Jimmi Hendrix, Janis Joplin, e Marilyn Monroe têm em comum? Pessoas que tinham tudo para serem felizes, com base nos padrões de nós meros mortais, mas escolheram a auto destruição. Tinham dinheiro, eram cria-tivos, exploram seus talentos, cresceram na vida, ganharam a admiração das pes-soas, ganharam o mundo, mas não estão aqui. Por quê? Porque estas pessoas não souberam controlar suas emoções e acabaram escolhendo as drogas, desen-volvendo um falso sentimento de blindagem. Sim, as drogas podem lhe trazer aquela boa vibe, sensação de segurança e paz, mas ao mesmo tempo traz consi-go os piores sentimentos que existe dentro de você. Sendo assim, controlar seu

estado de mente em meio à tribulações é uma tarefa importante. E isso o General sabia fazer.

Ele perdeu tudo, praticamente morava na rua, vivia de doações para ele e seus irmãos, não fazia nada que prejudicasse outras pessoas. Conversar com o General era uma paz, ele tinha umas ideias muito avançadas. Lembro que teve uma época que ele estava tentando terminar o Ensino Médio na Escola Estadual Cândido Portinari, e após a aula ele ficava conversando e discutindo as matérias com os professores. Eu queria muito voltar para o Brasil um dia e ver ele de novo, saber como ele está. Aquele cara era especial!

Mesmo após tudo isso que aconteceu na vida dele, ele nunca procurou as drogas, ele não parecia depressivo para mim, ele não se auto destruiu, trabalhava todos os dias, exceto domingo, e tinha como projeto de vida se tornar um pedreiro e fazer suas próprias obras. É triste ver isso e saber que muitas pessoas preferem a solidão e o suicídio por tão pouco.

“Certo dia perguntei o havia acontecido com sua família. Ele me disse que não lembrava ao certo, foi tudo muito rápido. Ele acordou com a mãe dele brigando com o pai dele na cozinha, era um barracão pequeno. Foi quando alguém chamou o pai dele na porta e quando ele abriu, tomou 3 tiros e morreu na hora. A mãe dele tentou pegar uma arma que ficava dentro de uma panela de pressão em cima do armário. Acredito que quem matou sabia que ele deixava a arma lá, então chegaram na porta e atiraram nela uma vez. Ela morreu no hospital. Ele não entrou muito em detalhes, mas disse que assistiu tudo, e que um dia se deparou com toda essa situação. Ele e seus dois irmãos, caminhando pela Avenida Teresa Cristina, procurando por um lugar pra ficar. Na verdade, ele nunca se deu bem com seus irmãos.”

“O General foi o meu primeiro exemplo de blindagem. Ele, pela primeira vez, me mostrou os segredos da mente. Como ele era tão calmo e não reclamava de nada?”

Nós achamos que temos problemas, sendo que nossos pequenos problemas podem ser facilmente aniquilados por uma leve modificação em nosso estado mental. É como se ele decidisse “olha eu posso largar esse corpo e simplesmente desaparecer”, mas não, ele não fez isso. A vida do General foi um exemplo tão grande para mim, a maneira como ele administrava suas emoções em meio a toda aquela turbulência.

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Inteligência emocional é a qualidade que nos habilita a confrontar com paciência, serenidade e lógica os problemas que enfrentamos em nossa relação afetiva conosco mesmo e com outras pessoas. Normalmente, decidimos definir inteligência como uma qualidade geral, ao invés de olhar para uma variedade particular que cada pessoa possui. Sendo assim, negligenciamos certos tipos de inteligência que deveria receber um prestígio maior do que recebe. Todo tipo de inteligência é uma habilidade projetada para navegar em meio a um grupo particular de desafios: inteligência matemática, linguística, técnica, comercial, etc. Quando dizemos que alguém é inteligente, mas descobrimos que essa pessoa bagunçou sua vida pessoal, traiu sua mulher e destruiu seu casamento; ou que ela tem uma fortuna, mas se sente depressiva; ou que ela é poderosa, mas intolerante e sem imaginação; nestes casos estamos apontando para um déficit em um setor que chamamos de inteligência emocional.

Na vida social nós conseguimos sentir a presença de inteligência emocional com base no humor das pessoas e nas reações delas aos mais primitivos sentimentos. Por exemplo, uma vez eu estava assistindo uma final de campeonato com muitos torcedores. Todos ali amavam o tipo de todo o coração. Era meu favorito! Porém, durante o jogo ocorreram uma série de fatores que revelaram que o time adversário estava entregando o jogo. Meu time favorito tomou 5 gols e não fez nenhum no primeiro tempo. O outro time voltou no segundo tempo irreconhecível! Meu time marcou 5 gols antes dos 40 minutos.

O jogo foi para prorrogação e pênaltis. O time adversário errou 2 pênaltis de uma forma muito suspeita. A bola voava para looooonge... Então, meu time venceu e todos foram a loucura. Quando eu vi aquilo acontecer eu fiquei olhando para a tela da televisão desconformado e em silencio, enquanto todos gritavam descontroladamente comemorando aquela vitória histórica. Meu amigo me perguntou qual o motivo de eu estar em silencio, e eu disse “...esse jogo foi entregue!”. Ninguém concordou comigo, e no dia seguinte, as bancas de jornal e as manchetes na TV e internet vieram recheadas com uma série de acusações, explicações e vídeos que sustentaram a minha teoria. Isso é uma pequena e simples prova de inteligência emocional, onde eu não deixei que a paixão pelo time sufocasse minha razão. Quando você tem inteligência emocional, você não permite que seu corpo reaja aos primeiros impulsos de um sentimento despertado por eventos externos. Você sabe que um sentimento de amor pode virar ódio, que risos podem na verdade significar tristeza. Você aprende a ler e decodificar na sua cabeça situações paradoxais.

Inteligência emocional também distingue aqueles que são massacrados pela falha, daqueles que sabem contornar as tribulações da existência. Eu poderia estar chorando por nascer com o olho torto, mancha na cara, pobre, negro, além de ter perdido minha mãe e meu irmão tão cedo. Sim eu chorei, chorei muito! Porém você precisa agir com sabedoria. Você não pode carregar estado de mente

depressivo. Você não pode deixar que estes problemas lhe afaste de seus propósitos. Mas como?

Inteligência emocional não é algo que você nasce sabendo, você não herda de quaisquer origens genéticas. A inteligência emocional, ou IE como vamos chamar daqui pra frente, é resultado da educação, mais especificamente, dividida em 4 linhas de pensamento:

- como nós interpretamos a nós mesmos?
- de onde vem nossas emoções?
- como a nossa infância nos influencia?
- como melhor administrar nossos medos e desejos?

Podemos resumir isso em quatro termos: autoconsciência, autoadministração, empatia e habilidades sociais. Autoconsciência se refere à capacidade de saber o que você está sentindo, o porquê desse sentimento, ter uma boa intuição e ser bom em tomadas de decisão. Autoadministração é a agilidade em conter fortes emoções ou liberá-las de maneira efetiva de forma que elas não interfiram no seu objetivo, mas sejam usadas com destreza. Empatia é simplesmente saber e compreender o que os outros estão sentido, e a habilidade social é a junção destes 3 princípios em seu campo de relacionamento.

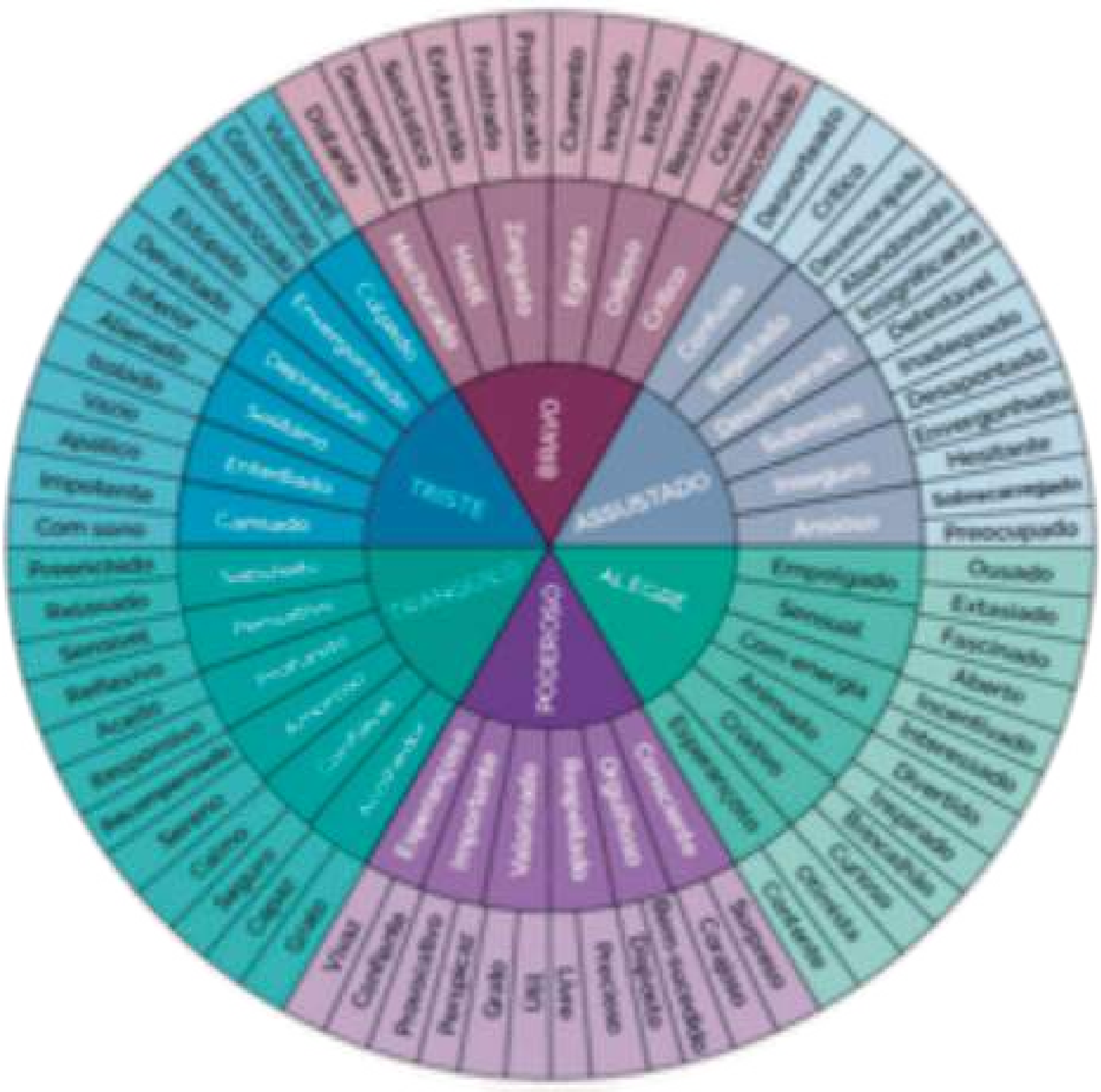
Cultura é o campo que pode ritualizar e promover de forma consistente a absorção de inteligência emocional. Por isso é muito importante que você leia livros, assista filmes e documentários, afim de entender melhor o ser humano e suas diferentes características culturais. Por isso eu saí de todos os canais do Youtube que não me proporcionavam nenhum conhecimento ou enriquecimento cultural. Tudo o que eu passei a assistir, me mostrava algo importante, seja uma situação adversa no meio familiar, seja em momentos de discórdia no trabalho ou até mesmo a análise de um trabalho em equipe em um time de bastante diversidade ideológica. O que você consome vai refletir nas sua inteligência emocional de maneira direta. Se você consome novelas, canais de fofoca, notícias de violência ou pornografia, seu caráter emocional será fortemente influenciado por uma cultura rasa composta de valores sujos e negativos, algo contaminado, tóxico. Procure consumir conteúdos que vão lhe fazer crescer como indivíduo.

Em conclusão, trabalhar a IE é de grande importância para você desenvolver seu campo de blindagem. A dúvida é, como devolver a IE de maneira prática? Vamos listar agora 6 maneiras para você desenvolver suas habilidades de interagir socialmente em prol da sua invencibilidade.

COMO DESENVOLVER INTELIGÊNCIA EMOCIONAL?

A primeira atitude que você deve tomar é reconhecer suas emoções e aceitá-las como elas são. Seja sincero com as pessoas e consigo mesmo, você não tem tempo a perder. Se está se sentindo mal com algo, não esconda isso de ninguém. O mesmo vale se você está se sentindo bem. Aceitar suas emoções também envolve reconhece-las como algo bom, e não como uma desvantagem. Eu era muito racional para a maioria das coisas, mas completamente emocional em alguns aspectos de grande importância que acabaram por impactar minha vida de maneira negativa. Por exemplo, eu era muito emocional quando ficava com alguma menina, quando conhecia alguém. Isso sempre me colocou em desvantagem nos relacionamentos que tive, até o dia que a minha namorada me traiu (longa história). A partir daí, eu comecei a escolher parceiras que me ensinavam algo, que me acrescentavam, seja em sentindo intelectual ou físico/emocional. Comecei a escolher namoradas que viam o relacionamento com mais racionalidade, uma via de mão dupla. Fale sobre suas emoções com seus amigos(as), parceiros(as) e familiares. O medo de falar das suas emoções pode lhe impedir de executar o passo seguinte.

O segundo passo é diferenciar e analisar emoções. Existem diversas emoções e cada uma delas exigem uma abordagem diferente. Quando eu me sentia triste, eu primeiro tentava responder o porquê de eu estar triste. Às vezes eu acabava descobrindo que o que eu estava sentindo não era tristeza e sim bravo com alguma situação. Quando estava triste, em alguns momentos o tédio e o cansaço eram o que despertaram a tristeza em mim. Se fosse o cansaço, eu tentava aproveitar mais minhas folgas do trabalho, ou dava um pausa nos estudos e tentava respirar um ar puro, andar na rua, fazer uma caminhada. Se o problema fosse o tédio, eu procurava uma atividade que me despertasse interesse e prazer. Essa analise é quase que intuitiva, mas a figura abaixo contém um detalhamento dos nossos sentimentos e a relação deles com diversas emoções.



Em terceiro lugar, aceite e aprecie as emoções, porque elas são vítimas de uma conotação humana. Nós mesmos criamos o repúdio pela tristeza. Eu tinha uma lista de atividades em meu Quadro dos Deuses. Esta era uma lista de atividades que eu poderia executar com o intuito de ficar alegre. Coisas que me inspiravam, me motivavam. Eu chamava isso de Bomba de Motivação. Uma dessas atividades era olhar minha fotos antigas. Então, alguns vão dizer “mas desse jeito você vai ficar é mais triste”. A questão é, eu procurava a evolução em mim e isso alimentava minha felicidade. Eu ficava ainda mais triste quando olhava aquelas fotos, mas em seguida isso me deixava muito feliz!

Reflita sobre a origem das suas emoções, porque só pelo fato de você saber o motivo pelo qual você se sente de tal maneira, já vai lhe ajudar a administrar a situação. Quando eu estava estudando para o ENEM, eu tinha uma namorada. Isso foi por volta de janeiro, bem no começo da minha blindagem. Uma coisa que eu percebia era que, sempre que eu ia na casa dela, eu passava o final de semana lá. Eu me sentia muito improdutivo, aquilo me fazia sentir mal. Às vezes, depois da relação sexual, eu ficava olhando para o teto e me perguntando, “eu preciso mesmo desse relacionamento? Esse relacionamento me ajuda ou me atrapalha?” De fato, ela me ajudou muito, pois estudava na UFMG.

Ela sempre me contava sobre como era bom estudar lá, e o quanto a universidade ajudava alunos carentes com incentivo financeiro. Isso era algo que me motivava muito, pois o que impediu meu pai de terminar a faculdade dele, o que provavelmente iria acontecer comigo, foi entrar na faculdade e não ter condição de forcar totalmente nos meus estudos. Logo, aquelas coisas que ela me contava me inspirava a estudar mais e a dar o meu melhor no **ENEM**. Porém, o tempo foi passando, e por volta de março eu não aguentava mais aquela situação. Passar o final de semana com ela fazendo outras atividade passou a me afetar muito negativamente, pois eu sempre achava que poderia estar usando aquele tempo valioso para estudar.

Então, eu tomei minha decisão e terminei o namoro. Foi difícil para ela, a mãe dela gostava muito de mim! No entanto, eu precisava pensar em mim e aquela situação estava me causando tristeza. Eu me sentia preso em atividades improdutíveis (“programa de casal,” na minha concepção daquele momento), em um ano que iria decidir a minha vida para sempre! Eu também acho que não gostava dela o suficiente. Eu poderia ter achado uma outra solução para isso, mas queria tirar aquele peso das minhas costas. Não estou dizendo para você ir lá agora e terminar o seu namoro. Quando duas pessoas se somam, seu poder de foco e produtividade pode ser ainda maior. Talvez se ela estudasse junto comigo, a gente poderia ter dado certo. Porém, a gente vivia em momentos diferentes de nossas vidas.

Por último, administre suas emoções e não deixe elas terem total influência em suas ações. Me lembro como se fosse hoje! Na noite anterior da minha prova do ENEM. Meu irmão, já com problemas de alcoolismo e esquizofrenia, chegou em casa 3 horas da manhã. Eu estava dormindo no nosso quarto, meu pai não estava em casa. Meu irmão chegou chorando, dizendo que queria se matar, segurando uma faca. Eu acordei muito assustado e meu sono estava pesado, pois eu tinha feito um suco de frutas para estimular minha melatonina. Quando ele entrou no quarto dizendo que queria se matar eu fiquei em choque, mas lembrei de todo o treinamento em inteligência emocional que fiz e de todas as horas que dediquei aos estudos na minha preparação para o ENEM ao longo de todo o aquele ano. Visto que minha prova era na manhã seguinte, meu objetivo era: não se desesperar, resolver aquela situação e voltar a dormir. Mas, ele foi muito rápido e cortou os pulsos. Começou a quebrar as coisas na casa, e espalhar sangue pela parede.

Ele caiu no chão e eu tentei estancar o sangue, me sujei todo. Calmamente, eu peguei o telefone, liguei para a ambulância, polícia e meu pai. Os três chegaram ao mesmo tempo, por volta de uns 15 minutos depois, e meu irmão no chão como se tivesse agonizando. Quando o levaram ele, meu pai foi junto e eu fiquei em casa arrumando a bagunça, limpando o sangue no chão e nas paredes. O pano de chão e o balde que usei, eu joguei fora. Tirei aquela roupa toda ensanguentada, tomei um banho e voltei para a cama. 4 horas mais tarde acordei, ainda cheirando sangue, e fui para a prova do ENEM. Quando eu conto a história de que eu dormi na prova do ENEM, eu sempre tento falar para as pessoas que isso foi porque eu estava cansado, mas nunca dou um motivo real daquilo. Sim, eu dormi na prova e milagrosamente consegui uma nota espetacular, que ao meu ver, um garoto nascido na quebrada, escola pública, desequilibrado psicologicamente, inseguro, depressivo, sem o dom da inteligência, ralou 1 ano direto sem parar, blindou a sua mente a ponto de ver o próprio irmão tentando suicídio horas antes do ENEM, e ter a frieza, a serenidade de limpar tudo tomar um banho e ir para a prova morrendo de sono cheirando sangue.

Isso se chama BLINDAGEM! É o poder da inteligência emocional em não deixar que aspectos sentimentais tirem o seu foco do mais importante. Veja bem, novamente eu te falo, eu não estou aqui para falar que você deve ter um coração frio, que você deve largar seu parceiro/parceira. Lembre-se que a interação social é muito importante e eu vou mostrar isso nos capítulos finais deste livro. A questão é, conduzir bem as emoções é algo que exige prática e estudo. Se você fizer tudo descrito nesta seção você verá resultados incríveis e com certeza vai se diferenciar na multidão. Porém, não perca a humildade. A medida que você trabalhar sua inteligência emocional, você tende a se sentir mais inteligente que outras pessoas. Isso você deve evitar, pois pode lhe atrapalhar em outras particularidades do seu campo de blindagem.

Portanto, lembre-se que a aceitação, análise e gerenciamento apropriado das suas emoções serão fatores determinantes no desenvolvimento da sua inteligência emocional. Ser inteligente é algo que exigi não só conhecimento científico/acadêmico, mas também relacionamento interpessoal, boa interação com as pessoas à sua volta e com os sentimentos que correm dentro de você.

Não obstante, a blindagem exige ação e conduta. Você precisa colocar em prática o seu plano e seu comportamento deve condizer com seu campo de blindagem. No meu caso, eu precisei mudar minhas atitudes, pois eu praticava uma série de hábitos que com certeza iriam impedir a conquista dos meus sonhos. Então, agora vamos discutir um passo essencial para o êxito da blindagem de mente.

CAPÍTULO 3

3° PASSO:
MUDANÇA DE HÁBITO

3° PASSO:
MUDANÇA DE HÁBITO

Quando comecei a aprender a meditar, a instrução era simplesmente prestar atenção à minha respiração e, se me distraísse, voltar a me concentrar. Parecia muito simples, mas eu me sentava em silêncio, suando minhas camisas em um calor escaldante. Na verdade, era exaustivo. A instrução era bem simples, mas algo importante estava faltando.

Por que é tão difícil prestar atenção? Bem, estudos mostram que, mesmo quando realmente tentamos prestar atenção em algo, como, por exemplo, este livro, em algum momento, boa parte dos leitores começam a se distrair ou a ter vontade de olhar o Facebook, Instagram ou Twitter. Então, o que está acontecendo?

Isso se chama reforço positivo ou negativo, e basicamente funciona assim: vemos um alimento que parece bom e nosso cérebro diz: "Calorias! Sobrevivência!" Nós comemos, provamos... o sabor é bom. Principalmente com açúcar, nosso corpo envia um sinal a nosso cérebro, que diz: "Lembre o que está comendo e onde achou isso". Nós abandonamos essa memória dependente de contexto e aprendemos a repetir o processo da próxima vez. Ver comida, comer, sentir-se bem, repetir. Gatilho, comportamento, recompensa.

Simples, não? Depois de um tempo, nosso cérebro criativo diz: "Sabe de uma coisa? Dá pra usar isso para mais do que só lembrar onde está a comida. Quando se sentir mal de novo, que tal tentar comer algo bom pra se sentir melhor?" Ou seja, isso significa que se comemos chocolate ou sorvete quando estamos com raiva ou tristes, nos sentimos melhor. É o mesmo processo, só que com um gatilho diferente. Em vez de um sinal de fome vindo do nosso estômago, um sinal emocional de sentir-se triste aciona o desejo de comer. Talvez, em nossa adolescência, tenhamos sido nerds na escola e, ao vermos jovens rebeldes fumando do lado de fora, pensávamos: "É, quero ser 'descolado'", e começamos a fumar. O cara do Marlboro não era um idiota, e isso não era por acaso: “Veja alguém descolado, fume para ser descolado, sinta-se bem, repita. Gatilho, comportamento, recompensa.”

- Só pra lembrar, isso é um exemplo. Eu nunca fumei e não vou fumar. Eu odeio cigarro.

Sempre que fazemos isso, aprendemos a repetir o processo e ele se torna um hábito. Então agora, sentir-se estressado desencadeia um desejo de fumar ou de comer algo doce. Com esses mesmos processos cerebrais, passamos de aprender a sobreviver a literalmente nos matar com esses maus hábitos. A obesidade e o tabagismo estão entre as principais causas evitáveis de morbidez e mortalidade no mundo.

Logo, voltemos à minha explicação. E se, em vez de lutarmos com nosso cérebro ou tentarmos nos forçar a prestar atenção, aproveitarmos esse processo natural de aprendizado baseado em recompensa, acrescentando um "truque"? E se ficássemos muito curiosos sobre o que aconteceu em nossa experiência momentânea? Vou dar um exemplo.

Na Universidade de Tecnologia de Sydney (UTS), levantaram a questão se o treino da atenção poderia ajudar as pessoas a parar de fumar. Bom, assim como me forçar a prestar atenção à minha respiração, elas poderiam se forçar a deixar de fumar. A maioria delas já tinha tentado isso sem sucesso; seis vezes, em média.

Com treino e atenção, deixamos de forçar e colocamos o foco em ser curiosos. Na verdade, eles até as mandávamos a pessoa fumar. Diziam: "Podem fumar. Só tenha realmente curiosidade de saber como é quando o fizer". E o que elas notaram? Bem, eis um exemplo de uma das fumantes. Ela disse: "Fumo consciente: tem cheiro de queijo fedorento e gosto de produtos químicos. Eca!" Ela sabia, cognitivamente, que fumar lhe fazia mal e por isso entrou em nosso programa. O que ela descobriu apenas fumando de forma consciente e curiosa foi que fumar tem gosto de fezes. Ela passou do conhecimento à sabedoria, passou de saber em sua mente que fumar lhe fazia mal a descobrir isso em seu próprio corpo. Assim, o encanto do fumo se desfez. Ela começou a se desencantar por seu próprio comportamento.

O córtex pré-frontal, a parte mais jovem do nosso cérebro numa perspectiva evolucionária, entende, em nível intelectual, que não devemos fumar e tenta ao máximo nos ajudar a mudar nosso comportamento, a parar de fumar, a não comer aquele segundo, terceiro, quarto biscoito. Chamamos isso de controle cognitivo. Estamos usando a cognição para controlar nosso comportamento. Infelizmente, essa também é a primeira parte do nosso cérebro que se desliga quando nos estressamos, o que não nos ajuda.

Bom, todos sabemos o que é isso. Ficamos bem mais propensos a gritar com nossa esposa e filhos, irmão, irmã ou amigos quando estamos estressados ou cansados, mesmo que saibamos que isso não ajuda. Simplesmente não conseguimos evitar. Quando o córtex pré-frontal se desliga, voltamos aos nossos velhos hábitos, razão pela qual esse desencantamento é tão importante. Ver o que ganhamos com nossos hábitos nos ajuda a compreendê-los de forma mais profunda, com nosso corpo, e assim não temos que nos forçar a ter controle ou a nos abster de certo comportamento. Na verdade, simplesmente perdemos o interesse em praticá-lo.

É disso que se trata a atenção: ver com clareza o que ganhamos quando nos pegamos tendo esses comportamentos, nos desencantar de forma visceral e, a partir desse momento de desencantamento, desistir daquilo.

Isso não quer dizer que vamos magicamente parar de fumar, mas que, com o tempo, ao aprendermos a ver mais claramente os resultados de nossas ações, abrimos mão de antigos hábitos e criamos novos. O paradoxo nisso é que a atenção é simplesmente estar realmente interessado em ficar mais próximo e íntimo daquilo que realmente acontece em nosso corpo e mente aqui e ali, uma disposição de nos voltarmos para a nossa experiência em vez de tentar fazer com que desejos ruins vão embora o mais rápido possível, e essa disposição de nos voltarmos para a nossa experiência tem a ajuda da curiosidade, que é naturalmente recompensadora.

Como é ter curiosidade? É bom. E o que acontece quando ficamos curiosos? Começamos a perceber que os desejos são simplesmente sensações corporais: de aperto, de tensão, de inquietude... e que essas sensações corporais vêm e vão. São experiências muito pequenas que podemos gerenciar aqui e ali, em vez de sermos surrados por um desejo enorme e assustador que nos sufoca. Em outras palavras, quando ficamos curiosos, deixamos os nossos padrões de comportamento antigos, reativos e baseados em medo. Nós nos tornamos cientistas interiores, ansiosamente aguardando aquela próxima pequena informação.

Isso pode parecer simples demais para influenciar o comportamento, mas, no estudo, descobriu-se que treinar a atenção era duas vezes melhor que a melhor terapia para deixar de fumar. Então, de fato funciona. Quando estudaram o cérebro de meditadores experientes, descobriram que partes da rede neural do processamento autoreferencial, chamada de rede em modo padrão, estavam em jogo. Uma hipótese atual é a de que uma região dessa rede, chamada de giro posterior do cíngulo, é ativada não necessariamente pelo desejo em si, mas quando somos pegos, sugados por ele, quando ele nos domina.
Por outro lado, quando nos liberamos, quando saímos desse processo, só por estarmos curiosamente atentos ao que está acontecendo, essa mesma região cerebral se aquieta. Por isso, na UTS estão testando um aplicativo e programas on-line de treinamento de atenção que têm como alvo esses mecanismos fundamentais e, ironicamente, usam a mesma tecnologia que nos leva à distração para nos ajudar a deixar nossos padrões insalubres de comportamento, como fumar, comer por estresse e outros comportamentos viciantes.

Com isso, chegamos à seguinte conclusão: para acabar com mal hábitos, precisamos treinar nossa atenção. Eu tinha um déficit de atenção muito grande, ainda mais com as redes sociais em acesso remoto. Eu tinha um problema sério com redes sociais, com vídeo do feed de Facebook, com vídeos de Youtube e Instagram. Outro hábito que tive que destruir foi a má administração financeira. Nas próximas seções vamos discutir um pouco sobre procrastinação, vício em redes sociais, educação financeira e motivação, estes os quais estavam relacionados aos principais hábitos dos quais eu tive que me libertar.

PROCRASTINAÇÃO

Você já sentou para estudar, e acabou ficando horas no Facebook rolando os posts na linha do tempo? Já foi para a academia com o objetivo de treinar e ficou metade do treino conversando com aquele match do Tinder no Whatsapp? Já chegou do trabalho sabendo que precisava lavar a louça e preparar a comida do dia seguinte, mas quis descansar um pouco, foi jogar game e acabou dormindo? Isso se chama procrastinação.

A procrastinação é uma das principais barreiras que o impedem de viver a vida ao máximo. Estudos recentes demonstraram que as pessoas lamentam mais as coisas que não fizeram do que as que fizeram. Sentimentos de arrependimento e culpa resultantes de oportunidades perdidas tendem a permanecer com as pessoas por muito mais tempo. Quando você procrastinar, você perde tempo que você poderia estar investindo em algo significativo. Se você conseguir superar esse feroz inimigo, será capaz de realizar mais e, ao fazê-lo, utilizar melhor o potencial que a vida tem a oferecer.

• *POR QUE PROCRASTINAMOS?*

Muito antes da Internet, como a conhecemos hoje, as pessoas têm procrastinado e, para muitas pessoas, isso não é grande coisa. Mas, de acordo com pesquisas da Associação Americana de Psicologia, quase 20% dos homens e mulheres americanos são procrastinadores crônicos. Quando isso acontece, procrastinação desencadeia a auto destruição da sua saúde mental.

Há uns 535 anos, os Frades da Confraria da Imaculada Conceição pediram a Leonardo da Vinci que criasse uma pintura da Virgem Maria e do Menino Jesus para o altar de sua capela. O artista concordou em terminar em sete meses, mas levou 25 anos para concluir o projeto. Embora Leonardo da Vinci seja considerado um homem da Renascença e um gênio da arte e do design, ele foi, sem dúvida, um dos melhores procrastinadores mais antigos registrados.

Algumas pessoas culpam a tecnologia moderna, e especialmente a Internet, pelo aumento das taxas de procrastinação nas últimas décadas. Quantas vezes você começou a procurar informações online e se distraiu com outros sites ou vídeos no Youtub? E antes que você perceba, horas se passaram e você ainda está sem a informação original que estava procurando.
Quando o procrastinador faz a tarefa, não há tempo suficiente para fazê-lo bem. A tarefa é mais estressante e é menos bem feita do que se houvesse tempo de sobra. Portanto, esta é uma prova falsa para o procrastinador de que ele ou ela foi mal equipado para fazer a tarefa em primeiro lugar.

Por exemplo, o botão soneca é uma das primeiras tecnologias projetadas para nos dar mais tempo, mas não ganhamos nada. Nós ainda atrasamos. A tecnologia de hoje pode nos ajudar a não procrastinar se a usarmos com sabedoria. Não precisamos navegar na web por horas em tarefas irrelevantes. Podemos instalar sistemas que nos expiram depois de 10 minutos. Não precisamos carregar um iPhone conosco constantemente. Use a tecnologia como uma ferramenta, não como um meio de atraso. Logo, procrastinação é um mal vai que lhe impedir de realizar muitas tarefas importantes na sua vida. Precisamos reduzir procrastinação a levels mínimos antes de blindar a mente de fato. Mas como? Como parar de procrastinar? A seguir, vamos refletir sobre algumas técnicas.

• *COMO PARAR DE PROCRASTINAR?*

Embora possa parecer uma tarefa impossível, é possível superar os desafios da procrastinação - e realmente fazer as coisas que você adia. Aqui estão algumas dicas para lhes ajudar a domar a fera da procrastinação:

• Respire fundo e comece. Não importa o que você precise realizar, não há nada como respirar fundo e avançar em direção ao seu objetivo!

• Tenha a atitude correta. Com as perspectivas certas, você pode ir a qualquer lugar que escolher. Mas com a atitude errada, a procrastinação continuará a dominar você. Tome vergonha na cara, "você pode fazer isso!"

• Defina o que você tem a fazer em tarefas menores. Se você está fazendo um dever de casa ou escrevendo um relatório no trabalho, comece com apenas um pequeno parágrafo. Se um armário desorganizado é o que você vê todas as manhãs, arrume uma pequena seção de cada vez - apenas organize as roupas azuis, por exemplo. Não importa o que está na sua lista de tarefas pendentes, divida-o em tarefas mais gerenciáveis e elas não serão tão ruins.

• Ponha de lado as interrupções. Se você for tentado pela Internet, faça logoff do seu wi-fi por um tempo. Se você está constantemente enviando e recebendo mensagens, coloque seu telefone em outra sala. Tire as interrupções e você ficará surpreso com o que você pode realizar.

• Escolha uma recompensa quando terminar. Um pequeno tratamento após a conclusão bem sucedida de uma tarefa pode fornecer uma tremenda motivação. Então, mime-se com uma ida ao shopping, uma farra do Netflix ou qualquer outra coisa que você possa esperar enquanto entra na sua tarefa. Minhas recompensas eram, normalmente, desde um pastel ou enrolado na padaria (kkkk'), uma partidade de futebol no Playstation do Vitassa, ou na maioria dos casos, uma sessão bem feita de Bomba de Motivação.

Idealmente, pergunte a si mesmo se você é realmente capaz de fazer a tarefa. Você provavelmente é, mas isso exigirá que você enfrente suas dúvidas. E lembre-se, o perfeccionismo é geralmente uma reação à vergonha e insegurança. Saiba que você pode fazer pelo menos um trabalho "aceitável". E considere ver um profissional de saúde mental se a procrastinação está causando estresse indevido em sua vida.

Grupo do Estadua

Os alunos participaram da mostra através

No último mês de abril, nco estudantes do Estadual Central partici- aram da III Mostra acional de Iniciação ntífica e Tecnológica erdisciplinar (MICTI), lizada em Camboriú, ta Catarina. Os jovens m selecionados a par- os materiais produzi- no projeto de iniciação ffici do Provoc. ados por seus coorde- es, os alunos conquis- medalhas e experien- ra a vida toda.



...al é premiado no III M...

...s de seus trabalhos desenvolvidos junto ao Provo...

O PODER DO HÁBITO

Hábitos funcionam em loops de 3 etapas: sugestão, rotina, recompensa.
Você pode mudar seus hábitos substituindo apenas uma parte do loop, a rotina. A força de vontade é o hábito mais importante e você pode fortalecê-la ao longo do tempo com 3 coisas.

- *SUGESTÃO, ROTINA E RECOMPENSA*

Aproximadamente 40% do que você faz acontece no piloto automático. Os hábitos são a maneira de o seu cérebro poupar energia. Na raiz de todos os hábitos, como tomar seu café todas as manhãs, há um simples loop de 3 partes. A sugestão é o que faz com que você faça o hábito, por exemplo, sentar-se à mesa da sua cozinha para tomar café todas as manhãs às 7 da manhã. A rotina é o comportamento em que você se engaja automaticamente, o que, para beber café, pode ser para ir até a cafeteira, ligá-la e pressionar o botão “xícara grande”. Por fim, você receberá uma recompensa por completar a rotina, como o rico aroma do seu café, seu sabor saudável e ver o vapor subindo da xícara enquanto fica na mesa da sua cozinha à luz do sol... já dá para ver que eu amo café!

A atividade do seu cérebro só aumenta duas vezes durante esse ciclo. No começo, para descobrir em que momento se envolver, e no final, quando o elo entre sugestão e rotina é reforçado. É assim que os hábitos são construídos e quanto mais forte esse link fica, mais difícil se torna mudá-los. Mas você ainda pode fazer isso.

Naturalmente, quanto mais você reforça um hábito, mais ele fica embutido em seu cérebro. No caso do café, você deseja no segundo em que se senta à mesa da sua cozinha, e quando você não pode tê-lo naquele dia, porque a máquina quebrou, você provavelmente ficará muito mal-humorado(a) e vai comprar um café mais tarde no trabalho. O truque para mudar um hábito, então, é mudar a rotina e deixar todo o resto intacto.

- REGRA DE OURO

Se você está tentando sair da cafeína, o solução é incrivelmente simples: mude para algo sem cafeína (chá, vitamina, suco, etc). Você terá a mesma sensação, só que com uma substância diferente. Na verdade, seu hábito mais importante é a força de vontade, e você pode fortalecê-lo com o tempo de três maneiras. Nem todos os hábitos são criados iguais e a força de vontade é de longe uma das mais importantes, pois nos ajuda a fazer melhor em todos os aspectos da vida. Aqui estão três maneiras incomuns em que você pode aumentar sua capacidade total de força de vontade ao longo do tempo:

Portanto, lembre-se que a aceitação, análise e gerenciamento apropriado das suas emoções serão fatores determinantes no desenvolvimento da sua inteligência emocional. Ser inteligente é algo que exigi não só conhecimento científico/acadêmico, mas também relacionamento interpessoal, boa interação com as pessoas à sua volta e com os sentimentos que correm dentro de você.

Não obstante, a blindagem exige ação e conduta. Você precisa colocar em prática o seu plano e seu comportamento deve condizer com seu campo de blindagem. No meu caso, eu precisei mudar minhas atitudes, pois eu praticava uma série de hábitos que com certeza iriam impedir a conquista dos meus sonhos. Então, agora vamos discutir um passo essencial para o êxito da blindagem de mente.

Faça algo que exija muita disciplina. Por exemplo, um plano de estudo ou dieta rigorosa fará com que você pratique constantemente a gratificação e, assim, lhe dará mais força de vontade para exercer suas tarefas durante todo o dia.

Planeje com antecedência para os piores cenários. Até mesmo pensar em seu chefe gritando com você antes que isso aconteça ajudará você a não perder sua calma quando isso acontecer. Isso quer dizer, seja consequente! Isso vai melhorar suas respostas emocionais para diferentes situação não previstas.

Preserve sua autonomia. Eu aprendi que a autonomia era uma parte importante da vida. Se você perder a autonomia da sua vida, sua força de vontade também vai pelo ralo. A autonomia faz de você uma pessoa mais confiante. Não espere sua mãe pedir para você arrumar a casa, vai lá e faça! Seja uma pessoa proativa! Não espere seu chefe dizer o que tem que fazer, muito do seu trabalho já é algo que você está acostumado a fazer, vai e faça.

Além de eliminar hábitos ruins, eu tive que introduzir novos hábitos bons em minha vida. Mas, qual o processo de criação de um novo hábito? Existem várias técnicas quem vão lhe ajudar a criar um novo hábito. Aqui vamos discutir apenas a técnica que eu apliquei.

- *COMO CRIAR/DESTRUIR HÁBITOS EM 66 DIAS*

Para começar, a primeira coisa que eu fiz foi anotar o passo-a-passo do hábito no Quadro dos Deuses. Nós nos tornamos escravos de nossos hábitos. Eles se tornam inibidores e alguns têm o poder de controlar nossas vidas. Embora algumas substâncias que usamos tenham qualidades aditivas que tornam os hábitos quase impossíveis de serem quebrados, existem maneiras de substituir esses maus hábitos por bons… e tudo o que é preciso é de 66 dias.

Em um estudo publicado no Jornal Europeu de Psicologia Social, Phillippa Lally e sua equipe de pesquisadores entrevistaram 96 pessoas durante um período de 12 semanas para descobrir exatamente quanto tempo leva para iniciar um novo hábito. Durante as 12 semanas, os participantes escolheram um novo hábito e relataram a cada dia o quão automático era o comportamento. No final do período, Lally analisou os resultados e descobriu que o tempo médio que os participantes levaram para adquirir um novo hábito era de 66 dias. Embora seus resultados estivessem focados no tempo necessário para criar um hábito, podemos analisá-lo de forma inversa e o tempo necessário para destruir um hábito ruim e introduzir um hábito bom.

Se um hábito não incluir aditivos ou estimulantes que causam dependência, o que faz com que os processos de retirada e do cérebro sejam diferentes, quem pode dizer que não levará 66 dias para eliminar todos esses hábitos desagradáveis que estão na sua vida? Se você tirar o antigo hábito de sua vida, da mesma forma que você coloca um novo em sua vida, você se encontrará livre dos padrões inconscientes e, muitas vezes, prejudiciais que os maus hábitos causam. Você poderia substituir os antigos ruins por novos bons.

Em vez de assistir Netflix antes de dormir, você se faz ler um livro. Talvez em vez de refrigerante com o jantar, você beba água por 66 dias. Quaisquer que sejam seus motivos, essa pesquisa deve ser o catalisador que você precisa para eliminar esses maus hábitos e começar a escolher alguns bons. No entanto, criar ou eliminar hábitos em 66 dias é um método bem definida. Logo, vamos agora entender as 4 etapas da técnica dos 66 dias.

SEJA OBNÓXIO (DAYS 1- 22). Compartilhe com para pessoas próximas de confiança. Diga a seus amigos, familiares e colegas de trabalho/escola que você está em uma missão. Aliste-os como policiais para patrulharem quando você estiver voltando aos seus hábitos antigos ou não acompanhando os novos. Diga-lhes que você quer que eles cobrem você, incomodem e constantemente o lembrem. Adicione pressão extra em você. A pressão de desapontar outras pessoas e voltar atrás em sua palavra dificultará muito mais a volta aos seus velhos hábitos. Eu por exemplo usava o Victor para me cobrar nas minhas mudanças. Na verdade, nossa amizade era uma cobrança mútua saudável.

AUTO-ANÁLISE (DIAS 22-44). Dê uma boa olhada em sua vida. Esta é a hora de realmente cavar fundo e fazer alguma busca da alma. O que você quer da vida?

Por que você está fazendo isso? Como você quer se representar? Quer esteja a abandonar um mau hábito ou a obter um hábito mais saudável, descubra por que razão está prestes a fazer isso e como isso vai afetar a sua vida. Se você puder encontrar essa razão enterrada profundamente em seu inconsciente, você será capaz de realizar esses 66 dias muito mais facilmente. Você criará uma força interna que lhe modificará e vai te induzir ao acerto.

ENCONTRE A LUZ (DIAS 44- 66). O terceiro estágio é o empurrão final. Você ainda precisa fazer isso nos últimos 22 dias. É fácil se cansar, se cansar e esquecer por que você está fazendo isso. É fácil voltar às suas formas antigas pois, até este ponto, você ainda não se livrou do hábito. Nesta fase, você deve encontrar algo para se segurar. Algo que te levará a esse objetivo final. São os últimos 22 dias que provam o quão forte e disposto você realmente é. Neste ponto, trata-se de ver a luz no fim do túnel. É sobre perceber que, embora você não possa ver a outra extremidade, ainda pode ver vislumbres dela. Eu particularmente tive muitas visões neste momento, olhava para meu futuro e isso me motiva a lutar contra o presente hábito.

AUTORECOMPENSA (66 +). A única maneira de solidificar o fim de um antigo hábito ou o nascimento de um novo é celebrá-lo. Vá para uma festa, tome um pouco de champagne, grite do seu telhado. Tenha um dia marcante, ligue para seus amigos e combina uma breja gelada. Se é um hábito que as pessoas esperam que você quebre, elas estarão mais do que dispostas a celebrar com você.



VÍCIO EM GAMES

Se você tem objetivos em sua vida que você sente que são mais importantes do que jogar videogame, e você está atualmente deixando videogames obstruírem seu caminho, então você deve remover videogames do seu ambiente. Eu diria a mesma coisa para qualquer tipo de tentação em seu ambiente que lhe faz agir de maneira impulsiva, levando à procrastinação. Por exemplo, se você está tentando parar de beber (vencer alcoolismo), e tem um tanto de latinha de cerveja dentro da sua geladeira, você precisa eliminá-las do seu ambiente. Jogue elas fora! Dê para outra pessoa! Parece radical, mas para combater maus costumes, um dos primeiros passos é a modificação do seu ambiente para prevenção de tal tentação.

Se você está viciado em games de CPU por exemplo, delete os jogos. Hoje em dia, com todos esses sistemas de armazenamentos em nuvem, você nem precisa se preocupar com seu level no jogo, com suas armas, escudos e tudo que você conquistou. Na maioria dos casos, se você instalar aquele jogo de novo, todos as configurações voltam como antes, você não perde nada. A única mudança será que, você gastará mais tempo caso deseje voltar a jogar futuramente, pois vai levar em torno de 1-2 horas para reinstalar aquele jogo. Logo, após desinstalar todos os jogos, a energia gasta para voltar a jogar será tão grande que acaba se tornando inconveniente parar de fazer coisas importantes por causa de jogos. Dessa maneira, você está diminuindo as opção de utilidade do seu computador, o que decresce as chances de você retornar ao vício

Hoje em dia eu não jogo nada, seja videogame, seja computador ou joguinhos de celular. Mas, isso não quer dizer que você é obrigado a eliminar tudo. Eu particularmente era viciado em 3 jogos: FIFA, LineAge, e Counter Strike. Os dois últimos eram meus maiores problemas, porque eu virava noites jogando. Lá em casa havia um PlayStation emprestado de um amigo do Vitassa. Então, eu devolvi o videogame para que eu deletasse da minha mente a opção de jogar. Além disso, eu decidi que, para amenizar o problema à levels aceitáveis, eu iria parar de jogar LineAge e CS, uma vez que FIFA eu sempre precisava de uma outra pessoa para jogar comigo. Assim surgiu a ideia minha e do Vitassa de jogar FIFA todo final de semana. Aquilo para mim se tornou uma terapia, pois durante a semana eu tinha uma rotina estressante de trabalho e estudo, e nos sábados a noite o Vitassa ia lá para casa e a gente jogava por horas. Mas não para por aí, a gente não só jogava, mas se motivava! Era uma sessão de motivação, assistíamos filmes e vídeos de motivação. Eu contava para ele o que eu ia fazer se passasse na UFMG, o que eu iria fazer quando fosse estudar no exterior, assistíamos vídeos da Tomorrowland, falávamos das gringas e tudo mais. Parece engraçado, mas isso é sério! É verdade! Aquilo me motivava a acordar no outro dia cedo, mesmo jogando game até tarde. As músicas, os vídeos que assistimos durante nossas partidas de FIFA, tudo aquilo marcou nossas vidas para sempre!!! Acredito que vocês devam saber disso muito bem.

Preciso que vocês entendam isso muito bem, é algo simples. Não é nada perto da grandeza dos seus sonhos. Ficar sentado jogando de amaneira viciante é muito prejudicial a você. O vício em games preenche um tempo que você poderia estar usando para melhoras suas habilidades interpessoais por se socializar com outras pessoas. Então, de uma vez por todas:

- Se você usa um computador, desinstale os jogos.
- Se você tem um videogame, venda!
- Se não quer vender, separe apenas 1 dia na semana em que você possa jogar o que quiser (Exemplo: sábado na parte da manhã, ou domingo durante a parte da tarde)

- Caso isso não funcione, deixe seu videogame com seu melhor amigo(a). Fazendo isso, você aumenta a energia necessária para jogar, e isso vai fazer você repensar mais sobre a prioridade, sendo que você só consegue jogar se for na casa do seu amigo(a)

- Outra dica é, coloque senha em sua repartição de jogos (no computador ou console), e deixe a senha com sua namorada ou amigo. Explique para essa pessoa que você está blindando a sua mente para alcançar um objetivo maior agora e precisa da ajuda dele ou dela para que você possa se policiar e controlar o vício.

São pequenas mudanças que podem mudar o seu destino. Lembre-se que, a blindagem de mente foi criada para você alcançar objetivos de curto prazo (6 meses a 3 anos máximo). Portanto, são mudanças momentâneas que você fará agora para mudar os rumos do seu futuro imediato. Eu abri mão de muitas coisas nas duas vezes que blindei a minha mente. Hoje em dia, eu posso ter o videogame que eu quiser e jogar a hora que eu quiser. No entanto, eu nem me interesso mais nisso, porque tenho amor pelas coisas que faço e estou construindo algo ainda maior que antes. Logo, tento usar meu tempo para dedicar a meus novos objetivos. Às vezes, quando estou na casa da minha namorada, eu jogo um pouco com o irmão dela. Coisa de final de semana, nada demais. Hoje eu consigo controlar minha vontade de jogar, não há brechas na minha vida para games, a não ser que um dia eu veja utilidade nisso, como criar entretenimento em gameplays...

A **Revolução de Corpo**
e Mente começou...

VÍCIO EM REDES SOCIAIS

Vamos então usar o vício do Facebook para descrever os sinais que demonstram comportamento obsessivo ou compulsivo:

1. Você gasta muito tempo pensando sobre o Facebook ou planejando como usá-lo. Você sente uma preocupação em usar o Facebook ou a necessidade imediata de compartilhar. Isso pode resultar em compartilhamento excessivo. Em uma era de privacidade, o excesso de compartilhamento se deve a dizer demais e depois se arrepender do que dissemos. Aqueles que sofrem de um vício nem sempre julgam o que é apropriado ou inadequado postar devido à sua preocupação em checar e responder, o que leva a um envolvimento constante na atividade.

2. Você sente um desejo de usar o Facebook mais e mais. Isso significa verificar se há atualizações no seu feed de notícias ou respostas às suas postagens sempre que você não souber o que fazer. Em outras palavras, a escolha padrão para sua atividade de horário livre é estar no Facebook. Você pode deixar seu Facebook aberto em segundo plano, alternar entre as atribuições de trabalho ou aula para a página a cada poucos minutos. Mesmo quando você está fora curtindo uma bebida com um amigo, você entra no aplicativo do Facebook em seu smartphone de vez em quando durante breves momentos de não-interações.

3. Você usa o Facebook para esquecer problemas pessoais. Um aspecto do vício é a capacidade de usar o comportamento como uma fuga psicológica dos problemas. Uma pessoa pode ter problemas de emprego ou relacionamento e o vício se torna uma maneira conveniente de aliviar temporariamente o estresse subjacente criado pelo problema. Ao usar o Facebook como um vício, o usuário é distraído em qualquer coisa que esteja fazendo e acha difícil estar totalmente presente no momento. Para os dependentes, eles podem demorar muito mais tempo para realizar tarefas simples ou talvez alguns de seus amigos possam reclamar que não prestam atenção suficiente ao que dizem. O uso do Facebook torna-se uma distração dos problemas porque a atenção é sempre desviada com o seu uso.

4. Você fica inquieto ou incomodado se estiver proibido de usar o Facebook. Com o vício, há um elemento de retirada. Nós associamos à abstinência de drogas e álcool e não necessariamente comportamentos, mas estudos mostram que as pessoas também podem passar pela retirada de comportamentos aditivo. Quando falamos sobre o vício do Facebook, você pode começar a se sentir ansioso se não conseguir acessar sua rede. Talvez você esteja em algum lugar sem serviço de celular, as pessoas que se sentem viciados começam a ficar inquietas ou se sentem deprimidas quando são forçadas a ficar sem acesso ao Facebook.

5. Você usa o Facebook tanto que teve um impacto negativo em seus relacionamentos. À medida que você se acostuma à comunicação no Facebook via mensagens, compartilhando fotos e postagens, comentando e dando like no conteúdo improdutivo de outras pessoas, pode chegar a um ponto em que você se sente mais à vontade para se socializar online do que offline. Você se torna excessivamente dependente do Facebook para satisfazer suas necessidades sociais e pode começar a sacrificar o tempo gasto em encontros reais para tomar café com seus amigos. O comportamento torna-se insalubre, tornando-se desconfortável ou com medo da comunicação face a face, que é uma experiência muito mais rica do que a comunicação online, na qual não se pode realmente ver comunicação não verbal como na linguagem corporal, gestos e tons de voz.

Então, basicamente você tem que responder 6 perguntas:

- Você gasta muito tempo, quando não está on-line, pensando em mídias sociais ou planejando usar mídias sociais?

- Você sente necessidade de usar as mídias sociais cada vez mais ao longo do tempo?

- Você usa as mídias sociais para esquecer problemas pessoais?

- Você costuma tentar reduzir o uso de mídias sociais sem sucesso?

- Você fica inquieto ou incomodado se não consegue usar a mídia social?

- Você usa tanto as mídias sociais que isso teve um impacto negativo em seu trabalho, relacionamento ou estudos?

Se você respondeu "sim" a algumas dessas perguntas, é provável que você seja um usuário de mídia social padrão bastante habitual. Como a maioria de nós, você provavelmente se beneficiaria de uma "desintoxicação digital", uma estratégia para forçá-lo a reduzir a quantidade de tempo gasto em mídias sociais. Isto pode ser conseguido através de alguns passos básicos, como desligar a função de som do seu telefone e notificações (eu faço isso até hoje), permitindo-se apenas verificar o seu telefone a cada hora, e dedicar períodos do dia em que você não vai tocar no celular, momentos como horas antes de dormir, durante o almoço e janta e horas após acordar. Se você respondeu "sim" à maioria ou a todas essas perguntas, talvez tenha ou esteja desenvolvendo um vício real de usar as mídias sociais. Embora um número relativamente pequeno de pessoas seja diagnosticado como viciado, o impacto negativo das mídias sociais é aparente se é considerado vício clínico ou não. O uso de mídia social da maioria das pessoas é habitual o suficiente para que se espalhe para outras áreas de suas vidas. Isso resulta em um comportamento problemático e perigoso. Embora a maioria dos nossos comportamentos em torno das mídias sociais possa ser irritante em vez de perigosa, eles são, não obstante, indicativos de um problema social.

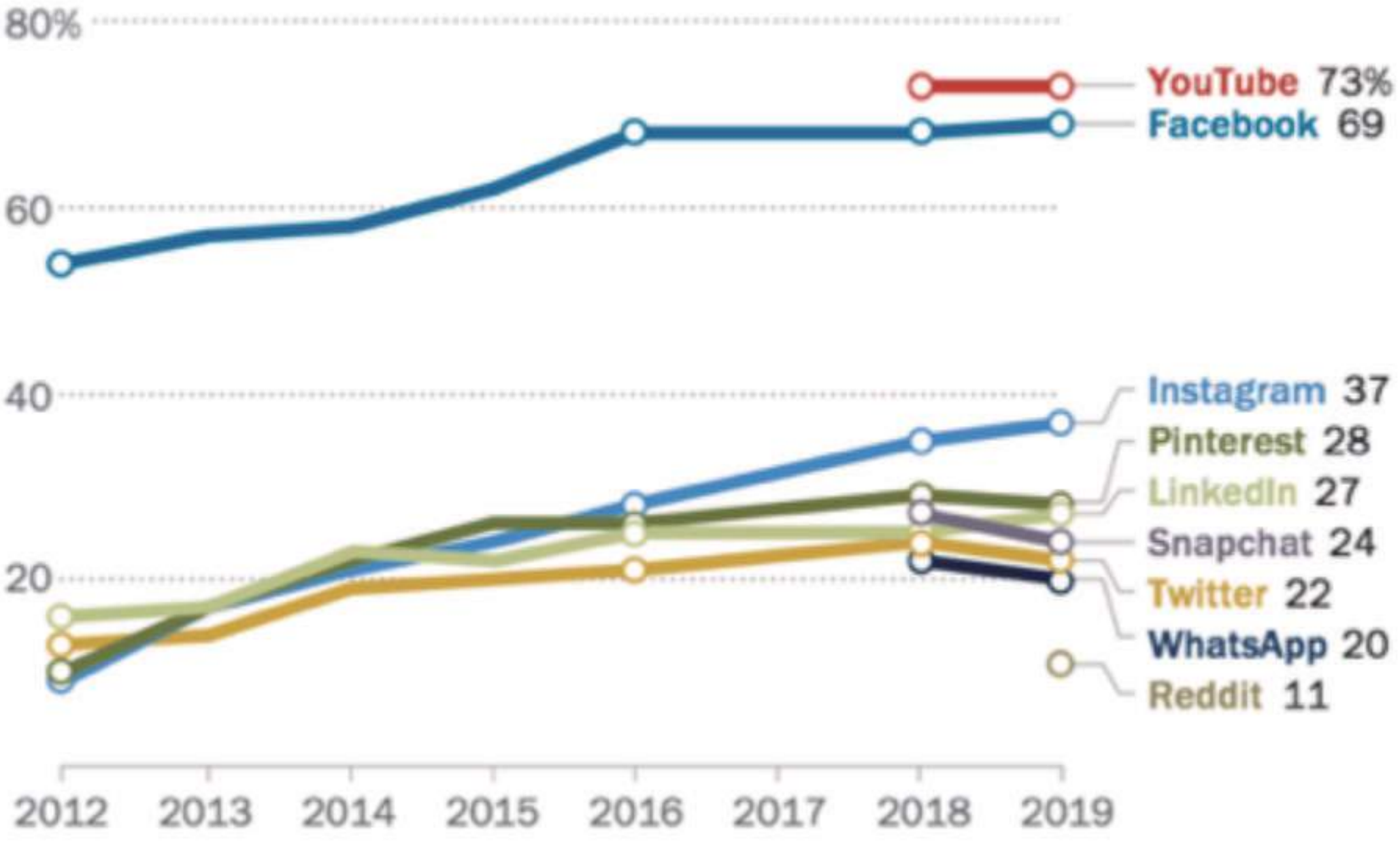
Vício em rede social não é um diagnóstico clínico formal. É certo dizer que muitas pessoas gastam muito tempo em mídias sociais e podem, no mínimo, descrever a si mesmas como sendo “obcecadas”, se não dependentes. Do lado positivo, tecnologias como Whatsapp, Instagram e Facebook nos permitem ficar em contato com familiares e amigos do outro lado do planeta. No entanto, infelizmente, as pessoas passam horas todos os dias atualizando seu status, fazendo upload de fotos, comentando feeds, jogando jogos no Facebook, assistindo stories no insta, lendo atualizações de outros e procurando novos amigos para adicionar.

Eu por exemplo era muito viciado em Youtube. Eu fielmente acredito que o Youtube foi o único vício que, de fato, contribuiu para minha blindagem de mente. Uma das primeiras coisas que eu fiz foi deixar de ser inscrito de canais que não em acrescentavam nada, que não me ensinavam nada sobre a vida. E quando digo isso, eu me refiro a principalmente aqueles canais que nos fazem sonhar, mas não nos fazem agir. AÇÃO!!! Ação é a palavra mais pertinente aqui. Se os vídeos não lhe dão incentivo metódico com profundidade e pleno entendimento para você agir, você está perdendo seu tempo. E não venha me falar “aaah, mas aquele canal me motiva!”. Motiva como? Você já começou a mudar sua vida? Aquele canal lhe ensinou algo de valioso que você está aplicando agora na sua rotina e que te ajuda a se aproximar mais do seu sonho? Se assim não for, você está flutuando por sonhos rasos. Você está sonhando, mas você não está visualizando nada. Sonhar é completamente diferente de sonhar. A visualização é o que te muda, é o que na verdade te inspira a correr atrás! Eu saí de todos os canais que me traziam visões sem profundidade, ou seja, sonhos rasos. Você vai achar muitos canais bons que, ao mesmo tempo que eles te deixam motivados, eles te impulsionam de forma prática e lhe trazem informações e ensinamentos que você pode usar agora mesmo. Na blindagem, o mais importante é o seu sonho! Então, tudo o que você fizer tem que ser em prol do seu sonho.

O que eu mais assistia eram vídeo-aulas e documentários vídeos motivacionais e informativos, além de sempre estar por dentro das principais notícias pelo Brasil e pelo mundo foi isso era muito importante para o ENEM. A partir do momento em que eu passei a usar o Youtube para aprender, ele passou a ser minha ferramenta de lazer com aprendizado mais produtiva. A Bomba de Motivação ideal!!!

7 MANEIRAS DE COMO PERDER O VÍCIO

O uso de redes sociais tem crescido bastante nesses últimos anos. Uma pesquisa do Pew Research Center, um instituto de pesquisa americano, documenta o uso das plataformas sociais de 2012 à 2019, resultados os quais estão representados no gráfico abaixo.



De acordo com o gráfico, é possível ver que Youtube, Facebook e Instagram, são as redes sociais dominantes nos Estados Unidos, o que possivelmente vai se repetir para todo mundo. Todos 3 possuí um sistema de feed (mural ou linha do tempo em português), que acabo por prender a nossa atenção a cada notificação de um post novo de alguém que seguimos. Existem inúmeras formas de se combater este vício, mas vou deixar aqui as mais eficientes na minha concepção:

1. Desligue Suas Notificações. Quando você impede que notificações perturbem sua rotina normal, talvez seja mais fácil se concentrar em suas tarefas diárias e não se distrair tão facilmente. As notificações são um lembrete constante de que algo está acontecendo no mundo on-line e você pode sentir que está perdendo. Então, para acabar estes lembra, desligue suas notificações. O bónus é que, quando comparecer para verificar as suas redes sociais, poderá acumular mais notificações, o que o tornará mais empolgante e tornará a experiência mais gratificante.

2. Limite-se. Defina um temporizador no seu relógio ou telefone para limitar a quantidade de tempo que você gasta nas redes sociais. Escolha um limite, dependendo da gravidade do seu vício - digamos, uma hora por dia, o que equivale a sete horas por semana - e sempre que você verificar suas contas, inicie o cronômetro. Quando você atingir seu limite, seja forte e não seja tentado a aumentar o tempo extra. Este será um teste forte de sua força de vontade, mas valerá a pena no final.

3. Obtenha um novo hobby. Você pode ter muito mais tempo livre em suas mãos agora que você está tentando reduzir seu uso de mídia social, então por que não escolher um novo hobby para preencher seu tempo livre? Você pode aprender uma nova habilidade ou fazer algo que sempre quis fazer, mas nunca teve tempo, como tocar violão por exemplo. Você provavelmente se surpreenderá com quanto tempo livre você tem quando parar de rolar sem pensar pelo seu feed de notícias. Além disso, seu novo hobby manterá sua mente quando você estiver desejando fazer uso de mídia social.

4. Passe mais tempo com seus entes queridos. Em vez de se manter atualizado com a vida dos seus amigos e familiares através de uma tela, ou perder tempo da sua vida acompanhando várias pessoas que não lhe conhece, nunca te viu e não te acrescenta em nada em sua vida, passe tempo com pessoas importantes em sua vida no mundo real. Crie novas memórias e mantenha-as pessoais para você - você não precisa documentar tudo o que faz na vida com selfies, vídeos e stories.

5. Crie recompensas. Veja as mídias sociais como um tratamento. Você pode não comprar um café artesanal todos os dias ou fazer suas unhas todas as semanas, mas você pode se recompensar com esses pequenos doces quando sentir que merece. Portanto, pense nas mídias sociais da mesma maneira: apenas permita a si mesmo o tempo de tela quando tiver alcançado algo ou tenha feito algo produtivo primeiro. Desta forma, você pode mudar a maneira de pensar sobre as mídias sociais.

6. Conheça pessoas frente a frente. Existem muitas maneiras de conhecer pessoas na vida real. Você pode participar de um encontro de jovens da igreja, participar de uma palestra, organizar uma festa onde todos os seus amigos trazem um amigo ou sair para o bar depois do serviço em uma sexta a noite. Seja qual for a atividade que você escolher, você estará fazendo conexões com novas pessoas no mundo real, o que é muito melhor do que perseguir sua/seu ex no Facebook, ficar obcecado com os feeds do Instagram da celebridade ou tentar tirar o selfie perfeito durante o treino.

7. Tire férias das redes sociais. Se você está gastando mais tempo em mídias sociais do que interagindo com pessoas na vida real, dê um break das mídias sociais. Decida quanto tempo vai durar, informe seus amigos on-line por quanto tempo você estará ausente e como eles podem entrar em contato com você e exclua seus aplicativos. Se você normalmente passa um mínimo de duas horas nas mídias sociais por dia, você terá 14 horas extras por semana, que são totalmente livres para fazer o que quiser.

Portanto, as maneiras de se combater o vício nas redes sociais devem ser testadas e podem ser modificadas. Cabe a você a usar sua criatividade e traçar as estratégias para o seu sucesso. Vale lembrar que hoje em dia eu preciso das redes sociais para executar o meu trabalho. Na época que eu precisei diminuir o uso das redes sociais afim de estudar, isso foi muito eficiente e ganhei bastante tempo de estudo, além de poder usar parte dessas horas extras para meu lazer e descanso. Além de eliminar meus vícios em hábitos ruins, eu criei alguns bons hábitos que me ajudaram muito a manter minha resiliência durante toda essa jornada, e é disso que vamos tratar agora.



HÁBITOS QUE VÃO MUDAR SUA VIDA

O que lhe motiva hoje? Motivação é diferente de propósito. Propósito é uma visão, algo que todos podem ter. Todo mundo tem algo a dizer quando se perguntar “o que você faria se ganhasse na loteria?”, mas nem todos tem a motivação certa para chegar lá sem contar com a “sorte mágica”. Digo isso porque a sorte real é o encontro da habilidade com a oportunidade. Não obstante, a maior parte das pessoas esperam pela “sorte mágica” para mudar a vida delas. Por isso, um dos hábitos mais importantes aqui descritos é a meditação motivacional. Porém, para chegarmos lá, precisamos, primeiramente, tirar um peso da nossa consciência, uma carga que nos impede de sonhar muitas das vezes.

Para isso, vamos aqui acertar alguns detalhes da sua vida cotidiana. Eu sou o tipo de pessoa que gosta de trabalhar com fatos, soluções reais e, na maioria dos casos, metódicas. Então, começaremos com um passo muito importante, o qual vai lhe ajudar a reprogramar seu dia e se sentir mais leve.

• *ROTINA MATINAL*

A maior parte de nós seres humanos acordamos com preguiça e sem motivação. Você conhece esse sentimento - você acorda sabendo que tem um monte de coisas que precisam ser feita, mas você simplesmente não consegue se convencer a fazer nada disso. Então você dorme em vez disso e chega atrasado no serviço ou na escola. Ou talvez você se levante e perca tempo jogando/navegando nas redes sociais no seu celular. Antes que você perceba, 11:00 da manhã já chegou e você não fez nada! Uma vez um aluno meu me perguntou:

"Você tem algum conselho para alguém que planeja tudo na noite anterior, mas depois perde toda a motivação na manhã seguinte?"

Mesmo que minha namorada goste de falar que eu sou um robô (o que não é verdade - eu amo circular oxigênio através do meu sistema respiratório claramente biológico e exalar dióxido de carbono tanto quanto qualquer ser humano), eu não sou imune a este problema. Agora, compartilharei algumas ideias que ajudarão você a alcançar um nível alto de produtividade e motivação matutina consistente.

De relance, aqui estão as soluções para aumentar sua motivação matinal que abordaremos:

- Experimentações com seu cronograma diário
- Uso de uma rotina matinal para construir seu “impulso produtivo”
- Redução de sua lacuna de intenção-realização com a Regra de Três
- Atividade motivacional

Vamos caracterizar dois tipos de pessoas: rotineiros naturais e rotineiros técnicos. Os naturais são o tipo de pessoa que pode simplesmente sair da cama e começar a trabalhar em suas tarefas mais difíceis e desafiadoras imediatamente. Isso é natural para eles, e muitas das vezes eles levantam da cama sem despertador. Por outro lado, rotineiros técnicas são as pessoas que precisam acordar e construir um pouco do que eu gosto de chamar de impulso produtivo antes que possam realmente entrar no ritmo das coisas. Eu sou um rotineiro técnico e é bem provável que você também. Nós colocamos o celular para despertar várias vezes, em caso a gente não levante da primeira vez. Em outras palavras, nós precisamos fazer algumas pequenas tarefas para, essencialmente, colocar nosso cérebro no “modo de trabalho” antes de enfrentar tarefas desafiadoras. Mas não se empolgue, você ainda não sabe qual dos dois tipos você se encaixa. Você só saberá se testar diferentes tipos de rotina, o que eu chamo aqui de experimentação de cronograma.

Tente ir para a academia de manhã, tente ir a tarde, tente à noite. Tente sair para o serviço mais cedo e ler no escritório, tente ir para a faculdade mais cedo e estudar antes. Qual a rotina certa para você? Isso é o que você precisa decidir.

Construa o impulso produtivo com uma rotina inteligente pela manhã. Aqui está um resumo da minha rotina matinal na época de faculdade, começando às 6 da manhã todos os dias da semana:

- Beba meio litro de água
- Higienização
- Medite por 5 minutos
- Chuveiro
- Tomar café da manhã
- Ir para o trabalho escutando podcast

Essa rotina leva cerca de 50 minutos para ser concluída, o que funcionava para mim, já que, como trabalhava durante o dia e estudava a noite, eu não podia definir meu próprio horário com tanta flexibilidade. Hoje em dia minha rotina matinal é um pouco diferente, levando em torno de 2,5 horas.

- Beba meio litro de água
- Higienização
- Medite por 5 minutos
- Musculação
- Chuveiro
- Cozinhar e tomar café da manhã
- Trabalhar

Logo, mesmo se você estiver na escola ou trabalhando em um horário fixo, você ainda pode aproveitar esse conceito. Eu tenho vários amigos que realmente começam o dia às 4h30 da manhã. Alternativamente, você poderia simplesmente trabalhar com o tempo que você tem de manhã e escolher hábitos que não demoram tanto. A chave é apenas escolher hábitos que construam esse impulso importantíssimo. Experimente encontrar os que funcionam melhor para você.

Use a regra de 3 para reduzir sua lista de tarefas. Uma coisa que pode realmente matar sua motivação pela manhã é uma longa lista de tarefas que você sabe que não pode terminar. É por isso que defendo o uso de um sistema de produtividade que combine uma lista de tarefas mestre e uma lista de tarefas diárias; dessa forma, você pode evitar ficar sobrecarregado olhando apenas para sua lista diária na maioria dos dias. No entanto, sei por experiência que até mesmo uma lista de tarefas diárias pode se tornar esmagadora; quando eu estou criando a minha antes de dormir toda noite, é muito tentador ficar com excesso de zelo e colocar uma tonelada de tarefas nela.

Este é o problema: se você criar constantemente listas de tarefas diárias que nunca conclui, então estará constantemente mantendo uma lacuna entre o que planeja fazer e o que realmente faz. Eu chamo isso de lacuna intenção-realização, e é um verdadeiro matador de motivação; afinal de contas, acordar todas as manhãs com o conhecimento (baseado em experiências passadas) de que você não conseguirá o que se propôs a fazer só pode prejudicar sua força de vontade. Por outro lado, ter a confiança de que você pode realizar seus planos o ajudará a completar tais atividades.

Para fechar a lacuna de intenção-realização, basta cortar a quantidade de tarefas na sua lista diária. No início do dia, avance para o final do dia em sua mente. Então pergunte a si mesmo: "Quais são as três coisas que eu quero realizar quando o dia acabar?" Escreva essas três coisas. Faça o mesmo no início de cada semana. A ideia aqui é pensar deliberadamente sobre o que você quer realizar - e limitando-se a um pequeno número de itens, você se desafia a definir metas gerenciáveis que ainda são substanciais o suficiente para que você fique satisfeito no final do dia. Faça uma coisa que você ama todas as manhãs. Mas e se você não tiver algo assim no momento?

Se você está trabalhando ao longo de um semestre com aulas que não o inspiram particularmente, ou se você está colocando suas dívidas em um trabalho que não é super empolgante, haverá momentos em que você simplesmente não terá uma missão que te motiva muito. Durante esses momentos, no entanto, eu ainda acredito que você pode tirar proveito da motivação por buscar pelo menos uma coisa que você ama em sua rotina matinal. No meu caso, eu adoro ouvir meus podcasts favoritos enquanto estou treinando na academia; a expectativa de ouvir um novo episódio me puxa para a minha rotina e me deixa feliz. Você pode usar algo similarmente pequeno para fornecer motivação própria - não precisa ser nada grande. Tudo o que você está animado para fazer de manhã vai contribuir para sua motivação geral para sair da cama e começar o dia. Todo mundo lida com a falta de motivação às vezes, mas aplicando de forma inteligente essas ideias, você se equipará com as ferramentas necessárias para combater o problema e garantir que você acordará motivado com mais frequência.

- *MASTURBAÇÃO*

Sim, aqui estão os hábitos que podem sua vida, e masturbação é um deles, só que vai mudar ela para pior! Eu era viciado em pornografia, e vencer esse vício foi um divisor de águas na minha vida. Foi quando de fato eu fechei a minha blindagem. Isso leva dedicação e análise de custo e benefício. Primeiro eu vou explicar o que a masturbação faz com o seu cérebro. Para isso, primeiramente, preciso que você entende o que é o NoFap, o que é nada mais nada menos que um movimento internacional que promove os benefícios da não-masturbação na vida de um homem e destaca os prejuízos que ela pode trazer à sua vida.

Em uma pesquisa recente com 2.000 ex-usuários pornográficos, 76% dos homens disseram que queriam desistir da pornografia quando perceberam os danos que o vício pode causar problemas de relacionamento e saúde. Assistir pornografia pode alterar nossos níveis naturais de dopamina, um neurotransmissor associado ao prazer. O que acontece no vício em pornografia, é que o sistema de recompensa é superestimulado e a dopamina sobrecarrega o cérebro com níveis mais altos de dopamina do que o nosso cérebro foi projetado para administrar. O vício ocorre em duas fases:

• **Fase 1:** as vias de recompensa do cérebro são inundadas com altos níveis de dopamina. Com o passar do tempo, a constante dopamina eleva o nível do excitamento necessário para realmente sentir prazer.

• **Fase 2:** Os lobos frontais, envolvidos na tomada de decisões, julgamento e controle de impulsos, experimentam mudanças estruturais e funcionais. Em resultado disso, desenvolvemos um comportamento impulsivo muito evidente, como acessar site porno no trabalho - ou buscar conteúdo pornográfico cada vez mais excêntrico para sentir a próxima grande onda de dopamina. As mudanças observadas no cérebro do viciado em sexo combinam com as mudanças no cérebro das pessoas que sofrem de transtornos relacionados ao uso de álcool e drogas.

Há boas notícias: quando um viciado em sexo interrompe o comportamento viciante, o cérebro se recalibra com o tempo. Novas vias neurais começam a se formar e relacionamentos sexuais saudáveis tornam-se possíveis com boa comunicação e positividade entre parceiros. O sexo íntimo agora é possível e substitui a vida sexual impessoal e fantasiada do viciado em pornô. Essa parte necessária da cura - parar o comportamento viciante - é onde entra o NoFap.

Então, vamos falar um pouco sobre o que eu fiz para acabar de vez com meu vício em pornografia, e quando eu digo vício, era vício mesmo! Batia em torno de 4-6 punhetas por dia! Vivia depressivo dentro do quarto. Foi uma fase muito difícil para mim, mas hoje em dia esse problema não existe mais. Aqui estão 4 dicas infalíveis para você se curar desse vício, assim como eu fiz:

1. **Encontre algo para fazer.** Um dos dados da Google que mais me impressionam é que, a maior parte das pessoas que vivem procurando por conteúdo pornográfico na internet, são pessoas desempregadas. A maior correlação com a taxa de desemprego é a pornografia. Quando a taxa de desemprego é mais alta, o mesmo acontece com as pesquisas pornográficas. Qual é a mensagem aqui? O tédio é perigoso! Lembra daquele ditado, “Mente vazia é oficina do diabo”?

Pois é, é isso mesmo! Porém, não quero meramente dizer para você encontrar algo que ocupe sua mente e mantenha você ocupado, embora isso seja parte da solução. Na verdade, você precisa de algo que motive você a trabalhar duro, e isso foi exatamente o que aconteceu comigo. Eu precisava muito estudar, aquilo era o meu futuro, era a minha realização. Minha vida estava sendo reprogramada em função de meus sonhos. Logo, eu estudava por horas e não me sentia tentado a assistir pornô. Eu passei a sempre me manter ocupado. Hoje em dia por exemplo, minha paixão é treinar, gravar vídeos, editar, escrever, ensinar, etc. Eu não tenho tempo pra ficar alimentando minha mente quando está vazia, até porque eu sempre estou com uma nova ideia ou pensando em algo produtivo para fazer. Invista em si mesmo, seja apaixonado por algo, crie algo e, em seguida, delicie-se com o que você fez. Quando você encontra algo pelo qual é apaixonado, vai usar seu tempo livre para trabalhar nisso, em vez de ficar entediado e deixar sua mente eva-lo a atitudes pelos quais você irá se arrepender.

2. Vá para a cama. A verdade é, ficamos burros quando estamos cansados. Seja estresse, tentação, depressão ou qualquer outra coisa, às vezes a solução mais simples é aquela em que nem pensamos. Apenas vá para a cama. Eu ouvi alguém dizer uma vez que nada de bom acontece depois das 10 da noite. Eu concordo totalmente. As pessoas assistem TV ou ficam nas redes sociais por algumas horas, em vez de apenas dormir. Não acho que a maioria de nós perceba o quanto é importante quebrar esse hábito. Se você quiser parar de assistir pornô, vá para a cama. Na marinha americana, por exemplo, a maior parte dos acidentes acontecem por erros bobos, erros decorrentes do cansaço. Um marinheiro cansado ou um capitão que não dormiu o suficiente e está com sono, podem facilmente não notar um outro navio vindo na direção deles e acabar colidindo. É isso que acontece na maioria dos casos. A fadiga pode custar muito caro. Eu e você sabemos disso por experiência quando se trata de vício em pornografia. Às vezes, a chave para parar de assistir pornografia pode ser tão simples quanto ir para a cama.

3. Vá para lugares que tenha outras pessoas. Como eu mencionei acima, depois de algum tempo de prática destas técnicas, focar nos estudos sem pensar em mulher se tornou um hábito, um fenômeno natural. Todavia, no início foi muito difícil, é uma luta árdua. O que mais me ajudou nos meus primeiros meses de NoFap foi tomar a atitude de sair do meu quarto e ir estudar em lugares com mais pessoas. Lá no meu bairro por exemplo tinha um Espaço Cultural da prefeitura local e eu sempre ficava lá na biblioteca nos finais de semana. No meio da semana, se eu não estudava na biblioteca da escola, eu estudava na biblioteca central da cidade. É difícil assistir pornô enquanto outras pessoas estão por perto. A pornografia é geralmente uma coisa vergonhosa, mesmo para pessoas que dizem não ter nenhum problema moral com ela. Além disso, estar em um local com outras pessoas lhe induz a por em prática a dica número um: encontre algo para fazer. Talvez você nunca tenha pensado em como sair com os amigos tem o benefício adicional de ajudar você a parar de assistir pornografia.

4. Destrua qualquer material de conteúdo pornográfico. Enquanto este material estiver por perto, voltar ao hábito será fácil. Exclua arquivos pornográficos em seu computador e dispositivos móveis. Delete tudo no seu histórico, páginas que você salvou na sua barra de favoritos (sim, ou você acha que eu não sei...?), apague qualquer arquivo ou pasta relacionada. Então, para evitar que você retorne a estas páginas com certa facilidade, instale softwares de bloqueio para sites de conteúdo adulto. Existem alguns pagos, mas eu encontrei uns 3 gratuitos na época. Hoje em dia com certeza deve ter mais, algum tipo de extensão gratuita para o seu navegador. Faça isso tanto no computador quanto no celular. Isso vai fazer com que você gaste mais energia para assistir pornô caso decida voltar, ao ponto em que isso vai se tornar inconveniente.

Desde que deixei a pornografia, restaurei uma sensação de integridade pessoal que estava faltando. Recuperar essa integridade me permitiu fortalecer minha autoconfiança e me encontrar em um profundo amor a mim e aos outros. Eu também percebi que eu sou capaz de ficar mais presente com as mulheres agora, ao invés de projetar fantasias nelas. Isso era difícil de fazer quando minha mente estava cheia de imagens de vídeos pornôs. Essa nova presença também me permitiu começar a desmantelar parte do sexismo subconsciente que eu mantive, ajudando-me a trabalhar para me tornar um parceiro melhor para as mulheres da minha vida. Confio em mim mais do que nunca e, como resultado, meu senso de autoconfiança aumentou. Acordo todas as manhãs grato por estar vivo, claro sobre o propósito da minha vida e apaixonado pelo trabalho que estou fazendo no mundo. Minha vida pós pornografia, passou a ter uma profundidade de autenticidade e poder que eu nunca senti antes. Eu passei a estudar mais, aprendia mais, meu cérebro funciona melhor, minhas habilidades físicas, meu corpo, funciona melhor, as mulheres se atraem mais por mim e eu me sinto mais homem. Todos estes foram os benefícios resultantes do meu abandono ao conteúdo pornográfico.

- *LEITURA*

O costume de ler foi um hábito que me ensinou muito sobre como viver melhor, como se conectar melhor comigo mesmo e com outras pessoas. Isso deve lhe lembrar alguma coisa não é mesmo...? Sim, inteligência emocional. Além disso, a leitura me ajudou muito a melhorar meu vocabulário. Eu me considero uma pessoa muito boa em redação graças à leitura: tirei 900 na prova de redação do ENEM e tirei nota máxima no exame de proficiência linguística International English Language Testing System (IELTS). Daí você fala “mas, como que a leitura em português lhe ajudou a escrever bem inglês?”. Escrever bem não é só uma questão de ter bom vocabulário. Você precisa saber pegar um tópico, trabalhar ele bem, criar um “mini-livro” sobre tal tópico, articular ideias e produzir uma linha de pensamento. Isso tudo, mesmo sem ter muito conhecimento sobre o tópico em questão. Isso é o que eu desenvolvi com o hábito de leitura. Antes do meu terceiro ano do ensino médio (ano que eu blindei minha mente pela primeira vez), eu odiava ler. Me dava muito sono e eu perdia a vontade de ler muito rápido. Foi quando eu decidi deixar a ignorância de lado e pesquisei sobre como desenvolver o hábito da leitura. Logo, aqui estão alguns dos métodos que eu usei para melhorar minha aproximação com a leitura:

- **Defina horários de leitura.** Você deve ter alguns horários definidos todo o dia e ler por pelo menos 5 a 10 minutos. Eu comecei com 5 minutos. Comece com o básico. Estas são as vezes que você vai ler, não importa o que - gatilhos que acontecem a cada dia. Por exemplo, crie o hábito de ler durante o café da manhã e o almoço (e até mesmo jantar, se você comer sozinho). E se você também lê cada vez que está sentado e quando vai para a cama, agora tem quatro vezes por dia. Se nessas quatro vezes você lê dez minuto, isso será 40 minutos ao final do dia. Esse é um ótimo começo, e por si só seria um excelente hábito de leitura diária. Eu fiquei 6 meses lendo somente por dez minutos todos os dias e consegui ler por volta de 15 livros. A minha leitura foi um pouco dinâmica, mas lhe garanto que consegui pegar as ideias principais de cada livro.

- **Sempre carregue um livro.** Onde quer que você vá, leve um livro com você. Quando saia de casa, sempre conferia minha carteira, chaves e meu livro, no mínimo. O livro ficava comigo o tempo todo. Digamos que você tenha que esperar no consultório de um médico ou fila do supermercado. Pegue seu livro e leia. É uma ótima maneira de aproveitar o tempo.

- **Faça uma lista. Mantenha uma lista de todos os grandes livros que você deseja ler.** Eu fiz essa lista no Quadro dos Deus, coloquei os melhores livros, as melhores indicações e os best-sellers. Encontre um lugar calmo. Encontre um lugar em sua casa onde você possa se sentar em uma cadeira confortável (não se deite a menos que vá dormir) e se aconchegue com um bom livro sem interrupções. Não pode haver televisão ou computador perto da cadeira para minimizar as distrações, bem como música ou familiares/colegas de quarto barulhentos. Se você não tem um lugar como esse, crie um.

- **Leia livros divertidos e atraentes.** Encontre livros que realmente prendam você. Mesmo que não sejam obras-primas literárias, elas fazem você querer ler - e esse é o objetivo aqui. Depois de ter cultivado o hábito de ler, você pode passar para coisas mais difíceis, mas, por enquanto, vá para o material divertido, emocionante ou motivante.

Além dessas dicas, existe uma maneira de ler livros que foi, e ainda é para mim, a melhor técnica de leitura. Logo após eu ter passado na UFMG, meu ritmo mudou muito! A blindagem foi diminuindo e eu não tive o mesmo pique nos meses seguintes. Eu queria muito ler, mas não conseguia focar para isso de jeito nenhum. Havia perdido aquela fome de conhecimento. Foi quando eu descobrir um novo jeito de ler livros, muito mais prazeroso e menos cansativo para mim naquele momento. Confira a próxima dica:

- Audiobooks. Essa é a melhor maneira de ler livros ao meu ver. Eu comecei a fazer isso uns 2 meses após passar na UFMG e isso me permitiu ler muitos livros. Até hoje eu uso audiobooks. É prático, economizo tempo e energia. Uma grande parte das pessoas não se adaptam bem à atividade de leitura. Logo, se você trocar a atividade de ler por ouvir, você pode ter resultados consideráveis. O único problema é que nem todos os livros você consegue adquirir o audiobook. Porém, lhe garanto que a maioria dos best-sellers contém sua forma audiobook.

No fim, “o que vai funcionar é a aquilo que funciona”. Eu poderia fazer páginas e páginas de dicas de leitura aqui. Meu conselho é começar pelo simples. Faça alterações simples que lhes estimulam a desenvolver a disciplina inconsciente do hábito de leitura. A prática de leitura me desenvolveu em vários aspectos da minha vida e foi fundamental em meu processo de blindagem de mente.

- *ATIVIDADE FÍSICA*

Eu sempre digo que a musculação me impulsou muito para correr atrás dos meus sonhos. Isso porque, quando você treina, pratica algum esporte ou atividade física, você coloca em sua vida diária atributos como garra, ambição, determinação, persistência, consistência e resiliência. Quanto mais intensa for a atividade que você pratica, maior será a sua sensação de lutar pela vitória. Toda vez que eu vou para a academia, eu penso que vencer aquele treino vai me fazer sair de lá uma pessoa melhor. Entretanto, muitas pessoas começam a praticar tais atividades e acabam desistindo rapidamente. Infelizmente, é comum as pessoas perderem o tesão por atividade física, e estima-se que 50% das pessoas que começam a praticar musculação, por exemplo, desistem dentro de 6 meses. No entanto, a ciência identificou vários fatores que aumentam suas chances de permanecer focado.

Faça um compromisso com os outros. Exercite-se com um amigo ou inscreva-se em um programa de treinamento em equipe ou em grupo. É comprovado que estar perto de outras pessoas que se exercitam aumenta a motivação das pessoas para continuar com seus próprios exercícios. Escolha uma forma de exercício que você se sinta capaz de fazer e desfrutar. Comportamentos saudáveis resultam em outros. Por exemplo, mudar sua dieta pode ser um catalisador para continuar praticando exercícios e estudar. Estabeleça metas para o seu exercício, uma vez que objetivos específicos, mensuráveis e oportunos podem aumentar significativamente suas chances de sucesso. Esteja ciente das barreiras que você enfrenta (como tempo e energia para o exercício) e planeje proativamente estratégias para abordá-las. Por exemplo, ter um cronograma de exercícios pode ajudar as pessoas com falta de tempo, enquanto o planejamento de exercícios no início do dia pode ajudar se a energia ou a fraqueza forem barreiras.

A musculação foi um dos maiores catalisadores da minha motivação! Por falar em motivação, chegou o momento de refletir sobre o hábito mais importante para, de fato, blindar a sua mente.

- *MEDITAÇÃO MOTIVACIONAL*

Quando você medita, você aprende a abandonar pensamentos negativos, refrescando sua mente de forma que a vida pareça nova. Ao disciplinar a mente, uma reserva latente natural e inexplorada de energia surge de dentro, tornando o impossível possível. Se a sua falta de motivação vem da depressão, do cinismo ou do desencanto com a vida em geral, a meditação é uma ótima maneira de mudar seus padrões de pensamento. Isso me ajudou muito a vencer minha depressão. Muitas vezes, bloqueios mentais vêm da repetição de pensamentos, palavras e ações. A meditação pode colocá-lo pra cima de novo, ou pelo menos lhe dar a mentalidade positiva necessária.

90% dos pensamentos que você teve ontem vão compor os pensamentos que você tem hoje. Consegue enxergar as implicações? Depois que a meditação desencadeia todos os padrões de pensamentos disfuncionais, ansiedade, depressão,

vício, etc., sua vida será transformada para sempre. Quando você medita, você para de se identificar com os mesmos pensamentos e sentimentos que teve ontem, dando-se espaço para sair da sua rotina, vendo o mundo através de um novo conjunto de olhos. Mudança gera motivação. Além disso, a meditação nos motiva através de sua capacidade natural de aumentar seus sentimentos de felicidade, amor, interconexão, compaixão e bem-estar. Quando esses estados são criados na mente, nos sentimos melhor sobre nós mesmos, nossas vidas e outros. Sentir-se bem com a vida é o que nos faz seguir em frente. Uma vida transformada é uma vida motivada! Portanto, vou te como eu criei minha técnica de Meditação Motivacional e como você irá aplicar isso na sua vida.

Eu sempre tive as playlists de motivação que me davam um “gás” muito grande principalmente na hora de treinar - minha seleção pessoal de certas músicas ou faixas de música que instantaneamente me captavam quando não estava me sentindo 100%. Como uma das principais técnicas de Meditação Motivacional, a música está lá em cima entre as técnicas mais eficientes. As músicas variam, é claro, e dependem inteiramente do seu gosto, mas todas elas devem ter um denominador comum: você deve escolher apenas aquelas músicas que instantaneamente fazem você correr como o vento ou se dedicar sobre nas tarefas diárias. Eu sempre gostei de músicas eletrônicas e rock. O que mais me motivava naquele momento era ouvir o aftermovie da Tomorrowland. Aquele som, aquelas viradas, aqueles drops me levavam para um outro mundo, onde tudo o que eu sonhava estava acontecendo. As músicas tiveram um efeito extremamente impactante na minha motivação diária.

Outra maneira é a programação do subconsciente. Meditar regularmente é como comandar o subconsciente. O melhor da meditação é que ela não é uma ciência tão complicada igual muitos pensam: tudo o que você precisa fazer é encontrar um local tranquilo em sua casa (talvez seu quarto), sentar em uma posição confortável e começar a respirar fundo e devagar por alguns minutos, concentrando-se meramente na sua respiração e se desligando de todo o resto. Você pode aumentar ainda o efeito: em vez de simplesmente se concentrar em sua respiração, tente dizer a si mesmo palavras altamente motivacionais enquanto respira. Tais palavras devem ser aplicáveis à tarefa para a qual você precisa estar motivado. Se você quiser estudar 5 horas por exemplo, diga “Eu vou estudar cinco horas sem parar!”. Use palavras que você costuma dizer e diga-as com convicção. Você ficará surpreso ao descobrir que depois de algumas sessões de meditação, você estará pronto. A meditação também pode deixar você se aquecendo em um profundo sentimento de bem-estar - e quando se sentir bem, você estará energizado para mirar alto. Eu por exemplo, meditava 5 minutos as de sair de casa, 5 minutos depois do almoço e 5 minutos antes da minhas aulas no cursinho a noite.

Minha meditação mais longa, o que acontecia na parte da manhã, baseada na programação do subconsciente, acontecia no meu quarto em frente ao Quadro dos Deuses. Esta era uma outra técnica que eu usava e ainda vou explicar mais sobre ele. Mas, as palavras que ali continham no quadro, eram nada mais nada menos que a tradução escrita da programação do meu subconsciente.

Se você é pressionado pelo tempo e precisa escolher entre várias técnicas de motivação pessoal, um dos mais rápidos seria assistir a um bom filme motivacional. Lembre-se de que os filmes não são feitos especificamente para fins motivacionais. Logo, procure por filmes que lhe tragam uma lição, filmes que vão lhe ensinar algo, um drama por exemplo ou um filme sobre histórias de guerra, como O Pianista. O que te motiva?

As pessoas me dão muitas respostas diferentes para isso. Devo dizer que algumas dessas respostas me surpreendem muito. Para manter isso de forma simplificada, o que te motiva é, basicamente, aquilo que motiva sua ação. Entende agora? M-O-T-I-V-A-Ç-Ã-O. Qualquer coisa que lhe faça realizar mudanças em sua vida agora, em prol da sua auto-realização. Existem diferentes maneiras de cultivar sua motivação, e aqui eu citarei alguns exemplos.

Elimine hábitos negativos, crie e mantenha hábitos positivos. Sendo assim, você está guardando energia, tempo e dinheiro para algo maior, que seja mais importante para seu futuro. E quando eu digo futuro, eu me refiro ao futuro imediato, pois fazer planos para daqui 10 anos é algo muito vago. Faça planos para o agora! “Ano que vem quero ser um estudante da universidade federal X”, “daqui a dois anos que ocupar um cargo como policial da polícia federal”, esses tipos de planos que vocês devem procurar. Planejem pensando no futuro imediato, não no futuro longínquo.

Agora quero refletir um pouco sobre um hábito que foi crucial na minha blindagem de mente, mas que preferi não mostrar nesta sessão, uma vez que é algo mais profundo de se falar sobre e, consequentemente, exige análises mais complexas.

EDUCAÇÃO FINANCEIRA
PLANEJAMENTO

Quase tudo na vida custa dinheiro, o que significa que gastar é apenas uma parte da vida diária. Você acorda e faz o café que você comprou na mercearia no início desta semana. Você vai para o trabalho no carro que comprou ou compra a passagem de transporte público. Você passa algum tempo jogando Free Fire no smartphone que comprou usando a internet que está pagando por mês. Seu dia inteiro está cheio de coisas que custam dinheiro. Mas o que acontece quando todas as coisas em que você está gastando dinheiro custam mais do que você realmente ganha?

Gastar é normal, mas gastar mais do que você ganha é quando se torna um problema (e isso é um problema bastante comum). Isso te leva a gerar dívidas. Dívidas é algo que você precisa evitar de todas as maneiras, principalmente até seus 30 anos. Um dos motivos pelos quais eu pude realizar a maior parte dos meus sonhos antes dos 23 anos é que eu nunca tive dívidas. A maior parte das pessoas gastam mais do que ganham e acabam virando escravos do dinheiro. Mas por que as pessoas fazem isso? Aqui estão algumas das:

Para se sentir bem. Quer estejam saindo todas as noites ou comprando muitas coisas, algumas pessoas gostam de gastar dinheiro simplesmente porque isso as faz felizes. Quando você está triste e vai pra uma festa com os amigos, ou quando você sai para comprar roupas, sua tristeza não diminui? Acredite ou não, a terapia de gastar dinheiro é comprovada pela psicologia - fazer compras permite que as pessoas visualizem a si mesmas em uma vida "melhor", onde estejam vestidas com roupas bonitas ou cercadas de coisas boas. A compra torna essas visualizações uma realidade. Até certo ponto, o efeito de felicidade pós compras é completamente natural e pode até ser saudável. Quando isso significa gastos excessivos, você pode querer repensar seus hábitos. Se você se vê imprudentemente gastando quando está chateado ou triste, encontre uma maneira de chegar ao fundo de seus sentimentos que não envolva a compra de coisas novas e caras.

Para se manter atualizado ou na moda. Fator social é outra razão extremamente comum pela qual as pessoas gastam mais dinheiro do que ganham. Nós vivemos em uma sociedade materialista. Coisas como carros, roupas, smartphones, bolsas e muito mais são todos símbolos de status. Ou seja, construir o seu status, muitas vezes significa gastar dinheiro com essas coisas. Embora seja natural querer se encaixar, também é importante entender que gastos excessivos agora só podem prejudicá-lo no futuro. Além disso, sua situação financeira atual não é permanente. À medida que você avança em uma carreira e começa a economizar e investir, provavelmente estará ganhando muito mais dinheiro em alguns anos do que está agora. E era exatamente assim que eu comecei a pensar. Eu abri mão de “rolê”, farras churrascos, iPhones, Playstation e todas as regalias para dedicar meu dinheiro aos meus estudos, ao meu maior sonho. Hoje em dia eu posso ter isso tudo disso a hora que eu quiser!

Porque o crédito facilita. Aumentar seus limites de crédito é importante por muitas razões, e os cartões de crédito são uma parte vital disso. E não é que os cartões de crédito sejam ruins - eles geralmente oferecem uma variedade de benefícios e proporcionam uma boa margem financeira em caso de emergência. No entanto, os cartões de crédito são também o epítome do problema sobre o qual estamos falando - eles permitem que as pessoas gastem mais dinheiro do que realmente possuem. Além disso, vários estudos mostraram que as pessoas pensam menos para “passar o cartão” do que na hora de gastar o dinheiro que realmente tem, o que significa que é um pouco mais fácil gastar primeiro e pensar nisso mais tarde. Se você é viciado em seu cartão de crédito (como tantas pessoas são), considere dar um tempo dos cartões de crédito. Congele seus cartões. Não, sério, coloque-os no congelador e não os tire a menos que seja uma emergência séria. Reserve tempo para adquirir o hábito de gastar apenas o que está em sua conta bancária. Eu mesmo nunca precisei de usar cartão de crédito em emergência, só depois que me mudei para a Austrália. Quando usei no passado, foi somente de

forma estratégica para aumentar meu crédito e ganhar bônus, mas isso é assunto para um outro momento.

O que os olhos não veem, o coração não sente. Algumas pessoas gastam mais dinheiro do que têm, não por causa da necessidade de comprar muitas coisas para felicidade ou estilo de vida, mas porque simplesmente preferem não acompanhar o que está acontecendo em suas contas bancárias. Se você não sabe exatamente quanto dinheiro tem, pode ser mais fácil comprar coisas aqui e ali e gastar mais do que deveria. Sendo assim, a criação de um orçamento se torna um passo fundamental para sua educação financeira, pois ajudará você a assumir o controle e seus gastos. Eu comecei fazendo isso em um pedaço de papel, mas posteriormente baixei uma tabela de Excel onde todo final de dia eu usava 15 minutos do meu tempo para atualizar ela e estar por dentro da minha administração financeira, assim como prever os próximos gastos. Na internet você acha diversas tabelas prontas que podem ser atualizadas para suas necessidades pessoas. Além disso, você tem diversos aplicativos de controle financeiro para o seu smartphone disponíveis para você baixar de forma gratuita.

Orçamento mal elaborado. Para criar seu orçamento de forma simples no papel, primeiro faça um pouco de matemática para descobrir quanto você ganha por mês e, em seguida, distribua todas as suas despesas permanentes. Essas são coisas como aluguel, impostos, conta de água, luz e Internet, seguro e qualquer outra coisa que você paga todos os meses. Reduza eles de sua renda e descubra quanto você ainda tem. Aloque o restante para coisas como comida e outras necessidades, entretenimento e compras. No meu caso, boa parte do meu dinheiro era investido nos meus estudos, mas não digo isso em termos de mensalidade, até porque eu estudei em uma universidade pública. Na verdade, estudar em uma universidade pública foi uma escolha que eu fiz pensando em meus gastos futuros, uma vez que eu já pagava aluguel, contas, tinha os gastos de uma pessoa adulta e trabalhava. Logo, eu decidi estudar para o ENEM de forma que eu conseguisse uma bolsa 100% em alguma instituição de ensino superior privada, ou entrar em uma federal. Deste modo, eu pude usar meu dinheiro para diversas coisas que me fazem feliz, como musculação, viagens e eletrônicos.

Falta de compromisso com orçamento. Criar um orçamento não significa que você tenha que parar de gastar dinheiro em coisas frívolas que fazem você se sentir bem. Na verdade, a resposta para qualquer um desses problemas não é parar de gastar dinheiro, é parar de gastar além da conta. Seguir um orçamento é um hábito que você terá que criar para que possa fazer progresso em sua vida. Se você consulta-los diariamente, isso vai lhe impulsionar o suficiente para se manter no plano. No entanto, é muito importante que parte do seu dinheiro, mesmo que pouco, vá para seus prazeres pessoais. Então, quando criar seu orçamento, dê a si mesmo uma despesa para lazer quando estiver tendo um dia ruim ou uma saída à noite quando precisar relaxar um pouco.

É muito importante que você faça essas modificações sem ficar cortando demais coisas que lhe fazem bem. Eu por exemplo, gostava muito de, tomar um sorvete com o VITASSA na pracinha, comer um cachorro-quente no final de semana. Eu sabia que, um dos maiores motivos da minha vida se encontrar estagnada nessa nuvem negra, era pela má administração do meu dinheiro. Por isso, eu fiz um estudo aprofundado sobre orçamento, principalmente para pessoas mais novas, que ainda se encontram na escola ou na faculdade e ganham pouco no trabalho. Aqui vai as minhas ideias sobre como criar seu orçamento sem ter que cortar seu lazer. Esta foi a melhor forma que eu encontrei para me educar financeiramente.

- *ORÇAR SEM SACRIFICAR*

Orçamento, como conceito, é muito simples. Você gerencia entradas e saídas, esperançosamente mantendo o último maior que o anterior. Se você é como eu, aprendeu os fundamentos do orçamento quando tinha 10 anos jogando Age of Empires na Lan House ou na casa do nerd “riquinho” do bairro, você sabe que tinha que gerenciar a produção de recursos - madeira, comida, ouro e pedra - para construir novas instalações, pesquisar tecnologias e avançar através das eras. Eventualmente, você acabou usando cheat (código especial, trapaça) do carro esportivo vermelho com canhões a laser e dominou o mapa. Mas na vida real não há cheats, a não ser que você tenha pais ricos. Mesmo assim, o “cheat” de esbanjar de forma irresponsável da fortuna dos pais é algo temporário, e cedo ou tarde você terá que aprender a ganhar seu próprio dinheiro e administrá-lo de forma inteligente.

A necessidade de ter dinheiro suficiente para comer significa que você precisa ter um pouco de competência orçamentária. Se você quer realmente se formar na faculdade e acabar sem dívidas, você precisa aprender sobre isso. Aqui vou compartilhar meus pensamentos e experiências no campo do orçamento com ênfase na minha fase de escola e faculdade. Como estudante, você tem que lidar com vários fatores que não surgem em outras fases da vida - e você geralmente tem pouco dinheiro. Mas, vejamos bem, você precisa mesmo de orçamento?

Vamos deixar algo claro aqui. Para ser sincero, não quero que você tenha que pensar muito no orçamento. Não deve ser um item muito preocupante depois que você estruturar tudo corretamente e corrigir seus hábitos. Pense na imagem ideal da sua mente de "orçamento". O que aparece? Você acha que o membro da família, financeiramente experiente, está sentado à mesa todo mês, anotando os limites de gastos em todas as diferentes categorias de despesas da família e equilibrando minuciosamente os fundos disponíveis? Isso, meu amigo, é chamado de microgerenciamento. É algo que você provavelmente não quer fazer com seu tempo. E, a propósito, é algo que os melhores orçadores realmente não fazem.

Pesquisas mostram que apenas cerca de 10% dos “pães-duros” possuem um orçamento familiar formal e escrito. Nós tratamos o orçamento como uma dieta restrita que faz você perder o prazer de viver, sendo que o que precisamos é uma mudança duradoura no nosso estilo de vida que nos leve ao comportamento desejado sem esforço. É por isso que coloquei educação financeira neste capítulo. Seus gastos estão intimamente ligados aos seus hábitos.

Falta de compromisso com orçamento. Criar um orçamento não significa que você tenha que parar de gastar dinheiro em coisas frívolas que fazem você se sentir bem. Na verdade, a resposta para qualquer um desses problemas não é parar de gastar dinheiro, é parar de gastar além da conta. Seguir um orçamento é um hábito que você terá que criar para que possa fazer progresso em sua vida. Se você consulta-los diariamente, isso vai lhe impulsionar o suficiente para se manter no plano. No entanto, é muito importante que parte do seu dinheiro, mesmo que pouco, vá para seus prazeres pessoais. Então, quando criar seu orçamento, dê a si mesmo uma despesa para lazer quando estiver tendo um dia ruim ou uma saída à noite quando precisar relaxar um pouco.

É muito importante que você faça essas modificações sem ficar cortando demais coisas que lhe fazem bem. Eu por exemplo, gostava muito de, tomar um sorvete com o VITASSA na pracinha, comer um cachorro-quente no final de semana. Eu sabia que, um dos maiores motivos da minha vida se encontrar estagnada nessa nuvem negra, era pela má administração do meu dinheiro. Por isso, eu fiz um estudo aprofundado sobre orçamento, principalmente para pessoas mais novas, que ainda se encontram na escola ou na faculdade e ganham pouco no trabalho. Aqui vai as minhas ideias sobre como criar seu orçamento sem ter que cortar seu lazer. Esta foi a melhor forma que eu encontrei para me educar financeiramente.

- *HÁBITOS + OBJETIVOS BEM DEFINIDOS > MICROGERENCIAMENTO*

Essa fórmula se aplica aos estudos, à dieta que você está tentando fazer, e com certeza para orçamentos. Microgerenciamento não é o que você quer. Você quer algo mais práticp, porém preciso. Se eu fosse colocar aqui meu atual plano financeiro, eu teria que escrever um livro inteiro só sobre isso, pois a medida que você avança na vida, seu olhar financeiro se torna mais aguçado e exigente. Porém, você tem que começar do básico. Se você dominar o básico, quando você começar a ganhar bastante dinheiro, quando você tiver sua família ou sua empresa, você já vai estar preparado para suas finanças. Então vamos mergulhar neste guia propositalmente breve (pelo menos para os meus padrões atuais) começando com esses objetivos importantíssimos!

- *DEFINA SEUS OBJETIVOS FINANCEIROS*

Vamos falar um pouco sobre tática e estratégia. Na minha palestra sobre negócios, quando eu era apenas um bolsista pesquisador da UFMG do primeiro ano do ensino médio da Escola Estadual Governador Milton Campos, o professor palestrante, especialista em aerodinâmica e ex-aluno do Instituto Tecnológico de Aeronáutica (ITA), definiu três níveis de gerenciamento que compõem estruturas corporativas clássicas:

- Gestão Estratégica
- Gerenciamento tático
- Gerenciamento de operações

Essa aula foi bem chata, cheia de palavras difíceis. Porém, essa é uma boa maneira de pensar sobre sua vida financeira - como em um negócio você tem renda, despesas e, assim eu espero, metas. Você não tem estagiários para buscar café a cada 15 minutos ou uma equipe de elite de hackers para fazer seu trabalho sujo de espionagem, mas nós vamos lidar com o que temos. A gestão estratégica preocupa-se com as grandes questões que orientam toda a empresa. Onde queremos ir? Onde estamos agora? Qual o valor que temos? Sua estratégia define sua direção e é a base para todas as decisões menores que vêm depois dela.

A gestão tática, por outro lado, preocupa-se em como os objetivos estratégicos serão alcançados. Quais sistemas devemos construir? Que escolhas devemos tomar para decisões individuais? À medida que essas decisões são tomadas, a gestão operacional garante que o funcionamento diário do negócio ocorra sem problemas e permaneça alinhado à estratégia e às táticas.

Então, vamos colocar isso em termos de sua própria vida:

- Estratégia: seus objetivos financeiros, sua situação atual e sua filosofia geral de dinheiro
- Táticas: os sistemas que você configura para lidar com o fluxo de dinheiro regular e suas decisões financeiras individuais
- Operações: detalhes do dinheiro do dia-a-dia - aqui estamos muito preocupados com os seus hábitos de consumo

Para se dar bem nas áreas táticas e operacionais, primeiro você precisa de uma estratégia sólida - uma meta financeira. Eu mesmo tenho uma meta bem definida para minhas próprias finanças. Quando eu atingir meus 40 anos, quero ter 3 milhões de reais investidos. Desta maneira, poderei me aposentar mais cedo. Quando eu atingir essa idade, eu gostaria de viver com 4% disso – R$120.000/ano - e mesmo com base em um retorno estimado extremamente conservador de 5% ao ano, o dinheiro nunca acabaria. Muito provavelmente, o retorno seria mais por volta de 7%. Isso não quer dizer que eu queira parar de trabalhar aos 40 anos; poder usar minha criatividade me traz muitas alegrias. É bem provável que eu nunca vou parar de trabalhar. No entanto, quero destacar minha necessidade de trabalhar com a minha necessidade de pagar pela minha existência. Meu objetivo é construir um sistema que garanta a minha existência no meu padrão de vida desejado, não importa o que eu faça depois disso. Quando este momento chegar, eu estarei livre para buscar qualquer projeto que eu desejasse, independentemente de lucratividade.

Com base nesse objetivo, preciso economizar cerca de R$ 85.000/ano. Se se eu quiser ajustar esse valor para compensar a inflação, precisarei ajustar o investimento anual também. Sabendo o quanto eu preciso investir por ano, uma matemática simples me dirá quanto precisa ser descartado a cada mês. "Mas esse objetivo é uma loucura!" - você pode dizer. Talvez alguns de você nem entendam o que eu acabei de explicar, mas aqui está o ponto chave do meu objetivo: ele se encaixa na minha situação quando estudei para o ENEM. Eu criei isso naquela época, onde eu estava entrando na faculdade e não tinha dívidas. Eu tenho uma boa renda e posso razoavelmente esperar atingir minhas metas de economia se for inteligente com meus gastos.

Dois anos antes, essa não era a minha situação. Eu ainda estava na escola, e eu não ganhava tanto dinheiro. Naquela época, meu objetivo financeiro era muito diferente:

- ganhar dinheiro suficiente a cada mês para cobrir minhas despesas e gastos de emergência
- evitar empréstimos
- não criar dívidas, pagando só à vista
- guardar dinheiro, mesmo que pouco

Este foi um objetivo muito diferente - mas ainda estava bem definido com base na minha situação. Seguir estes passos me garantiu uma saúde financeira desde a escola até hoje. Então aqui está sua missão nesta fase:

Sente-se e crie uma estratégia financeira. Começa fazendo o simples, tudo no seu tempo. Estabeleça metas que façam sentido com base no que você quer da vida e em sua situação atual. Seja otimista, mas também realista.

- *DEFINA SEU NÚMERO*

Voltando à nossa analogia de negócios. Outro termo tão empolgante que aprendemos na palestra foi como executar uma análise com base nos pontos fortes e fracos, nas oportunidades e riscos de um empreendimento/projeto. Adivinha só - você pode (e deve) fazer isso também! Mas vamos modificar o modelo um pouco e separá-lo nós seguintes tópicos:

- renda
- despesas
- possibilidades
- riscos

Gaste um pouco de tempo para avaliar sua própria situação em cada uma dessas áreas. Quanto você ganha atualmente por mês? Essa renda é estável? Minha renda, por exemplo, varia de mês pra mês. Quanto você gasta todo mês e quanto disso é essencial?

Para possibilidades, pense na probabilidade de que sua renda possa aumentar no futuro próximo. Faça o mesmo com os riscos - pense no futuro e avalie as possíveis grandes despesas que possam estar surgindo em seu caminho. Um exercício que eu recomendo fazer aqui é obter seu "número". Com isso, quero dizer o número de reais que você precisa gastar por mês. Por exemplo, no meu caso era o seguinte, aproximadamente:

Aluguel: R$250,00
Conta de luz: R$30,00
Utilitários: R$90,00
Telefone: R$30,00
Transporte público: R$200,00
Mantimentos: R$200,00
Meu "número": R$800,00

Dividindo aluguel e dispersas com meu pai e minha vó, meu número era excepcionalmente baixo. Seu número pode ser maior ou menor, mas, de qualquer forma, é bom saber disso. Será parte integrante do próximo passo. O objetivo aqui é estar ciente de onde você está, em vez de perdido. Quando você tiver completado esse passo, passe para o próximo.

Dividindo aluguel e dispersas com meu pai e minha vó, meu número era excepcionalmente baixo. Seu número pode ser maior ou menor, mas, de qualquer forma, é bom saber disso. Será parte integrante do próximo passo. O objetivo aqui é estar ciente de onde você está, em vez de perdido. Quando você tiver completado esse passo, passe para o próximo.

• *CARTÃO DE CRÉDITO*

Cartão de crédito, meu camarada, é uma ferramenta poderosa. As empresas de cartão de crédito, no entanto, são malvadas, porque na verdade querem que você esteja em dívida. É assim que eles ganham dinheiro - através das taxas de juros exorbitantes que cobram. Desta maneira, eles criam todo tipo de vantagens - como recompensas em dinheiro - para convencê-lo a gastar mais com o cartão. Para não entrar muito nisso, aqui estão as minhas regras rígidas e rápidas para usar um cartão de crédito:

- **nunca use mais de 20% do seu limite de crédito em um mês.**
- **pague sempre o parcela total a tempo, todos os meses.**

Defina algumas das suas despesas fixas para serem pagas automaticamente no cartão. Configure o pagamento automático no próprio cartão a partir da sua conta bancária e guarde o cartão em um lugar seguro de difícil acesso. Pense no seu cartão de crédito como uma forma diferente de pagar a sua conta. Não é uma linha de crédito, é apenas uma maneira diferente de pagar - uma que é um pouco mais complicada, mas que pode ter alguns benefícios. A última coisa que vou mencionar aqui é que eu não pago automaticamente meu cartão de crédito. Como o uso para despesas do dia-a-dia, sempre quero ter certeza do meu saldo e quando é pago. Para esse fim, eu tenho uma tarefa mensal recorrente para pagar meu cartão, e também tenho um hábito semanal para verificar todo o meu quadro financeiro.

• *CONTENÇÃO DE HÁBITOS*

Esse é o momento em que a maioria das pessoas começam a ficar estressada com seus orçamentos. Depois que suas despesas fixas forem atendidas e suas expectativas para poupança tiverem sido atendidas, o que sobrar será seu para gastar ... mas lembre-se de que você deseja ter de 2,5 a 3,5 do seu "número" em sua conta corrente a qualquer momento. As pessoas ficam estressadas porque seus hábitos não combinam com seus objetivos. No final do mês reclamam do quanto gastaram nos rolês e restaurantes e declaram – ÚLTIMA VEZ! – e que agora eles vão reduzir seus gastos daqui para frente. No dia seguinte eles estão de volta no bar com os colegas de trabalho ou faculdade, ou naquele restaurante no shopping com os amigos da escola.

Agora, aqui está a questão - eu não sou contra tomar uma ou comer um espetinho. Eu costumava a ir no espetinho com a turma da escola de 2-3 vezes por semana. Se há algo de que você gosta, e você pode pagar, depois que todos os seus objetivos financeiros importantes sejam atendidos, então pague! Não estamos neste mundo para direcionar os números em uma conta bancária o mais alto possível. O dinheiro é uma ferramenta que você deve usar para construir uma vida feliz. Sendo assim, beba seu café de 10 reais se isso te fizer feliz e se isso ainda estiver ao seu alcance. O que quero dizer aqui é que os hábitos são poderosos. Sentar-se e criar um orçamento rigoroso provavelmente não os alterará. Em vez disso, você precisa começar a criar mudanças em suas rotinas diárias e atacar os hábitos em suas raízes, como já discutimos nas sessões anteriores.

Uma maneira muito fácil de fazer isso é pagar tudo em dinheiro. Usar um cartão de crédito dificulta a avaliação de quanto dinheiro você realmente está gastando. quando você usa dinheiro, você vê as quantias individuais deixando sua carteira. Você pode realmente ver quanto resta quando você confere a carteira. Se você quiser ir além disso, comece a escrever todas as compras que fizer. Você pode carregar um pequeno notebook para isso ou usar um aplicativo de rastreamento de gastos para seu smartphone.

Esse acompanhamento manual foi o que praticamente modificaram meus hábitos com o gasto de dinheiro. A ideia é tornar o rastreamento da despesa parte integrante da rotina do seu hábito de gastar. Quando você experimenta o gatilho - o desejo de comprar algo, o processo deve ser assim:

A. decida se a compra é uma boa decisão
B. compre a coisa
C. registre a transação
D. receba a recompensa

Sem registrar a transação, é fácil não perceber o custo de obter essa recompensa - e, assim, o hábito de gastar continua inalterado. Quando estava no ensino médio, eu definia um limite de gasto diário e o usava para me punir se ultrapassasse meu limite. Além disso, criava uma recompensa por economizar dinheiro e isso me deixava mais motivado a não gastar além da conta.

Além de modificar meus hábitos, eu sempre procurava maneiras de reduzir despesas não regulares. Por exemplo, na faculdade há muitas maneiras de fazer isso. Vou listar apenas algumas:

- encontre os livros mais baratos (de segunda mão por exemplo) ou faça download dele
- utilize as instalações estudantis para diversão a um custo subsidiado
- tente se formar cedo
- use o wifi da faculdade e evite contas de telefone

• *CONCLUSÃO*

Em conclusão, você deve ter uma boa ideia de como começar seu gerenciamento financeiro. Há muitos outros tópicos relacionados a este, e você pode ter algumas perguntas restantes. Porém, o que eu escrevi aqui, é com certeza o suficiente para você parar de gastar demais, não criar dívidas e guardar dinheiro.

Mudar meus hábitos com o dinheiro me possibilitou realizar muitas coisas na minha vida. Seguindo este plano, eu sempre tive um controle das minha finanças e isso é o que tornou possível minhas viagens durante o ensino médio, as festas que eu fui, as coisas que comprei, minhas viagens pelo mundo e minha ida para a Austrália afim de começar minha carreira profissional em um país de primeiro mundo. É claro, como já dito, meu orçamento era muito simples na época do ensino médio e foi se sofisticando a medida que o tempo foi passando e minhas responsabilidades aumentando a cada vez mais.

Vale também lembrar que, desde meus 15 anos, eu sempre participei nas contas em casa. Meu pai não pode me ajudar com dinheiro, então eu mesmo tive que aprender a fazer meu dinheiro bem cedo para que eu pudesse suprir minhas necessidades básicas e ter algum lazer. Quando entrei para a faculdade, meus gastos aumentaram de R$600,00 para R$1200,00, e olha que eu estudava em uma universidade federal. Isso aconteceu porque a situação lá em casa estava de mal a pior e eu sempre fui a última esperança do meu pai. Minha vó era pensionista aposentada, então não podia fazer muito.

Por isso, é muito importante que você assuma essa responsabilidade na sua vida o mais cedo possível. Eu diria que eu aprendi a ser adulto muito cedo, e hoje tento ser criança um pouco. Digo isso porque muitas das coisas que eu queria fazer quando mais novo, foram adiadas por causa das contas em casa, da mensalidade do cursinho e da passagem de ônibus. Hoje em dia eu tento aproveitar o máximo do meu tempo para fazer o que eu não tive condição no passado. Então lembre-se, não caia nesse papo de que “o agora é o importante, você não sabe se vai estar vivo amanhã”, principalmente quando isso significa gastar o pouco dinheiro que você tem. Pense no seu futuro, planeje e não seja ignorante (burro). Não caia em tentações momentâneas e prazeres rasos. Se você blindar a sua mente agora e fazer tudo o que for necessário para garantir o seu futuro, você vai voltar a ser criança e desfrutar de todos os prazeres que você não pode ter. Devo dizer que a mudança dos meus hábitos financeiros, entre todos os hábitos que tive que alterar, foi a atitude mais importante!



ALTA MOTIVAÇÃO, BAIXA PROCRASTINAÇÃO

A procrastinação existe porque duas personalidades distintas estão vivendo dentro de todos nós. De um lado existe a personalidade primitiva e impulsiva. Do outro, chamamos de personalidade racional e reflexiva. Essas personalidades se alinham com diferentes regiões cerebrais: o sistema límbico (sede de nossos impulsos) e o córtex pré-frontal (sede de nossa razão e força de vontade).

A procrastinação é basicamente a luta entre o que você quer (seu lado racional) e o que o seu corpo quer (seu lado impulsivo). Você quer coisas boas para o seu futuro. O corpo quer coisas que lhe tragam gratificação imediata. Você quer estudar para a prova, trabalhar para ganhar aquela promoção na empresa, fazer exercícios regularmente, comer de forma saudável e meditar todas as manhãs. O corpo, por outro lado, quer assistir televisão, jogar videogames, comer biscoitos ou fazer qualquer outra coisa que pareça boa agora.

Deste modo, você se depara com uma decisão entre o que você quer e o que seu corpo quer, entre gratificação imediata e sucesso a longo prazo. Se você não controla seus desejos carnais, isso é chamado de procrastinação - você adia fazer o que é melhor para você por algo que se sente melhor no presente. Se você não escuta seu corpo, isso é um ato de força de vontade - você usa a força da sua vontade para vetá-lo e renunciar aos prazeres do momento para obter benefícios potenciais no futuro.
Essa é a procrastinação em poucas palavras - uma batalha de impulso versus força de vontade, emoção versus razão, prazer experiencial versus racional e prazer de curto prazo versus felicidade de longo prazo. É uma batalha entre o seu eu racional e seu eu-macaco, digamos assim, entre a parte de você que quer ser saudável e a parte de você que quer comer doces o dia todo. Se você é um procrastinador, significa simplesmente que você está perdendo essa batalha com muita frequência. Para resumir: procrastinação existe por causa destas duas regiões cerebrais distintas (sistema límbico e córtex pré-frontal), que se manifestam como duas personalidades diferentes.

- *A FÓRMULA DA MOTIVAÇÃO*

A melhor forma de combater a procrastinação é acumular motivação legítima e destruir hábitos ruins. As mudanças de maus hábitos são muito fracas para ser reconhecidas, até que eles sejam grandes demais para ser quebrados. Então vamos falar um pouco dos hábitos que te levam à procrastinação doentia e como sua motivação pode mudar esse quadro totalmente. As pessoas para quem eu dedico esta parte do livro, são aqueles que lutam contra a procrastinação, querem ser produtivos e ficarem motivados a maior parte do tempo. Posto isso, a equação de procrastinação:

$$\text{MOTIVAÇÃO} = \frac{\text{(EXPECTATIVA x VALOR)}}{\text{(IMPULSIVIDADE x ATRASO)}}$$

A Equação da Procrastinação (EP) - inspirada nos elementos comuns que determinam quando procrastinamos, e trabalhamos juntos a partir dos elementos mais profundamente pesquisados das teorias de motivação mais fortes das ciências sociais. A EP é responsável por todas as principais descobertas sobre a procrastinação. Como o prazo para qualquer tarefa é empurrado ainda mais para o futuro, a medida que o ATRASO aumenta, nossa motivação diminui. A IMPULSIVIDADE multiplica os efeitos do atraso, e assim as pessoas impulsivas sentem menos efeitos do tempo, pelo menos a princípio. As consequências precisam estar à sua porta antes de começarem a prestar atenção nelas, a menos que sejam particularmente grandes. E o que torna as consequências grandes? EXPECTATIVA e VALOR. Quanto maior a recompensa e maior a probabilidade de recebê-la, mais cedo ela captará sua atenção.

Essa equação explica a procrastinação através da lente da motivação. Essencialmente, estamos constantemente tomando decisões entre vários cursos de ação - “Devo ir à academia ou assistir Netflix? Devo estudar para a prova ou jogar Fortnite?”- e sempre escolhemos a ação pela qual temos maior motivação. Em outras palavras, nós procrastinamos em tarefas porque elas não são nossa maior motivação. Logo, de acordo com a equação de Piers, a motivação é definida da seguinte forma:

$$\text{MOTIVAÇÃO} = \frac{(\text{EXPECTATIVA} \times \text{VALOR})}{(\text{IMPULSICIDADE} \times \text{ATRASO})}$$

Expectativa - Você espera ter sucesso? Você está confiante em sua capacidade de alcançar um bom resultado naquilo que deseja? Se sua expectativa for alta, você ficará mais motivado e adiará menos. É natural: você está mais motivado a buscar algo que lhe dê uma boa chance de ter um resultado agradável.

Valor - Você se importa com a tarefa específica? Você valoriza ela? Quanto mais recompensador for o resultado, mais motivado você estará em buscá-lo. Esse é o numerador da equação. Quanto mais recompensador o resultado, e quanto maior sua expectativa de alcançar esse resultado, mais motivado você estará. Para vencer a procrastinação, queremos que o numerador seja o mais alto possível. Quanto mais alto, mais motivado você será e menos adiará.

Impulsividade - Isso se refere à sua sensibilidade ao atraso. Quanto mais impulsivo você for, menos disposto estará em adiar a gratificação. Quanto mais impulsivo você é, mais você valoriza as recompensas imediatas sobre as recompensas a longo prazo.

Atraso - Isso indica quanto tempo você deve esperar para receber as recompensas, benefícios e pagamentos esperados. Quanto mais tempo você tiver que esperar, menos motivado você será e mais provavelmente você irá procrastinar.

Se você quiser procrastinar menos, você precisa aumentar sua expectativa, aumentar o valor de uma atividade ou tarefa, diminuir sua impulsividade e diminuir o atraso da recompensa esperada.

• *TOME CONTROLE DA SUA VIDA*

Parte da nossa tomada de decisão ocorre inconscientemente, no nosso sistema límbico. Esta não é a parte mais brilhante de nossas mentes; é preciso muito domínio do seu corpo e sensibilidade com seu ambiente, isto é, dos estímulos de visão, olfato, som ou toque. Uma imagem provocativa aparece e pensamos em sexo, um cheiro gostoso sopra em nosso caminho e ficamos com fome, ou ouvimos um trecho de uma música e começamos a cantarolar a música. Essas pistas associativas fazem com que nossa mente vagueie e nos esquecemos da tarefa original. Com apenas uma pequena cutucada, nossa imaginação desliza, nos distraímos.

Seu ambiente desencadeia uma meta ou comportamento em você. Passar em frente da academia pode desencadear o desejo de se exercitar. Um prato de doces pode desencadear o desejo de trair sua dieta. Um escurecimento das luzes pode aumentar o medo, e assim por diante. Certos fenômenos em seu ambiente podem fazer com que você seja produtivo, enquanto outros podem levá-lo a procrastinar.

A fim de superar a procrastinação, queremos limpar nosso ambiente de todas as pistas que podem desencadear uma distração. Além disso, queremos preencher nosso ambiente com gatilhos que podem nos levar a trabalhar em tarefas importantes. Para isso, podemos por exemplo, eliminar distrações como celular, notificações e gatinhos no seu quarto como o controle da TV, videogame e tudo aquilo que nos incita a perder tempo. Tomar controlo da sua vida será fundamental no combate contra a procrastinação. Eu tive um pouco de resistência no início, confesso que foi bem difícil sumir de redes sociais quando eu precisava estudar. Aquela vontade que batia de olhar mensagens, de falar com aquele match do Tinder e marca um encontro. No entanto, hoje em dia vejo o quanto foi importante a minha vitória contra a procrastinação, os benefícios que hoje desfruto por me tocar uma pessoa mais focada nos meus objetivos sem ceder à distrações que antes consumiam todo o meu tempo.

• *VISUALIZAÇÃO*

Os atletas profissionais costumam usar a visualização para atingir seus objetivos. Antes de dormir todas as noites, eles imaginam o perfeito balanço do golfe ou o pouso triplo do eixo. A recriação mental detalhada de uma performance engaja os neurônios-espelho que gravam o ato em seu cérebro quase tão profundamente quanto se você estivesse realmente realização tal ato. A visualização também pode combater a procrastinação através da técnica de contraste mental. As pessoas que praticam a visualização quase que imediatamente começam a perseguir seus sonhos, acabando com a procrastinação. Em suma, é uma poderosa técnica que ajuda as pessoas a alcançar todos os tipos de objetivos.

A visualização é composta de três partes que envolve a identificação de um desejo que você deseja atingir, depois a criação da imagem do resultado desejado e o reconhecimento dos possíveis obstáculos que podem impedi-lo de alcançar o resultado desejado. Foram inúmeras as vezes que eu ficava no quintal de casa olhando para o céu, escutando música e me imaginando na Alemanha, eu uma boate no centro de Munique. Às vezes assistia vídeos da Islândia, das geleiras formadas na Era do Gelo, me imaginava caminhando por aquelas terras congeladas. Vocês não fazem ideia do quão poderosa é a técnica de visualização!

Uma visualização bem aplicada lhe ajuda a criar emparelhamento compatível entre um interesse de longo prazo e um impulso de curto prazo. Se você combinar uma tarefa desagradável com uma que seja mais agradável, a mistura pode ser suficiente para você seguir em frente. Aquela visualização durante um treino bem feito na academia, ou durante aquela corridinha de manhã pode lhe ajudar a se concentrar em suas tarefas diárias, uma vez que você se sentirá mais motivado. Como resultado, as tarefas aversivas são um pouco mais atraentes, resultando em uma diminuição na procrastinação.

Portanto, invista na sua visualização, use momentos de permutação ou atividade física para ouvir aquela música que te motiva, ouça o seu podcast favorito enquanto se exercita, desfrute de um pouco de chocolate depois de limpar a casa ou assista aquele filme motivador enquanto estiver passando roupa ou fazendo tarefas domésticas. A visualização vai te fazer sentir uma pessoa realizada bem antes do que você imagine.

• *ELIMINE SUAS ESCOLHAS*

Era muito engraçado quando as pessoas falavam que eu era uma máquina de estudo. Isso era o que eu fazia a maior parte do meu tempo, e eu não estudava só para o ENEM. Eu estudava sobre a vida, sobre as coisas, acumulava informações extras sobre como atingir o sucesso na vida através dos meus sonhos. Para isso eu tive que entrar em um sistema automatizao, afim de me tornar extremamente produtivo, evitar atitudes impulsivas e me livrar da procrastinação. É hora de você se tornar um robô.

Robôs operam em instruções pré-definidas; cada ação que eles tomam é o resultado de uma programação prévia feita por seus operadores. De fato, a palavra robô é uma adaptação da palavra checa “robotnik”, que se traduz diretamente em “trabalhador”, o que no antigo idioma Eslavo, significa “escravo”. Trabalhadores e escravos normalmente não cuidam dos aspectos de planejamento de um projeto. No entanto, quando motivados adequadamente, eles chegam a atuar no planejamento e fazem o trabalho. Como estudante, você não é forçado a entrar no modo trabalhador/escravo. Uma pena, porque muitas vezes é exatamente o que você precisa. Sua liberdade de escolha é um dos culpados mais desonestos na sabotagem de sua produtividade. Há momentos em que a presença de mais escolhas pode nos fazer escolher coisas que não são boas para nós. Para mim, o exemplo mais claro é que quanto mais opções de aposentadoria uma pessoa tem, menor a probabilidade de economizar para a velhice.

Faz sentido, certo? Muitas pessoas nunca começam a investir porque sentem que há muitas opções, e têm medo de escolher o errado. Ironicamente (e tragicamente), a opção mais errada é geralmente esperar muito tempo para investir. Como empreendedor, deparo-me muito com a versão relacionada à produtividade desse problema. Em vez de me preocupar com retornos financeiros marginais, estou preocupado com os custos de oportunidade marginais. Devo escrever um post ou trabalhar no meu livro? Talvez eu deva reescrever a página Sobre do meu site, já que a maioria das pessoas a visitam. Ou talvez eu devesse ajustar o design da página inicial para aumentar a quantidade de tempo que as pessoas ficam no site. Quando eu me preocupo com essas coisas, geralmente fico sentado olhando o site e não faço nada. Quando me preocupo com retornos marginais na minha cabeça, eu me prejudico na realidade.

E isso é exatamente o que você faz como estudante também. Você quer saber qual lição de casa você deveria abordar primeiro, qual aula você deveria matéria agora e qual guardar para mais tarde. Um aluno bem-sucedido não dedica muito tempo a esse problema; em vez de; eles lidam com isso durante um curto período na frente e, em seguida, entram imediatamente no modo robô.

Você é um robô configurado para dois domos: **planejamento e execução.** Ambos devem ter o mesmo gasto de energia e dedicação. Se você mantê-los em sincronia de funcionamento, você vai evitar a procrastinação. O planejamento é o primeiro passo para eliminar as escolhas e se forçar a se concentrar em uma única tarefa. Antes de começar a entrar no modo de execução, reserve um tempo para planejar o que você precisa fazer. Leve em conta o **contexto** de cada tarefa – qual o desgaste mental, onde precisa ser feito, quais ferramentas são necessária. A **prioridade** - quais tarefas são mais urgentes e sua condição mental - você tem energia o suficiente agora ou não? Ao prestar atenção ao seu condição mental e aos contextos de suas tarefas, você pode realizar tarefas em lote com intensidades mentais semelhantes e executá-las todas de uma só vez. Da mesma forma, considerar a prioridade ajudará você a decidir em que ordem lidar com seu trabalho.

Todos as manhãs quando eu acordava, a primeira coisa que eu fazia era separar um espaço no Quadro dos Deuses para minhas tarefas diárias. Eu colocava as 10 mais importantes, e com isso sublinhava as principais, de maior urgência, além de colocar o tempo e o período em que essas atividades seriam desempenhadas. Com isso, eu não precisava gastar energia o dia inteiro pensando no que eu iria fazer, como a maioria das pessoas fazem. A maior parte das pessoas estão perdidas, deixando a vida levá-las para qualquer rumo, sem qualquer planejamento ou organização. Você vai se planejar, pois assim você evita procrastinar ou agir de maneira impulsiva.

Da mesma forma, projetos individuais devem ser divididos em etapas e priorizados com a devida importância. Vamos supor que você coloca simplesmente “Estudar Geometria”. Isso não diz exatamente o que fazer, portanto deve ser di-

vidido em etapas de ação que um robô possa executar, como:

- Estudar capítulos Trigonometria
- Completar exercícios de revisão do capítulo
- Fazer exercícios complementares de semelhança de triângulos do outro livro
- Rever sistema cartesiano
- Geometria Analítica
- Exercícios de revisão

Você deve ser capaz de dividir suas tarefas e dedicar seus recursos (blocos de tempo) a cada etapa. Aqui está um exemplo do mundo real: para cada um dos vídeos que faço para o meu canal do YouTube, tenho que criar uma pasta B - todos os memes, animações e outras coisas que passam por cima das cenas principais de mim falando. Sem a pasta B, os vídeos seriam muito menos interessantes. No entanto, criá-la é muito trabalho, é um processo confuso e demora muito para fazer. Para isso toda vez eu crio uma lista que é similar ao que está descrito em baixo.

- Criar intro
- Chamada para se inscrever
- Chamada para rede sociais
- Pesquisar sobre o tópico
- Separar memes
- Fotos engraçadas
- Gráficos
- Vídeos anteriores que se conectam

Todas as layers que crio no software de edição de vídeo Premiere Pro e a ordem das pastas geradas no painel seguem a mesma lógica da lista. Isso me ajuda muito a me sentir mais organizado e produtivo. Normalmente escrevo isso em um pedacinho de papel e depois jogo fora. Gosto de me planejar para todos os vídeos, pois cada um deles seguem uma metodologia diferente devido ao conteúdo abordado. Em suma, seja um robótico quando estiver no modo de execução e entre no modo de planejamento com antecedência.

MOTIVAÇÃO PROGRAMADA

Antes de entrar em detalhes sobre esta técnica, precisamos entender o que é a motivação em si. Muitos de vocês já sabem o que isso significa... ou pelo menos acham que sabe. Pois bem, a verdadeira motivação é aquele fator, aquela voz ou espírito que te faz se movimentar e lutar pelo seu objetivo, não importa como. Motivação é o que me fazia ir pra aula de manhã, trabalhar e estudar a tarde (com muito sono), ir pro cursinho e estudar a noite, além de estudar aos finais de semana. Motivação é o que me fazia escrever 3 redações por dia nos três últimos meses antes da prova do ENEM. É o que me fez aprender inglês em 5 MESES. A real motivação!

“Motivação é a razão por trás de todas as suas ações, desejos e necessidades.”

Simplificando: é por isso que você faz tudo o que você faz e porque você quer tudo o que você quer. É por isso que você acorda de manhã e vai trabalhar. É por isso que você quer comida japonesa para o almoço. É por isso que você vai para a academia treinar depois do trabalho... ou vai direto para o computador/videiogame jogar. Por um lado, é bom entender por que você quer tudo o que você faz. Isso leva a mais autoconsciência e melhores decisões. Por outro lado, é muito comum que motivações "ruins" ou indefinidas nos ajudem a agir.

- *O QUE TE MOTIVA?*

Levei muito tempo para aprender que a motivação não é uma fonte externa de inspiração, mas sim uma espécie de quietude interior que você deve praticar ouvindo. As pessoas ficam desmotivadas quando esperam estar sempre cheias de "motivação". Nós falamos sobre motivação como se fosse essa fonte ardente, implacável e interminável de um ataque descontrolado que é tão viciante quanto qualquer droga, tão quente quanto qualquer amor, e tão incontrolável e brilhante quanto qualquer criador que veio antes de nós. Nós pensamos que ela nunca vai acabar, e quando isso acontece, de repente nos perguntamos e nos sentimos muito confusos sobre o porquê de estarmos "desmotivados". Não é assim que a motivação funciona.

Motivação é a pequena voz dentro de sua cabeça que lembra o que realmente importa. É a luta para assistir a um filme inteiro sem pular no telefone pra conferir Facebook, Snapchat, Twitter ou Instagram. É o sentimento de culpa por sair com seus amigos quando você sabe que precisa estudar, terminar aquela matéria difícil de matemática que você está agarrado já tem uma semana. É por isso que você acorda todas as manhãs e vai dormir todas as noites pensando no que você quer realizar. Você pode não acordar animado e pular em direção à sua mesa para ir trabalhar, e pode não ser uma pessoa obcecada com suas ideias durante a noite - pode adormecer em segundos e não pensar duas vezes sobre isso. Isso não significa que você está "desmotivado".

Motivação é o fato de você pensar sobre isso e, finalmente, fazer algo a respeito disso todos os dias. Eu não me sentia motivado todos os dias. Um dia 100% motivado é quando eu acordava, tomava banho e me arrumava em 15 minutos. Eu meditava por 10 minutos e realmente entrava em um estado brando de espírito. Eu ouvia um TedTalk enquanto fazia o café da manhã e preparava minhas refeições para o dia. Eu lia um livro - geralmente uma biografia ou livro de história – no meu caminho para a escola. No terceiro ano (ano do ENEM), estudava na Escola Estadual Governador Milton Campos. Chegava lá às 7:00 da manhã em ponto. Aproveitava o recreio e as aulas de matérias “menos importantes” para resolver exercícios de matemática, treinando para o ENEM. Assistia aula ate 11:30, almoçava e ia trabalhar no laboratório, escutando meu livro no caminho. Chegava no trabalho, adiantava todo o serviço para poder estudar um pouco lá mesmo. Trabalhava até 17:00, ia para o cursinho também ouvindo o livro, aulas começavam às 19:00. Mal assistia as aulas, ficava estudando sozinho no canto da sala, adiantando a matéria e no final de cada aula tirava dúvidas com os professores. Era o último a sair do cursinho, voltava escutando o livro. Eu chegava em casa, fazia janta e preparava a comida do dia seguinte enquanto assistia vídeos no Youtube e tomava banho. Então ia para meu quarto, apagava a luz, refletia sobre passado, presente e futuro, e adormecia. Esse era um dia padrão de motivação a mil por hora!!!

Falta de compromisso com orçamento. Criar um orçamento não significa que você tenha que parar de gastar dinheiro em coisas frívolas que fazem você se sentir bem. Na verdade, a resposta para qualquer um desses problemas não é parar de gastar dinheiro, é parar de gastar além da conta. Seguir um orçamento é um hábito que você terá que criar para que possa fazer progresso em sua vida. Se você consulta-los diariamente, isso vai lhe impulsionar o suficiente para se manter no plano. No entanto, é muito importante que parte do seu dinheiro, mesmo que pouco, vá para seus prazeres pessoais. Então, quando criar seu orçamento, dê a si mesmo uma despesa para lazer quando estiver tendo um dia ruim ou uma saída à noite quando precisar relaxar um pouco.

É muito importante que você faça essas modificações sem ficar cortando demais coisas que lhe fazem bem. Eu por exemplo, gostava muito de, tomar um sorvete com o VITASSA na pracinha, comer um cachorro-quente no final de semana. Eu sabia que, um dos maiores motivos da minha vida se encontrar estagnada nessa nuvem negra, era pela má administração do meu dinheiro. Por isso, eu fiz um estudo aprofundado sobre orçamento, principalmente para pessoas mais novas, que ainda se encontram na escola ou na faculdade e ganham pouco no trabalho. Aqui vai as minhas ideias sobre como criar seu orçamento sem ter que cortar seu lazer. Esta foi a melhor forma que eu encontrei para me educar financeiramente.

Quando eu ia dormir, me sentia incrível. Eu sentia que tinha acabado de conquistar o mundo. Eu dava tudo de mim a cada momento, estava extremamente motivado. E então, outros dias não eram lá tão produtivos assim. Eu não escutava as palestras do TedTalk, perdia tempo com notícias e vídeos inúteis no Youtube. Durante minhas permutas entre escola, trabalho e casa, ficava lá no ônibus escutando música ao invés de livros. Ficava flutuando nas ideias durante as aulas, não conseguia terminar minhas tarefas no trabalho, dormia durante as aulas a noite. Chegava em casa extremamente cansado e desmotivado. Não cozinhava, tomava aquele “banho de gato”, ia direto para cama e claro, ficava assistindo coisa desnecessária e improdutiva, dormia tarde. Isso foi um exemplo do meu dia completamente desmotivado. Acordava no dia seguinte e aí meu amigo, era uma labuta para recuperar o ritmo de novo.

Motivação é isso, é a energia que lhe fazer executar inúmeras pequenas tarefas diárias que induzem grandes efeitos positivos na sua vida no presente e no futuro. Alguns dias eu precisava deixar meu cérebro descansar. Alguns dias eu precisava ser preguiçoso, normalmente no domingo. Mas, quando eu vi que estava a 6 meses antes da prova, praticamente não teve dia de descanso, estudava centrado todos os dias. Porém, eu estudava com intervalos pequenos e criava recompensas para metas de estudo atingidas. Por exemplo, se eu terminasse todos aqueles exercícios de probabilidade e o sétimo capítulo de química orgânica (exemplo), eu poderia ir lá no Luíz, pegar um cachorro-quente e sentar com o VITASSA, tomar um açaí, trocar uma ideia, ou até voltar pra casa e jogar FIFA.

"Como posso ficar motivado o tempo todo?" Você não pode. Você não deveria, não nesse sentido. Não é isso que é motivação. Motivação é a sua capacidade de ir em direção ao mesmo objetivo durante um longo período de tempo. Mas,

a motivação tem que acabar para começar de novo. É um looping, um ciclo. Sua mente precisa de descanso, existem momentos que você precisa deixar seu corpo fluir naturalmente, momentos de descanso para vocês voltar totalmente descansado e motivado para a próxima missão.

• *O VERDADEIRO SIGNIFICADO DA MOTIVAÇÃO*

A maioria de nós temos uma coleção de sonhos e objetivos. Não esperamos que todos se tornem realidade - afinal, somos "adultos". Mas os sonhos são bons de se ter e às vezes eles são a única coisa que nos faz enfrentar o dia. Além disso, embora tenhamos perdido a esperança para muitos deles, nós mantemos alguns sonhos vivos. Pare por um momento e pense - qual é esse sonho em que você ainda se apega com todas as forças?

Ao pensar racionalmente sobre seus sonhos e metas, você provavelmente terá uma ideia de como seria alcançá-los. Você pode avaliar o que seria necessário para chegar lá e é muito fácil ver os primeiros passos necessários. Por exemplo, se você quisesse se tornar um youtuber, um primeiro passo, logicamente, seria determinar seus tópicos, criar um canal e começar a gravar, nem que seja com a câmera do seu celular velho. Outro exemplo seria caso você esteja farto de seu físico ruim e decidiu que queria correr uma maratona. Não é difícil imaginar que seu primeiro passo seria começar a correr frequentemente!

Depois de realizar o primeiro passo e ganhar algum impulso, o resto é geralmente uma questão de colocar um pé na frente do outro e aprender com outras pessoas que já alcançaram o que você quer alcançar. Então, se a maioria de nós já sabe como tornar nossos sonhos realidade, por que os anos passam e nada acontece? Como é que a maioria de nós nunca chega a dar o primeiro passo em direção aos nossos sonhos?

Todos nós já ouvimos o conselho muitas vezes: “você tem que querer muito!”. Basta seguir inúmeros perfis "inspiradores" no Instagram lá fora, a fim de garantir uma alimentação diária de várias formas desse conselho. Mas o que significa querer muito? Estou disposto a apostar que 99% dos que estão lendo este livro ainda não sabem a resposta para essa pergunta. Eu costumava pensar que eu sabia. Ambicioso e motivado como eu era, forcei-me a acreditar que era só eu quere, que eu iria alcançar. “Isso vai ser uma coisa que vai me levar ao caminho do sucesso”, pensei. Mas não importava o quanto eu tentasse, sempre tive dúvidas sobre o que estava fazendo. Quando eu não estava duvidando de mim mesmo, eu estava ocupado procrastinando e fazendo desculpas idiotas. Mais cedo ou mais tarde eu iria inevitavelmente desistir e pular para outra ideia, outra caminhada ou objetivo.

No começo daquele ano antes do ENEM, aprendi o verdadeiro significado da motivação. Quando eu estava passando para o ensino médio, eu estava sofrendo muito pela falta da minha mãe. A família se desmembrou completamente, muitas brigas e cada um seguiu seu rumo. Eu era muito revoltado com tudo, carregava um rancor muito grande dentro de mim. Era superativo, pulava o muro da escola, xingava professor, enfrentava diretor e brigada. Meu pai foi chamado na escola duas vezes, eu ia ser expulso. Na reunião dos pais na oitava série que aconteceu no meio do ano, os professores disseram a ele que eu não passaria de ano por ter

zerado 50% das minhas provas em 6 matérias, o que inclui Matemática, Português, Geografia, Química, Física e Artes (haha sim artes). Ele ficou desapontado, pois sabia que se eu tomasse outra bomba, eu largaria a escola, porém ele aceitou a situação, pois não havia nada a fazer, ele já tinha tentado praticamente tudo o que estava ao seu alcance (nem tudo, vocês vão descobrir). No entanto, um dos professores no conselho da escola gostava muito de mim. Era o professor de matemática. Ele disse que eu tinha capacidade de recuperar minhas notas e passar de ano. Porém, 3 professores naquela reunião começaram a debochar de mim, e um deles chegou a dizer que eu não enxergava o quadro direito por causa do meu estrabismo, o que me machucou ainda mais. Eu quis provar para aqueles professores do que eu era capaz! Meu pai não teve muita reação, ela me via como caso perdido. Não obstante, no dia seguinte, me chamou para “dar umas voltas”. Ele me levou no aeroporto de Confins, em Minas Gerais. Lá, a gente passou pelo embarque e desembarque de voo doméstico e internacional. Vi pessoas indo para Nova York, pessoas chegando de Londres e meninas indo para Austrália. Vi uma aeromoça conversando em alemão e me apaixonei! (haha)

Então, ele disse: “Você pode conquistar tudo! O mundo é seu, você pode ser o que eu não fui, mas queria ser. Tudo isso aqui pode se transformar em seu mundo.” Aquilo para mim foi como abrir as portas de um novo mundo de possibilidades. Aquela atitude do meu pai foi muito motivadora e mudou a minha vida. Após aquele dia, eu finalmente entendi o verdadeiro significado da motivação. A partir daquele momento, minha vida estudantil ficou marcada por diversos momentos de sucesso e destaque como melhor aluno em várias categorias em todas as escolas que eu estudei. Naquele ano, eu me esforcei bastante, ficava horas depois do término da aula com meu professor, tirando dúvidas. Eu me recuperei em todas as matérias e calei a boca de todos aqueles professores da Escolas Municipal Salgado Filho que duvidaram da minha capacidade e ainda me menosprezaram ao falar que meu entendimento das aulas era afetado por um problema estético que eu tinha, o estrabismo, algo que não tinha nada haver com minha capacidade de leitura, e sim meramente estético. Quando estes professores olham para mim hoje eles devem engolir seco, ou até ficar feliz. O professor de matemática gostava tanto de mim, que quando eu passei da oitava série e ia entrar no ensino médio, ele me ofereceu ajuda para eu mudar para a melhor escola pública de Belo Horizonte, Escola Estadual Governador Milton Campos. Ele acreditava que estudando lá eu teria melhores chances para tirar uma nota alta no ENEM. Ele me ajudou durante o primeiro ano do ensino médio com R$150,00 mensais para eu pagar passagem e comer algo no recreio. Depois disso, eu consegui a bolsa de estudo como jovem pesquisador da UFMG, e então eu pude arcar com minhas despesas dali para frente até eu entrar na faculdade.

O verdadeiro significado da motivação é estar disposto a morrer por sua causa. Eu sei que parece uma frase extravagante de um filme sobre uma revolução. Mas eu não estou necessariamente falando sobre morrer no sentido literal (embora alguns domingos eu ficava o dia inteiro sem comer apenas estudando, não recomendo). Quando há verdadeira motivação começa, todo o resto desaparece e você vai descobrir que fazer sacrifícios não é mais difícil. Trabalhar duro e manter o foco se torna automático.

Quando pequenos fomos ensinados que podemos ser o que quisermos ser! Mas na realidade, não, não é bem assim que funciona. A probabilidade de você alcançar aquele seu sonho de criança pode ser muito pequena. Sim tudo é possível, mas cálculos matemáticos comprovam que a possibilidade é subjetiva. Na vida você tem janelas de oportunidades muito pequenas e de curta duração. Se você não estiver preparado para vê-las, a oportunidade vai passar batido. E é nesse tipo de situação que muitas pessoas caem em tristeza profunda quando descobrem que uma oportunidade enorme passou. E não venha com aquele ditadozinho “Deus tem o melhor para você”, eu acredito em Deus mas eu sou uma pessoa realista acima de tudo. Se você não se visualizar constantemente, sua mente pode não estar preparada para vez a porta do sucesso abrindo bem na sua frente. É assim que muitas pessoas falam que não tiveram sorte na vida, principalmente quando assiste outras pessoas próximas se realizando. Devido às mídias sociais e à conectividade perpétua da internet, é quase impossível não ser afetado pelo sucesso de outras pessoas. Se não formos cuidadosos, isso pode nos levar a adotar valores falsos e consequentemente visar sonhos que na verdade não são nossos. Se formos atrás desses sonhos, nos perderemos. Então, precisamos encontrar uma maneira de saber a diferença.

Eu gostaria de poder lhe dar uma fórmula de como “alcançar” a verdadeira motivação, mas a verdade é que eu tenho teorias abstratas, as quais eu aprendi em todo esse tempo. É possível estar verdadeiramente motivado sobre mais de uma coisa ao mesmo tempo, especialmente se essas coisas estiverem em domínios diferentes. Você também pode estar realmente motivado sobre coisas diferentes em diferentes momentos da vida. Mas você só tem 24 horas por dia, então tenha mente blindada! O tempo não volta, você tem poucas chances para fazer isso acontecer.

• *CONSTRUINDO SUA MOTIVAÇÃO*

Chega de abstrações, vamos ao que mais lhe interessa. Esse é um passo simples de como eu criei uma das bases do meu campo de blindagem, a motivação. Como criar sua motivação? Primeiramente, vale lembrar que se você compreendeu todos os passos anteriores, você já estará motivado a este momento muito provavelmente. A materialização de sua tristeza, o desenvolvimento de sua autonomia psicológica e inteligência emocional, a destruição e criação de hábitos, tudo isso vai incutir em você diversos gatilhos motivacionais. No entanto, você precisa programar sua motivação de forma que seus sonhos se tornem objetivos bem definidos e assim você consiga se manter motivado com seu campo de blindagem intacto até o cumprimento da missão.

Logo, afim de idealizar sua motivação programada, você agora precisa estabelecer seus pilares motivacionais. Os pilares motivacionais serão os elementos fundamentais que compõem sua matriz de motivação. Você pode criar os seus próprios pilares motivacionais. Os meus eram bem simples e acredito que eles se aplicam para a maior parte das pessoas que forem ler este livro. Então, vamos lá!

No meu caso, o primeiro pilar da motivacional foi bens materiais. Aí você vai me chamar de superficial, vazio... espero um pouco, vamos refletir. Não importa o que você diga para mim, na sociedade em que vivemos nós todos somos materialmente motivados. Ainda mais se você nasceu pobre. Pessoas que nasceram bem desfavorecidas financeiramente tendem a apresentar uma tendência maior para materialismo. Seu pai às vezes faz aquela hora extra para dar a aquela máquina de lavar para sua mãe, sua mãe trabalha aos finais de semana para fazer o extra e realizar aquela cirurgia plástica, às vezes você quer começar a trabalhar para comprar aquele tênis, ou mesmo você que já trabalha, quer entrar em uma faculdade ou passar em um concurso público e ter aquela casa ou carro que você tanto sonha. Sim, nós todos somos materialistas e consumistas até certo ponto. A menos que você seja um hippie que se alimenta de plantas e vive no meio da floresta sem roupas, tomando chá do daime. Se você não for essa pessoa, você faz parte da sociedade capitalista atual. Dinheiro! Nós queremos dinheiro. Não tem problema nenhum com isso, afinal dinheiro é apenas um dos pilares. Bens materiais é apenas 25% da sua matriz motivacional. O que você não pode deixar acontecer é que esse 25% se torne 50%, 100%! Como eles dizem, fazer tudo por dinheiro, deixar o dinheiro subir para a cabeça. Isso não pode acontecer, por isso precisei estabelecer os outros 3 pilares.

Relacionamento! No meu caso, mulher. Sim! Meu segundo elemento da matriz era mulher. Sempre me achei muito feio, era inseguro e eu queria me dar bem com as mulheres. Assim, mulher se tornou um dos pilares da minha motivação, pois eu queria recuperar o tempo perdido (digamos assim haha) e queria ficar com várias mulheres de diferentes tipos, cores, características físicas e nacionalidades. Mas lembre-se, esse pilar se chama relacionamento, não mulher ou sexo. Logo, isso vale também para você homem que tem uma mulher ao seu lado, uma namorada companheira, e para você também mulher que está lendo esse livro. Você que quer construir sua família, ter filhos, uma vida abençoada. Por isso eu chamo esse pilar de relacionamento. Você homem que não tem tanto desejo assim por sexo casual, não é tão atraído por se relacionar com várias mulheres diferentes, mas quer ter uma esposa maravilhosa. Vale lembrar que 50% dos casamentos acabam em divórcio, justamente pela falta de estruturação dos 4 pilares da motivação. Logo, podemos dizer que esse pilar é uma conexão social que se manifesta, na maioria dos casos, de forma romântica.

O terceiro pilar da motivação é o status, prestígio social devido a uma posição de autoridade em determinado campo ou assunto. Você gosta de ser o melhor em tudo? Quem de vocês quer ser O MELHOR em alguma coisa? Sei que isso está soando como algo bem vazio, mas essa é a verdade. Você que quer ser o médico, o nutricionista, o engenheiro, ser um juiz, advogado, um Youtuber famoso ou um empreendedor de sucesso! Digamos que eu era um zé ninguém. Pobre, preto em um país racista, feio, inseguro, completamente desmotivado. Eu queria uma posição de importância na sociedade. Ser um engenheiro, um homem que ajuda a construir o mundo e carrega grandes responsabilidades. Eu queria status, não para me gabar para alguém, mas para me sentir importante e ganhar o respeito e admiração das pessoas.

O quarto e último pilar da motivação é o que eu chamo de momentum. Podemos também nomear este pilar como “liberdade de movimento”, uma indução forçada da liberdade de ação. O momentum é criado pela progressão de sua capacidade de se mover, e digo isso no aspecto geográfico também. Eu queria poder viajar a qualquer momento que eu quisesse, estar em qualquer lugar. Por exemplo, se eu quisesse ir para Nova York agora passar uns dias lá, eu poderia. O ser humano precisa de ação, precisa se mover. Eu queria esse momentum, queria sempre estar ocupado e motivado, sem prender minha atenção de forma viciante em mulheres ou pessoas que não agregavam na minha vida. Queria que essas pessoas me vissem como alguém ocupado, que não tem tempo para perder e está sempre fazendo algo importante. Pode parecer estranho para você, mas isso faria toda a diferença para mim.

Eu sabia de onde vinha a minha motivação. Se você descobrir isso e alimentar esse sentimento, todos os hábitos ruins vão desaparecer da sua vida e você vai automaticamente parar de procrastinar. É como se você descobrisse o melhor combustível para o seu carro e pudesse dirigi-lo em seu melhor e maior potencial. Definir bem os seus pilares da motivação é o passo MAIS IMPORTANTE da Blindagem de Mente. Porém, os pilares normalmente mudam a longo da vida. Eu não sei o que você tem ou tinha na sua cabeça aos 17 anos de idade, mas a maioria dos meus amigos e claro, incluindo eu, só pensava em mulher. Na verdade, existe um estudo que comprova que se uma mulher gata que você não conhece na academia sentar em cima de você enquanto você faz supino, você aumentará em 30% a quantidade de peso no supino. Níveis de testosterona vão às alturas! De início, cada pilar desse contribuiu em 25% na minha matriz motivacional. Mas, essa porcentagem pode variar dependendo dos seus objetivos com a blindagem. Por conseguinte, sobre os quatro pilares mencionados, como descobrir o mais forte em você?

O pilar mais forte em você é o que você se sente mais competitivo sobre. E qual é o indicador de competitividade? Inveja. Quando você vê alguém com um carro melhor que o seu, com uma casa melhor, com mais dinheiro que você, você sente inveja? Se você respondeu sim para essa pergunta, é muito provável que bens materiais é o seu pilar de motivação predominante. Por exemplo, pessoas acham que que meu pilar mais forte é o de relacionamento, mais especificamente, mulheres. Entretanto, se eu vejo um cara com uma mulher mais bonita do que a minha, ou curtindo com mais mulheres bonitas do que eu, eu não sinto inveja. Inveja zero. Ou seja, relacionamento não é o meu pilar mais forte. É importante mencionar que mulheres tendem a ter o pilar de relacionamento mais forte. Isso até explica um pouco do motivo pelo qual mulheres ganham mais dinheiro do que homens. Digamos que isso se deve a um fator social determinante. Mulheres não querem ter o iate top, a Ferrari, a Lamborghini de 4 milhões de dólares. Mulheres não pensam nisso tão frequentemente. Elas preocupam mais em ter uma família estável, cuidar das crianças. E já digo que, sem querer promover qualquer atitude machista ou irresponsável, no mundo animal o macho não acompanha o crescimento dos filhotes, e sim a fêmea. Ela que está ali o tempo todo amamentando e cuidando.

Você sente inveja quando vê que um amigo seu se tornou político, ou passou em um concurso para Polícia Federal? Você sente inveja de um cara do Youtube que tem mais liberdade que você, viaja o mundo e visita lugares maravilhosos que você tem vontade de ir? Eu sempre digo, dinheiro lhe trás opções. Então, você vai fazer o seguinte. Você vai trabalhar essas ideias, refletir sobre os elementos da sua matriz motivacional, definir seus pilares dominantes e se permitir ser um pouco egoísta naquela área. Eu sei que isso é o oposto do que a gente aprende em nossa educação, mas se você souber ser um pouco egoísta no seu pilar dominante, usando um pouco de bom senso para não se tornar uma pessoa egocêntrica, você terá um campo de blindagem impenetrável.

Digamos que seu pilar dominante é o status. Você vai em um lugar, uma boate por exemplo, você vê pessoas importantes, bem sucedidas com status e fama, e você pensa “poxa, seria legal demais ser aquele cara”, e isso lhe causa desconforto ou te faz sentir mal. Sendo assim, a solução é parar de frequentar aquele lugar. Vai para casa dormir, no outro dia você acorda e diz:

- Eu vou fazer o que for preciso, vou dar o meu melhor, porque um dia as pessoas vão conhecer o meu nome.

Você vê aquelas frases motivacionais, “não importa quem você é, nós somos todos iguais” ... naaa...! Status é importante sim, isso faz toda a diferença. Status pode ser uma ferramenta poderosa, principalmente se você usá-la para o bem. Olhe para Bill Gates e Sílvio Santos, pessoas que usam seu atual status para, gerar mais dinheiro claro, e ajudar outras milhares de pessoas. Se você olhar Arnold Schwarzenegger, um de seus pilares mais fortes também era mulher. Ele sabia que quando tirasse a camisa, ele chamaria a atenção das mulheres. Isso é normal, a natureza é assim. Não existe uma se quer espécie em que as fêmeas não preferem homens melhores fisicamente e mais saudáveis. Olhe para a carreira do Arnold, e veja o quão longe ele chegou por saber explorar sua matriz motivacional e elementos dominantes, começando pela sua dedicação ao seu físico afim de atrair mulheres, onde ele acabou encontrando uma maneira de criar um legado através do fisiculturismo, e posteriormente, no cinema.

Em conclusão, identifique seus pilares motivacionais, defina o dominante não importa qual ele seja, trabalhe a ideia de egoísmo com bom senso e foque no que mais te motiva. Esse será o combustível do seu carro, é o que vai lhe impulsionar e levar seu desempenho às melhores condições possíveis. Lembre-se que esse é um dos passos mais importantes para você construir um campo de blindagem imbatível.

CAPÍTULO 4

4° PASSO:
QUADRO DOS DEUSES

Aqui está uma das partes mais esperadas pela maioria dos leitores deste livro, o Quadro dos Deuses. Até parece algo mágico, mas não se engane, é simples e funcional. Para que você entenda qual a ciência por trás desse quadro, eu quero, primeiramente, lhe contar um pouco sobre Bruce Lee e a força do pensamento. Para isso, acredito que algumas pessoas podem não conhecê-lo. Já digo que se você não conhece Bruce Lee, eu acho que você está cometendo alguns erros na sua vida, mas vamos lá!

A CARTA DE 1 MILHÃO DE DÓLARES

Jun Fan (Bruce) Lee nasceu no dia 27 de novembro de 1940, em San Francisco, Califórnia. Na época, seu pai, uma estrela de ópera chinesa, estava em turnê nos Estados Unidos. A família se mudou de volta para Hong Kong em 1941. Quando cresceu, Lee era um ator infantil que apareceu em cerca de 20 filmes chineses. Ele também estudou dança e Kung Fu. Em 1959, Lee retornou para a América, onde frequentou a Universidade de Washington e abriu uma escola de artes marciais em Seattle. Em 1964, Lee se casou com Linda Emery, que em 1965 deu à luz Brandon Lee, o primeiro dos dois filhos do casal. Em 1966, os Lees se mudaram para Los Angeles e Bruce apareceu no programa de televisão The Green Hornet (1966-1967), interpretando o ajudante acrobático do Hornet, Kato. Lee também apareceu em torneios de caratê nos Estados Unidos e continuou a ensinar artes marciais a clientes particulares, incluindo o ator Steve McQueen.

Em 1969, ninguém esperava que um homem asiático magro, com voz estridente, se tornasse um dos personagens mais influentes do século XX. Ninguém sabia, exceto quem? Ele mesmo, ele próprio, Bruce Lee. Naquele ano, Bruce Lee escreveu uma carta para si mesmo:

Meu objetivo principal definido

Eu, Bruce Lee, serei a primeira super estrela oriental mais bem paga dos Estados Unidos. Em troca, darei farei as performances mais emocionantes e farei o melhor em qualidade que um ator é capaz. A partir de 1970, alcançarei a fama mundial e, a partir de então, até o final de 1980, terei em minha posse US $ 10.000.000.
Eu vou viver da maneira que me agrada e alcançar harmonia e felicidade interior.

Bruce Lee
Jan. De 1969

Quatro anos depois, ele estava morto. Mas nesses quatro anos, Bruce conseguiu tudo o que disse que faria e muito mais. Aos 32 anos de idade, ele já havia mudado o destino do cinema e das artes marciais para sempre. Em busca de papéis melhores do que Hollywood estava oferecendo, Lee retornou a Hong Kong no início dos anos 1970 e se estabeleceu como uma estrela na Ásia com os filmes de ação O Dragão Chinês (1971) e O Vôo do Dragão (1972), que ele escreveu, dirigiu e estrelou. O próximo filme de Lee, Operação Dragão, foi lançado nos Estados Unidos pelo estúdio de Hollywood Warner Bros. em agosto de 1973. Tragicamente, Lee morreu um mês antes, em 20 de julho, em Hong Kong, depois de sofrer um edema cerebral que acredita-se ser causado por uma reação adversa a um analgésico. Operação Dragão foi um sucesso de bilheteria, eventualmente arrecadando mais de US $ 200 milhões, e Lee se tornou postumamente um ícone de filme nos Estados Unidos. Durante sua vida, Lee nos mostrou ser um dos maiores exemplos de Mente Blindada que a humanidade já viu, e eu vou lhe mostrar o porquê.

Por esta carta, é possível ver o quão confiante ele era. Mas, de onde veio essa confiança? Talvez nunca saibamos toda a resposta, porém os escritos de Bruce - coletados em livros como Cartas do Dragão e Pensamentos Impressionantes - nos dão uma pista. Em particular, vamos dar uma olhada em uma carta escrita por Bruce Lee mais de uma década antes de sua morte, quando ele ainda era um estudante de 21 anos na Universidade de Washington. Enquanto você lê, tente assimilar uma imagem em sua mente de uma carta típica de um jovem de 21 anos de idade.

Cara Pearl,

Esta carta é difícil de entender. Contém meus sonhos e meus modos de pensar, como um todo, você pode chamar isso de minha fórmula da vida. Será bastante confuso, pois é difícil escrever exatamente como me sinto. No entanto, quero escrever e informá-la sobre isso. Farei o meu melhor para escrevê-la com clareza e espero que você também mantenha uma mente aberta nesta carta e não chegue a nenhuma conclusão até que tenha terminado.

Há duas maneiras de ganhar a vida, uma é o resultado de um trabalho árduo e a outra, o resultado da imaginação (também exige trabalho, é claro). É um fato que trabalho e economia produzem uma competência, mas fortuna, no sentido de riqueza, é a recompensa do homem que pode pensar em algo que não tenha sido pensado antes. Em todos os setores, em todas as profissões, ideias são o que os Estados Unidos da América (EUA) estão procurando. Ideias fizeram da América o que ela é, e uma boa ideia fará de um homem o que ele quer ser.

Uma parte da minha vida é kung fu. Esta arte me influencia muito na formação do meu caráter e ideias. Eu pratico kung fu como uma cultura física, uma forma de treinamento mental, um método de autodefesa e um estilo de vida. Kung fu é a melhor de todas as artes marciais; no entanto, os derivados chineses do judô e do karatê, que são apenas elementos básicos do kung fu, estão florescendo em todos os EUA. Isso acontece porque ninguém ouviu falar dessa arte suprema; também não há instrutores competentes ... Acredito que meus longos anos de prática respaldam meu título para se tornar o primeiro instrutor deste movimento. Ainda há muitos anos pela frente para polir minhas técnicas e caráter. Meu objetivo, portanto, é estabelecer o primeiro Instituto de Kung Fu que mais tarde se espalhe por todos os EUA (estabeleci um prazo de 10 a 15 anos para completar todo o projeto). Meu motivo por fazer isso não é unicamente o dinheiro. Os motivos são muitos e entre eles estão: eu gostaria de deixar o mundo saber sobre a grandeza desta arte chinesa; eu gosto de ensinar e ajudar pessoas; eu quero prover uma boa casa para minha família; eu gosto de criar algo; e o último, um dos importantes, é porque o kung fu faz parte de mim.

Eu sei que a minha ideia está certa e, portanto, os resultados seriam satisfatórios. Eu realmente não me preocupo com a recompensa, mas quero colocar em movimento a maquinaria para alcançá-la. Meu sucesso e recompensa serão indicadores de medição do tamanho da minha contribuição para o mundo.

Antes de falecer, alguns perguntaram ao falecido Dr. Charles P. Steimetz, o gênio da eletricidade, em sua opinião “Que ramo da ciência faria o maior progresso nos próximos vinte e cinco anos?” Ele fez uma pausa e pensou por vários minutos, então como um flash respondeu: "Realização espiritual". Quando um homem chega a uma percepção vital consciente daquelas grandes forças espirituais dentro de si e começa a usar essas forças na ciência, nos negócios e na vida, seu progresso no futuro será inigualável.

Eu sinto que tenho dentro de mim essa grande força criativa e espiritual que é maior do que a fé, maior que a ambição, maior do que a confiança, maior que a determinação, maior que a visão. Tudo isso é interligado. Meu cérebro fica magnetizado com essa força de dominação que eu seguro na minha mão.

Quando você deixa cair uma pedrinha em uma poça de água, a pedra começa uma série de ondulações que se expandem até englobar toda a piscina. Isso é exatamente o que acontecerá quando eu dar às minhas ideias um plano de ação definido. Neste momento, posso projetar meus pensamentos no futuro, posso ver à minha frente. Eu sonho (lembre-se que os sonhadores práticos nunca desistem). Agora posso não possuir nada além de um pequeno lugar no porão, mas uma vez que minha imaginação tenha chegado a uma cabeça cheia de vapor, eu posso enxergar em minha mente algo grande tomando formas. Instituto com filiais em todos os estados. Não me desanimo facilmente, visualizo-me prontamente superando obstáculos, vencendo retrocessos, alcançando objetivos “impossíveis”.

Seja pelas mãos de Deus ou não, sinto essa grande força, esse poder desimpedido, essa coisa dinâmica dentro de mim. Esse sentimento desafia a compreensão humana e não há experiência com a qual esse sentimento possa ser comparado. É algo como uma emoção forte misturada com fé, mas muito mais forte.

Portanto, o objetivo desta minha caminhada pelo mundo é encontrar o verdadeiro significado da vida - a paz de espírito. Sei que a soma de todas os elementos que mencionei não significa necessariamente paz de espírito; no entanto, pode ser se eu dedico [minha energia] à realização real do meu eu, em vez do combate neurótico. Para alcançar essa paz de espírito, o ensinamento do desapego do taoísmo e do zen provou ser valioso.

Provavelmente, as pessoas dirão que estou muito consciente do sucesso. Bem, eu não sou. Você vê, a minha vontade de colocar o plano em prática, o que surge do conhecimento que eu posso fazer. Eu estou apenas sendo natural, pois não há medo ou dúvida em minha mente.

Pearl, o sucesso vem para aqueles que se tornam conscientes do sucesso. Se você não mirar em um objeto, como você acha que vai consegue atingir a realização?

Atenciosamente,
Bruce

Analisando esta carta, nós chegamos as seguintes conclusões. Lee tinha o que chamamos de **auto-confiança** absoluta. O traço de personalidade mais importante no arsenal de Bruce foi a confiança. Ele confiava em si mesmo, livre de todo medo ou dúvida. Isso não era inato, mas desenvolvido através de anos de treinamento mental e físico. Ele estava consciente da grande **recompensa por ajudar outros**, tanto mental quanto material. Tornar-se um milionário é o efeito colateral de ajudar mais milhão de pessoas. Seu salário ou influência não é um prêmio para si mesmo somente, mas uma medida (imperfeita) de sua contribuição para o mundo. Ele tinha um **propósito intenso baseado em uma visualização detalhada.** Bruce chamou isso de "força espiritual", mas eu prefiro a palavra "propósito". Muitas pessoas passam a vida inteira perseguindo o "que" e depois se preocupam com o "porquê". Em vez disso, estude o porquê primeiro (Bruce, por exemplo, estudou filosofia na faculdade) e o resto se tornou mais fácil.

“Neste momento, posso projetar meus pensamentos no futuro, posso ver à minha frente.” *(VISUALIZAÇÃO)*

“Esse sentimento desafia a compreensão humana e não há experiência com a qual esse sentimento possa ser comparado. É algo como uma emoção forte misturada com fé, mas muito mais forte.” *(MOTIVAÇÃO)*

“Eu estou apenas sendo natural, pois não há medo ou dúvida em minha mente.” *(VISUALIZAÇÃO + MOTIVAÇÃO)*

“Eu vou viver da maneira que me agrada e alcançar harmonia e felicidade interior.” *(BLINDAGEM MÁXIMA)*

Vemos que além de nos passar lições valiosas para nosso desenvolvimento pessoal, estas cartas de Bruce Lee são um exemplo do quão importante é o seu pensamento e suas visualizações. Agora vamos ir mais afundo neste tópico e desvendar alguns segredos do pensamento.

LEI DA ATRAÇÃO: FORÇA DO PENSAMENTO

Nesta seção eu quero que você vá à cozinha, ou aonde quer que você esteja, faça um chá bem quente e leia isso no lugar mais silencioso que você conseguir encontrar. Quero que você se concentre ao máximo e abra a sua mente para estas ideias aqui escritas. Agora vamos falar sobre a Lei da Atração e sua relação com a Força do Pensamento.

Tudo no universo é feito de átomos e energia que vibram, incluindo nós. Quando examinados sob um microscópio, somos massas de energia, dentro de massas de energia maiores. A energia vibra em frequências específicas; nossos pensamentos são magnéticos com suas frequências também. Nossas vibrações pessoais são determinadas por nossos pensamentos e sentimentos. Quando pensamos em algo, estamos transmitindo essas frequências para o Universo, como uma torre de transmissão humana, e atraem magneticamente coisas da mesma frequência. Em resumo, o semelhante atrai e atrai coisas, pessoas e circunstâncias que são de uma vibração ou frequência similar a nossa.

A Lei da Atração é uma lei da natureza. É tão imparcial e previsível quanto a lei da gravidade e funciona independentemente de sabermos ou acreditarmos nela. Nós atraímos o que mais pensamos, o que inclui:

Pensamentos bons e ruins: a lei da atração não faz distinção entre pensamentos bons ou ruins e não reconhece se você quer ou não algo. Ela simplesmente fornece o que você está pensando com mais persistência. A maioria das pessoas não conseguem o que desejam porque estão se concentrando mais naquilo que não quer (por exemplo, não quer ser gordo ou solitário) e, portanto, acabam atraindo o que não querem.

Pensamentos conscientes e subconscientes: a lei da atração não se concentra apenas nos pensamentos conscientes. Você pode dizer que quer mais dinheiro, mas subconscientemente se sente indigno ou duvidoso sobre sua capacidade de ganhar ou atrair o dinheiro - o Universo reconhece e entrega esses pensamentos subconscientes. Temos cerca de 60.000 pensamentos por dia e não é possível controlar todos esses pensamentos. Nossos sentimentos podem ser usados como uma ferramenta para nos tornarmos conscientes do que estamos pensando e para acelerar a manifestação do que queremos.

Use sentimentos para identificar pensamentos. Não podemos nos sentir bem e mal ao mesmo tempo - se você está se sentindo bem, você sabe que está mantendo um “bom pensamento” e trazendo mais do que faz você se sentir bem. Use sentimentos para sobrecarregar o que você deseja atrair. Quando você sente algo forte, ele envia frequências fortes para atrair o que você está sentindo. É por isso que o que resistimos tende a persistir (porque damos foco e sentimento, atraindo mais do mesmo). Você não precisa se preocupar com cada pensamento negativo

que possa ter, porque nem todos os pensamentos fugazes são manifestados; o que se manifesta de maneira mais previsível são pensamentos sustentados que são supercarregados de sentimentos. Pensamentos positivos são muito mais poderosos do que pensamentos negativos, e é preciso muitos pensamentos negativos persistentes para trazer algo negativo para o ser. Assim, o melhor atalho é sentir-se bem, feliz e positivo todos os dias, porque isso trará mais coisas boas e felizes para você. Para mudar nossas vidas, primeiro mudamos nossos pensamentos. O poder da criação está no presente, no agora, quando o pensamento é formado e transmitido. Para você entender a fundo a Lei da Atração, aqui vão três lições fundamentais dessa teorias.

Lição 1: Uma das regras mais fortes da vida é a Lei da Atração. A Lei da Atração em si é tão antiga quanto nós: toda ação tem uma reação de grandeza proporcional. No alemão, existe um ditado: “Quando você grita para a floresta, ela ecoa de volta.” Em essência, a Lei da Atração afirma que o que você pensa e sente determina o que você atrairá para sua vida. Embora a psicologia mostra que agimos intuitivamente com base em influências, é claro que você não pode viver sua vida inteira dessa maneira. Então, sim, é importante colocar-se no estado de espírito certo para atingir seus objetivos, mas isso por si só não vai dar em nada.

Lição 2: A Lei da Atração mostra a importância do risco. Quando se trata do nosso monólogo interno, a aversão à perda é uma força motriz poderosa. Estamos muito mais preocupados em perder o que temos, em vez de conseguir o que queremos. É por isso que a maioria de nós subconscientemente joga para não perder, em vez de jogar para ganhar. Em parte, é por isso que as pessoas que assumem mais riscos têm menos concorrência.

Lição 3: Para realizar seus sonhos, você deve perguntar, acreditar e depois receber. Além de pensar regularmente sobre seus objetivos, visualizá-los e enquadrá-los positivamente, sugere-se um processo real de três etapas que você pode usar para fazer a lei da atração funcionar para você:

1. Pergunte o “porquê”, especifique o que você quer da vida. Perguntas vagas recebem respostas vagas. Use uma estrutura do tempo presente e anote o que você quer de uma perspectiva de gratidão: "Eu sou grato por ter [INSERIR O DESEJO]".

2. Acredite na resposta para sua pergunta. Se você não tem fé inabalável em seu objetivo, por que outros deveriam? Trata-se de irradiar confiança, de modo que as pessoas que você conhecer ao longo do caminho possam apoiá-lo. Não seja cegamente otimista, mas tenha espírito empreendedor.

3. Receba com gratidão, pratique a visualização e mantenha os pés no chão. Imagine como você se sentirá quando atingir seu objetivo. Como seria a vida? É aqui que a visualização entra! Você tem que “realizar antes de realizar”, dentro do seu subconsciente. Isso vai te preparar para tomar ações na direção certa quando você, de fato, se realizar.

Portanto, a Lei da Atração é um dos princípios mais predominantes do mundo. Para usar a lei da atração, você deve pensar no que você quer atrair, não no que você quer evitar. Os três passos da Lei da Atração são pedir, acreditar e receber. Este é o principal conceito dessa lei que eu quero que vocês guardem. Mais importante ainda é a visualização. Minhas visualizações eram complexas e detalhadas. As músicas que eu ouvia, as visões que eu tinha foram peças chave do meu campo de blindagem. Contudo, além da Lei da Atração, o Quadro dos Deuses foi inspirado na Pirâmide de Maslow, o que será explicado na sequência.

5 PASSOS PARA SER FELIZ: HIERARQUIA DAS NECESSIDADES

Saúde, dinheiro, amor, motivação e realização! Sim, dinheiro vem primeiro que o amor, mas vamos analisar isso de forma científica. Para explicar isso, usaremos a teoria de Maslow em sua pirâmide chamada Hierarquia das Necessidades (Pirâmide de Maslow), como representado na figura abaixo.



Antes de embarcarmos nesta jornada, vale lembrar que a Pirâmide de Maslow não é a explicação de como ser feliz, mas sim uma leitura baseada nas ciências da psicologia com o intuito de definir os cinco estágios da necessidade humana que mais afetam o nosso comportamento. Abraham Maslow propôs essa teoria em 1943, depois de estudar o que ele chama de “pessoas exemplares”, tais como Albert Einstein e Eleanor Roselvet, sendo o primeiro um dos maiores cientistas da história da humanidade e a segunda a primeira dama dos Estados Unidos da América (1933-1945). Ambos foram muito importantes no cenário mundial e deix-aram um impacto crucial para nossa evolução.

UM MÊS APÓS MINHA CIRURGIA



• *SAÚDE*

Em primeiro lugar, estão as necessidades fisiológicas, como por exemplo a necessidade de respirar, comer, beber e dormir. Sexo é também uma necessidade básica para o bom funcionamento da sua fisiologia, porém quando a pessoa está na adolescência, é mais difícil para ela garantir isso como uma necessidade básica. Logo, de forma que isso seja aplicável para qualquer faixa etária de modo coerente e realista, vamos colocar o sexo no terceiro estágio da pirâmide. Assim sendo, aqui você deve assegurar as principais condições para sobreviver. Por que você nunca largou aquele seu trabalho que você odeia? Talvez você vá pensar “porque, não existe um melhor!”. Mas, por quê? Simplesmente pelo fato de que, naquele momento em questão, esse trabalho que você odeia é o trabalho que coloca comida na sua mesa, que leva água para sua casa e que paga seu aluguel. Um fator de extrema importância aqui é a sua saúde. Seu estado fisiológico acaba impactando todos os outros estágios dessa pirâmide.

No meu caso, eu me encontrava em uma situação um pouco frágil. Eu sempre tive um problema chamado amigdalite de repetição. Como já diz o nome, esse problema me gerava frequentes inflamações na garganta, o que resultada em uma febre altíssima, vômito, falta de apetite, dores nos olhos, nos membros do corpo inteiro e principalmente na garganta. A dor era tão grande, que eu não conseguia comer, era quase que impossível para mim engolir apenas água, muito menos a comida. Toda vez que a minha garganta inflamava, eu ficava umas três semanas de cama, e isso era uma tortura para mim. Eu odiava a minha vida por causa disso, eu ficava muito deprimido olhando para aquele teto de casa velha alugada, cheio de mofo, com muitas dores, lágrimas e vômitos. Por mais que eu ia no médico, ninguém conseguiu dar uma explicação definitiva do que estava acontecendo comigo, a ponto de resolver o meu problema. Tentavam tudo o que você pode imaginar em termos de tratamentos clínicos: antibióticos, comprimidos, injeções, etc. O pior de tudo, eram as pessoas à minha volta, meu pai, mãe, irmãos, amigos, falando que a culpa era minha, que eu tinha aquilo porque andava descalço, sem camisa, ou porque eu tomava água gelada, coisas que na real não fazem sentido algum, o mais puro senso comum em uso inapropriado; isso não tinha qualquer ligação com a realidade. Isso me fazia mais triste ainda! Meu problema de saúde começou logo cedo, aos meus 6 anos de idade.

Após muitas batalhas, após muitas tentativas, eu finalmente consegui a cirurgia pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Meu problema foi diagnosticado como um caso raro, onde nada mais poderia ser feito, a não ser praticamente quebrar o meu nariz para desbloquear minhas duas narinas e remover a adenoide, além de arrancar as amigdalas. Sofrimento, nunca sofri tanto em uma cirurgia, incluindo no pós-cirúrgico. Meu nariz sangrava o tempo todo e minha garganta ardia enquanto eu chorava de dor sem parar, isso no período pós cirúrgico. Mas, eu sabia que toda aquela dor era uma tribulação que eu deveria passar, afim de poder ter uma vida normal, ter minha saúde 100%, poder ir para academia, desenvolver meu corpo e obter resultados reais. O que eu tinha era uma imperfeição genética no meu sistema respiratório, ocasionando baixa imunidade devido à baixos níveis de glóbulos brancos no sangue. Aos meus 15 anos, eu fiz uma cirurgia que mudou a minha vida, e a partir daquele momento um novo Áquila nasceu. Hoje em dia levo uma vida normal e nunca mais tive minha garganta inflamada, desde então.

Isso é a maior prova que eu posso lhe mostrar para você entender o quão importante é você estar fisicamente saudável. Já ouviu aquele ditado popular “sem saúde você não é nada” ? No momento em que eu me senti descansado, bem alimentado e saudável, eu então tive energia de sobra o suficiente para me prover o segundo estágio da Pirâmide de Maslow: segurança.



• *DINHEIRO*

A segurança da família, do corpo e da propriedade se caracteriza como o segundo estágio da Hierarquia de Necessidades, o segundo elemento das necessidades básicas, juntamente com a fisiologia. Agora você começa a ganhar dinheiro, desenvolver recursos e construir paredes para garantir sua segurança. Aqui a segurança física é tão importante quanto a segurança psicológica. Seu estado mental deve ser protegido de forma que seja livre para fazer o que quer ou o que precisa fazer, sem se preocupar com o amanhã, sem ter medo ou ansiedade. Sendo assim, estabelecemos regras comportamentais e sociais, para garantir que as coisas não mudem tanto, como construir uma família, por exemplo. São vários os fatores que podem fazer com que o indivíduo se sinta inseguro, e o dinheiro é o principal fator. Há quem diga que, nesse estágio, o dinheiro é o fator determinante. Porém, podemos acrescentar a segurança em casa, a segurança no trabalho, plano de saúde, o que acaba se ligando diretamente ao fator financeiro.

Para mim, esse foi um desafio um tanto quanto fácil. Digo isso somente com respeito a garantir seguranças básicas física e mental. Eu sempre trabalhei desde cedo, seja catando lata e garrafa com meu irmão, vigiando e lavando carro, ou capinando lote de vizinhos. Minha mãe sempre reforçou a ideia do trabalho, então desde meus 12 anos ela já me colocava para capinar o lote do vizinho para eu aprender a ganhar uns trocados e não morrer de fome um dia. Mal sabia ela que aquela educação iria mudar meu futuro para sempre. Eu já trabalhei de várias coisas ao longo da minha vida, nunca corri do trabalho, ao contrário, sempre o busquei. Eu ajudava em casa desde meus 14 anos com os trocados que fazia vigiando carros nas ruas de Belo Horizonte. Além de cobrir boa parte das minhas necessidades básicas, ainda me sobrava um pouco para ir ao shopping no final de semana com meus amigos, comprar um lanche na escola, pagar passagem de ônibus, sair para uma boate ou ir no cinema.

Portanto, fisiologia e segurança formam o conjunto de necessidades básicas que devem ser asseguradas para que você tenha sua vida no eixo. O dinheiro não lhe trás felicidade, mas a falta dele pode lhe trazer infelicidade. Não é atoa que, a maior causa pela qual pessoas se divorciam, está relacionada com problemas financeiros. A falta de dinheiro tem potencial impacto no seu estado mental, pois seu stress pode aumentar muito. Você não precisa ser rico, não é essa a questão. Você precisa ter um pouco mais que o suficiente, é basicamente isso. Assim, entraremos no terceiro estágio fundamental para formar as condições básicas da vida.



- *AMOR*

Em terceiro lugar está o estágio social, onde procuramos a nos relacionar, constituir família, fazer parte de uma comunidade ou grupo social e amizades. Neste estágio, quero dar uma ênfase em três aspectos: família, sexo e amor próprio. Como de costume, vamos discutir isso analisando a minha situação como exemplo.

Minha família sempre foi desestruturada. Não tínhamos comemoração de aniversário, não tinha natal ou ano novo, principalmente depois que minha mãe faleceu. Cada membro da minha família seguiu seu rumo e eu fiquei sozinho com meu pai. Meu pai tinha as namoradas dele, não parava em casa. Resumindo, eu ficava sozinho. Isso me prejudicou muito, pois além de outros problemas, eu ainda ficava muito isolado a maior parte do tempo. Claro, eu tinha alguns amigos, e era isso me salvou nos momentos de tristeza e solidão. Logo, eu comecei a dar mais valor para meus amigos e passei mais tempo com eles, do que com meus próprios familiares. Isso nos mostra a importância da família, da estrutura familiar. Aquela festa de aniversário, aquele bolo que sua mãe faz, aqueles brinquedos ou presentes baratos que você ganha no natal, aquele seu tio na churrasqueira em festa de final de ano, cada detalhe é de suma importância para seu desenvolvimento social de inclusão em um grupo, sua formação como pessoa e felicidade legítima por se sentir amado. O amor fraternal que existe em sua família, o amor originado por suas amizades, o amor romântico que você tem por sua namorada ou esposa e o amor incondicional que você demonstra a Deus caso você frequente a igreja ou culto, são fatores que alimentam o seu sentimento de felicidade. Como na minha vida faltava amor fraternal, incondicional e romântico, quando eu blindei a minha mente, o que me restou foi o amor aos meus amigos e a Deus. E o amor próprio? Não, eu ainda não tinha.

Acredito que vocês já saibam que eu tinha um problema sério com a minha aparência. Durante todos os anos da minha adolescência eu lutei contra isso, lutei contra mim mesmo. O que eu estou prestes a dizer para você foi um dos maiores desafios da minha vida. Já adianto que meu problema não era dos maiores, visto que muitas pessoas nascem com doenças sérias terminais como o câncer, e nem chegam a alcançar a vida adulta. Pois bem, sem mais delongas, meu olho era torto, muito torto!!! Além disso, eu nasci com uma mancha de nascença na cara, uma mancha enorme. Eu não conseguia me olhar no espeço, pois se eu o fizesse, me dava vontade de chorar. Eu me odiava por nascer estrábico e com aquela mancha no rosto. As pessoas de fora tratavam isso como algo normal. Eu era zoado pelo meu irmão, pela minha irmã, colegas de escola, amigos da igreja, vizinhos, pessoas da rua, pessoas que nunca haviam me visto antes. Eu apanhava na escola por ser estrábico, eu sofria bullying e era agredido. Até por isso eu criei uma repulsão enorme contra a escola. Meus professores faziam chacota da minha cara, quando eu contava isso para outros professores, para a diretoria ou até para meus pais, ninguém acreditava em mim. Várias vezes já pensei em me machucar por causa disso, furar meu próprio olho ou tirar minha própria vida. As únicas pessoas que nunca me zuaram foram o Vitassa, o General e meus pais. O General nunca nem ao menos me perguntou por que que meu olho era tão torto, ele nunca questionou minha mancha na cara.

Quando eu tinha 18 anos eu namorei uma moça. Ela era muito gente boa, gostava muito de mim. Minha história entre eu e ela é bem longa, talvez conte em um outro momento. Vou pular logo para a parte ruim. Um dia ela me traiu e deixou meu coração em pedaços. Eu não tenho na contra ela, até porque ela era muito nova, então eu tenho maturidade o suficiente para compreender que aqui foi a apenas um relacionamento imaturo. Enfim, eu lutei por 6 anos para conseguir minha cirurgia pelo SUS, uma vez que eu não me aceitava. Eu queria consertar meu olho e eu queria sumir com aquela mancha na minha cara. Fiz inúmeras consultas com oftalmologistas do SUS, nenhum quis me encaminhar para prioridade na cirurgia, pois diziam que meu problema era apenas estético, pois não entendiam que um

mero problema estético que parecia simples para todos, era na verdade o que me destruía por dentro aos poucos e enfraquecia meu psicológico. Foram inúmeras as vezes que esperei em filas do SUS, madruguei nas triagens, cochilei em frente consultório médico, e muitas das vezes o médico nem me analisava direito ou nem se quer me atendia, alegando que tinha que ir embora. Entrei numa lista do SUS composta por mais de 800 pessoas, tempo de espera 6 anos e 8 meses para ser mais exatamente, para minha cirurgia de estrabismo. Minha cirurgia acabou coincidindo com a época que eu terminei com essa namorada que me traiu. O pior foi que ela nem se importou com uma cirurgia que foi tão importante para mim.

A cirurgia em si foi um pesadelo, o médico praticamente tirou meu globo ocular para fora, completamente ligado aos meus nervos, e cortou com um bisturi partes dos músculos em excesso que causavam o deslocamento do meu olho, fazendo com que eu fosse estrábico. A anestesia não foi geral, então eu me lembro de toda a dor e todos os detalhes durante a cirurgia. Muitos não acreditam quando eu falo, mas às vezes, quando ele movia meu globo ocular, eu via a imagem do médico rotacionando na minha visão, e isso era tudo o que eu enxergava, já que meu outro olho estava tapado. O pós cirúrgico foi mais um sofrimento intenso, meu olho sagrava todo por dentro, ficou todo preto no início, depois vermelho. Demorei 1 mês para abrir meu olho pela primeira vez, mesmo assim com uma dor imensa. Porém, eu sempre pensava que aquela dor seria necessária, pois mais tarde eu teria meu olho em perfeito estado estético, certo? Não! Quando abri meu olho, ele ainda estava torto. Não tanto quanto antes, mas havia um leve desvio, o que eu tenho até hoje. Quando visitei o médico cirurgião novamente, ele me disse que era normal, pois a cirurgia não deixaria meu olho perfeito. Era uma cirurgia de risco, e de acordo com ele, o motivo pelo qual eu ter demorado tanto para conseguir a cirurgia foi pelo fato de que os médicos não achavam que meu olho era torto o suficiente para correr o risco de perder minha visão em uma cirurgia de risco daquele nível.

Portanto, lá estava, após a cirurgia que eu achava que iria salvar de vez a minha integridade psicológica e me deixar mais “bonito”. Não foi bem assim, claro que estava muito melhor do que antes, mas não tanto quanto eu esperava. E a mancha no rosto, mais tarde quando fui ao dermatologista, ele disse que para a mancha, não havia solução. Logo, tudo que eu pensei que conseguiria mudar, acabou não sendo possível. Coincidentemente, essa foi a época que eu conheci a blindagem de mente, e baseado nos meus estudos sobre a pirâmide das necessidades, eu cheguei a conclusão de que uma das principais condições que você precisa garantir é o seu amor próprio. Naquele momento eu aprendi a me aceitar da maneira que eu sou, com minhas imperfeições, com minhas vantagens e desvantagens. Foi quando eu entendi a supervalorização que a musculação causou em mim. A musculação não só mudou meu corpo, como também alterou minha mente, me fez uma pessoa mais forte, mais confiante. Esse passo foi fundamental para que conseguir solidificar meu estado de blindagem, principalmente em relação às mulheres. Me tornei uma pessoa muito mais confiante, consegui ter relações sexuais com várias mulheres sem me envolver sentimentalmente, o que era um dos meus objetivos naquele momento, uma vez que antes me sentia feio e não tinha muito sucesso no meu game com o sexo oposto. Fui de macho beta, para macho alfa!

E falando nisso, outro aspecto importante que se inclui no estágio social é a relação sexual. Como já mencionei, o sexo pode ser incluído como necessidade básica do corpo, pois é algo que libera substâncias importantes para seu bem-estar. Quando eu decidi estudar para o ENEM, 2 anos após minha cirurgia no olho, eu decidi terminar um relacionamento que eu estava para focar nos meus estudos. Isso porque eu não via algo tão significativo na nossa relação e eu não queria continuar apenas por sexo, pois eu iria criar expectativa nela, e isso não é legal, uma vez que ela gostava tanto de mim. Sendo assim, eu fiquei 1 ano estudando sem sexo. Isso foi difícil, mas valeu a pena. No entanto, o sexo é essencial, pois nós temos a necessidade de prazer, dominação, de ter uma companhia, de ser reconhecido e amado. Porém, eu passava boa parte do meu tempo mais com meus amigos. Isso foi suficiente para alimentar meu estágio social, apesar de eu não ter sexo em nenhum momento. Eu me desliguei completamente de mulheres naquele ano de preparação para o ENEM. Muitas pessoas me chamaram de louco, mas ninguém sabia a importância daquela prova para mim. Ao garantir sua saúde sentimental, sua interação social fazendo parte de um grupo, nós começamos a querer ser diferente das outras pessoas que este compõe. É então que começamos a trabalhar um outro aspecto da nossa vida, algo que será discutido na próxima sessão.

- *MOTIVAÇÃO*

No estágio quatro nós procuramos por autoestima, autoconfiança, status e respeito dos outros. Nós queremos ser alguém, então procuramos nos destacar. Se temos dinheiro, compramos um carro, roupas de marca, relógio, etc. Se temos um talento, procuramos explorá-lo. Queremos nos destacar nas habilidades que nos fazem especial

Minha motivação sempre foi ser alguém que trouxesse orgulho para meu pai, meus familiares e amigos. Eu quis através dos estudos, me destacar e alcançar uma vida melhor. Para isso, eu me dediquei à atividade física da musculação, algo que me motivou muito a ser uma pessoa melhor. Esta foi a forma que eu decidi me destacar, uma Revolução de Corpo e Mente! Através do conhecimento, alinhado ao trabalho duro, eu consegui o respeito das pessoas. Olhar para frente, ver que aqueles meus sonhos que pareciam longe e quase que impossíveis, foram puxados para perto de mim. Trabalhando o meu corpo e minha mente eu consegui autoestima e auto confiança. Além disso ganhei status e respeito das outras pessoas. Isso me inspirou ainda mais a continuar crescendo e evoluindo, sempre mantendo a humildade e jamais achando que aquilo me fazia melhor do que outras pessoas, pois você pode ser condenado a perder tudo que você conquistou por se iludir demais. O importante é não se comparar com ninguém, a não ser com o seu eu antigo.

Portanto, é fundamental que você trabalhe sua motivação, seja ela material, física ou de desenvolvimento pessoal. Assim, você poderá reconhecer a sua própria capacidade e ter o reconhecimento de outros indivíduos. Após garantir o quarto estágio, e somente as pessoas que garantirem o quarto estágio, vão conhecer, de fato, a verdadeira felicidade que procede o estágio cinco. Este será o nível mais importante!

- *AUTOREALIZAÇÃO*

Após garantir suas necessidades fisiológicas, segurança, sua interação social e estima, você finalmente vai entrar no quinto estágio: a autorealização. Agora podemos relaxar e fazer o que quiser da vida! Não existe pressão, stress ou outra coisa aqui em cima, a não ser que aja algum problema com os estágios abaixo. São poucas as pessoas que chegam neste nível de consumação, uma vez que a maioria das pessoas ficam presas no estágio de segurança, o que envolve o dinheiro. Aqueles que chegam a buscar valores como a verdade, bondade, beleza e justiça, são os que se tornam os autorealizadores, ou seja, pessoas que consumam o ato tão sonhado, desenvolvem suas potencialidades e dão plena vazão à sua criatividade.

Minha realização ocorreu de forma plena. Eu colhi os frutos do meu trabalho e dedicação aos estudos. Tive capacidade de viajar o mundo, conhecer muitas pessoas, encontrei muitas repostas para perguntas que tinha desde adolescente, sofrendo na cama doente e sozinho. Eu tive o prazer de sentir o sabor da liberdade, de poder fazer as coisas que você sempre quis, e aproveitei cada segundo disso. Mas, vale lembrar que é difícil permanecer nesse estágio, pois os quatro estágios anteriores, principalmente o segundo e terceiro, são estágios muito frágeis e que em muita das vezes, sofrem mudanças repentinas que não dependem somente de você. Há fenômenos que não podemos controlar, mas podemos amenizar através de um campo de blindagem bem estabelecido.

Eu acredito fielmente que, as pessoas que permanecem no estágio de autorealização por mais tempo, são de fato, as pessoas mais felizes que existem. Quando você tem o poder de usar sua criatividade em sua forma absoluta, você vai entender o verdadeiro significado de felicidade. Você se torna plenamente humano, desenvolve um senso de independência em que se consegue manter a autoestima, mesmo que ela venha a ser rejeitada e desprezada pelos outros. Por exemplo, muitas das vezes eu saía para festas pela Europa e algumas pessoas poderiam até virar para mim e falar “você é feio, isso não é bonito... musculação não conserta sua feiura”, mas aquilo não me atingia! Minha mente estava em outro nível, longe da compreensão daquelas pessoas infelizes. Aqui eu atingi o ápice do desenvolvimento humano!

Tendo esses conceitos em mente, agora vou lhe ensinar sobre os passos necessários para a criação do Quadro dos Deuses. Na verdade, quero dar outro nome para isso, um nome científico. Depois que você entender o conceito, você pode dar o nome que você quiser.

• *O MAPA DOS SEUS SONHOS*

Muitas pessoas acham que o Quadro dos Deuses é um mapa mental. Em partes ele pode até ser um mapa mental, mas isso depende de como você vai cria-lo. No meu caso, eu criei o Quadro dos Deuses, baseado na configuração organizacional de ideias e pilares motivacionais, o que seria, teoricamente falando, um mapa motivacional. Então, vamos entender a diferença entre mapa mental e mapa motivacional.

Um mapa mental é uma perspectiva em primeira pessoa de uma área e como ela interage com indivíduo. Um exemplo fácil seria a imagem que você tem do seu bairro. Seu mapa mental de onde você mora permite que você saiba como chegar ao seu bar favorito. É o que você usa para planejar atividades e rotas para transitar. Esse tipo de mapeamento é estudado por geógrafos comportamentais para ajudá-los a criar coisas como instruções aprimoradas de direção.

Todo mundo tem mapas mentais, os usamos para nos locomover. Você tem grandes mapas mentais, coisas como saber onde os países começam e terminam e pequenos mapas para lugares como sua cozinha. Sempre que você imaginar como chegar a algum lugar ou como um lugar é, você está usando um mapa mental, o que é baseado no behaviorismo. Behaviorismo é o estudo do comportamento humano e/ou animal. Assume-se que todo comportamento é uma resposta a estímulos dentro do próprio ambiente. Os geógrafos comportamentais querem entender como a paisagem pode moldar o comportamento das pessoas e vice-versa. Como as pessoas constroem, mudam e interagem com seus mapas mentais são tópicos de estudo para este campo científico.

Outra questão é que o uso do mapa mental também abrange o gerenciamento de projetos. Profissionais da área business, marketing e etc, costumam usar mapas mentais para organizar um projeto e mantê-lo mais compreensível para uma equipe multidisciplinar.

O mapa motivacional é o mapa mental da sua motivação. Ele contém suas visualizações e, principalmente, os elementos que compõe sua matriz motivacional. A motivação está no centro de todas as decisões que tomamos e de todo sucesso que alcançamos. Somos todos únicos: não é nossa personalidade ou conhecimento e habilidades que nos impulsionam, é nossa motivação.

Ao contrário da nossa personalidade, a motivação não é fixa, é dinâmica. Ela muda para se adaptar à situação em que estamos e aos desafios que enfrentamos. Sabemos que quando nos sentimos motivados para fazer algo, é maravilhoso, nos energiza e nos leva a ser o melhor que podemos ser. Mas também sabemos quando não nos sentimos motivados. Quando nossos níveis de motivação estão baixos, é difícil fazer qualquer coisa, é difícil até sair da cama. Ao compreender o que naturalmente nos motiva, podemos começar a entender o que nos impulsiona a fazer as coisas que fazemos e a dizer as coisas que dizemos. Podemos identificar o que nos motiva!

As pessoas não são motivadas pelo que fazem, elas são motivadas pelo motivo pelo qual fazem o que fazem. O mapa motivacional é uma ferramenta poderosa que identifica, grava e destaca diariamente quais os elementos motivacionais mais importantes para você no momento atual. O mapa motivacional permite que você veja quais os pilares que estão sendo priorizados e fornece estratégias para manter e melhorar sua motivação.

Qualquer que seja a sua idade, se você está na escola, faculdade, trabalho, passando por grandes mudanças na vida ou indo para a aposentadoria, entender o que motiva você vai fazer toda a diferença. O conceito de Mapa Motivacional é inspirado na Lei da Atração e na Hierarquia das Necessidades de Abraham Maslow, os quais já foram explicados. Agora você já tem um nome científico para o que eu chamo de Quadro dos Deuses. O nome disso é Mapa Motivacional. Você pode usar o nome científico, mas pode também criar seu próprio nome, o que aumentará sua identificação com a ferramenta.

• *CRIAÇÃO DO MAPA MOTIVACIONAL*

É importante que você entenda uma coisa antes de começarmos. Não existe uma fórmula exata para o quadro motivacional. Você pode fazer do mapa motivacional um quadro dos sonhos, onde você vai colocar recortes e palavras que se assimilam aos seus sonhos. Eu decidi que meu mapa motivacional iria constar de palavras que despertavam vibrações positivas em mim. Estas palavras seriam por exemplo: o festival de música eletrônica de um país que eu iria estar; a cor de um tênis que eu iria ter; o cargo que eu iria conquistar em uma empresa de tal nome. O Quadro dos Deuses também contava com os passos que eu deveria tomar afim de atingir o objetivo. Por exemplo, eu colocava a nota de cada prova do ENEM que eu ia tirar. Me lembro que coloquei 820 para matemática e 900 para redação, o que acabou sendo 807 e 900 respectivamente. Para as outras provas, a nota real não foi tão próxima assim das que coloquei no mapa motivacional. Consegue perceber a riqueza dos detalhes? Eu não colocava só o objetivo ou o sonho, eu colocava as missões a serem completadas em direção aquele sonho.

Você pode fazer isso em um quadro branco, papel, caderno ou mesmo no celular. Eu preferi algo físico, o quadro branco. Eu escolhi ele porque ficava no meu quarto de maneira bem evidente. Eu dormia no mesmo quarto que meu irmão e meu pai entrava no meu quarto toda hora. Eu não tinha privacidade, então tudo que eu escrevia nele era em inglês, porque não queria que as pessoas entendessem o que eu tinha escrito lá. O lugar que você elabora o mapa motivacional deve ser de fácil acesso diário, algo que você possa ver quando acorda e quando vai dormir, que se possa ver de qualquer lugar do seu quarto.

Eu tinha um amigo que estudava inglês e meu pai estuda e sabe um pouco, então caso alguém me perguntasse o que estava escrito e pedisse para traduzir, iria ficar evidente do que se tratava. Foi então que eu decidi dar significado para palavras que não tinha nada haver com os meus elementos motivacionais. Desse modo, além de escrever em inglês, as palavras no quadro não faziam sentido algum quando traduzidas, apenas para mim.

Parece que ficou um pouco vago, então vou organizar as ideias em um passo a passo:

1. Estabeleça o lugar onde você vai armazenar o mapa motivacional. Exemplo: papel, caderno, bloco de notas, quadro branco, etc.

2. Tudo o que você vai escrever nele tem que acontecer, logo não escreva coisas mirabolantes, mas dê vazão aos seus sonhos.

3. Escreva de um jeito que outras pessoas não compreendam. Eu não gosto de compartilhar meus sonhos com ninguém que eu não confie. Muitas pessoas tem a mente fraca e não estão preparadas para entender a blindagem e suas visões. É bem provável que elas vão olhar e dizer algo negativo para lhe desmotivar.

4. Na minha experiência a melhor maneira de organizar o mapa é começar de cima para baixo. Coloque os sonhos na parte de cima, essa é a parte que não muda.

5. Depois coloque objetivos, o que são missões bem definidas e realistas de curto prazo (2-10 meses) a serem concluídas. Faça essa parte de maneira em que ela não seja inalterável, mas que você possa colocar mais coisas por lá.

6. Na parte central inferior preencha com as diversas atitudes a serem tomadas e tarefas a serem completadas para que você chegue ao topo do seu mapa motivacional. Essa é a única parte do mapa motivacional que será alterada durante a jornada.

7. Use seu mapa motivacional para se lembrar todos os dias dos seus motivos. Medite em frente dele, ouça músicas, use pelo menos 5 minutos do seu dia para fazer uma leitura das coisas ali escritas.

Uma sugestão: caso você não queira escrever, faça recortes de revistas, imprima fotos que despertam em você a sensação de realização de tal sonho. Por exemplo, se seu sonho é ir para o festival de música eletrônica Tomorrowland, coloque uma foto dele lá, pode ser uma foto do palco. Se você quer ter uma Lamborghini por exemplo, pegue uma foto do carro e coloque lá. Se o que você quer é uma linda família, pegue uma foto no Google que represente isso para foto e coloque lá. Como eu disse no início, há muitas maneiras de criar seu mapa motivacional. Você precisa usar sua imaginação!

CAPÍTULO 5

5° PASSO:
CRIAÇÃO DO CAMPO
DE BLINDAGEM

Agora você já pode se considerar uma pessoa com a Mente Blindada! Todas as mudanças realizadas fizeram sua mente entrar em um estado até então, desconhecido pela sua consciência. Esse é o Campo de Blindagem! A única pessoa que pode destruir seu Campo de Blindagem é você mesmo. Sua mente está fechada a maior parte do tempo, dependendo do quão blindada ela está. Saiba que muitas pessoas irão dizer que possuem a Mente Blindada, mas vão se perder no meio do caminho. Quando você cria seu campo, você passa a usar partes inexploradas do seu cérebro e começa a ver o mundo e as pessoas de uma forma diferente. Sua confiança é intensa e suas visualizações são reais, o que muitos veriam como surreais. Você consegue enxergar seu futuro, totalmente configurado da maneira que você quiser.

No entanto, é preciso explicar os diferentes Campos de Blindagem que você pode atingir e as implicações de cada um em sua vida. Para isso, vamos definir os três planos principais:

- Blindagem de Primeiro Grau
- Blindagem de Segundo Grau
- Blindagem de Terceiro Grau

Parece até aqueles lances de abdução alienígenas, mas não. Isso é a explicação científica que eu dou para a mente das pessoas de sucesso. Após muitos anos de análise da vida de muitas pessoas de sucesso e, obviamente, da minha própria caminhada, eu introduzi estes Campos de Blindagem para uma melhor compreensão do cérebro de gênios, das mentes brilhantes, das Mentes Blindadas. Aqui vamos nós, para uma análise final e o fechamento do passo a passo da Blindagem de Mente.

• *IMERSÃO*

Após a elaboração do mapa motivacional, chegou a hora de você entrar em imersão. Basicamente, imersão é um estado de consciência em que você vai entrar após programar sua vida para a realização dos seus sonhos.

Após tomar todas as medidas dos capítulos e seções anteriores, após seguir todos os passos que lhe mostrei até agora, você estará preparado para entrar em imersão. Se você tiver feito tudo até aqui, isso vai acontecer de maneira natural. Você fez todas alterações necessárias na sua vida, seu mundo acaba de mudar. Como eu costumava dizer, “eu acabo de entrar no Mundo dos Deuses!”. Você entra em um mundo onde existe você e seus sonhos, e tudo a sua volta só vai impactar sua vida da maneira que deve acontecer, de acordo com suas regras e condições. A imersão vai estar acontecendo quando você já tiver consertado seus hábitos, quando você já está com seu mapa motivacional pronto, quando você já trabalhou sua inteligência emocional e já materializou sua tristeza.

Chegou a hora de colocar a imersão na pratica. Ela acontece de forma bem clara. Sempre quando você precisar executar uma tarefa importante, como estudar aquele capítulo longo de física, você entrará em imersão. A imersão é mais eficaz quando se cria em um ambiente silencioso, calmo e sem qualquer interferência externa, pois seu estado mental é muito sensível. Por exemplo, eu tinha bons resultados na minha fase de BPG/imersão, quando eu estava sozinho em casa ou em sala de estudo. Se meu irmão chegasse embriagado em casa ou meu pai entrava em casa reclamando da vida, eu me desfocava completamente. Esse é o único problema da BPG, instabilidade!

Em contraste, ela se prova muito eficiente para tarefas curtas que envolvem foco absoluto com profundida, atividades de rápida desenvoltura e curta duração de sintonia, o que significa imersão imediata. Como já mencionado, muitos vão chegar à BPG, pois é o campo de blindagem “menos difícil” de ser alcançado, o que quer dizer que, se você seguir todos os passos para blindar a sua mente, você vai alcançar a BPG de forma espontânea, sem muito esforço adicional ao já realizado.

Veja bem, eu não quero dizer que a BPG é ruim. Se você já consegue atingir o estado de imersão, isso já é o suficiente para você se realizar, caso você use BPG com consistência ao longo da sua vida. Porém, existem as falhar desse campo de blindagem que eu me sinto na obrigação de mostrar a vocês, antes que alguém venha me falar “esse lance de blindagem é uma farsa, eu fiz tudo e nada mudou, não deu certo!”. Sinceramente, se você fez tudo aqui escrito, é impossível sua vida não mudar, eu repito, IMPOSSÍVEL!

Quando você chegar à imersão, você já será uma pessoa extremamente confiante e focada, com uma vida organizada e próspera, com um novo mundo de possibilidades e oportunidades, vida organizada, produtiva e realizadora. Estes são os benefícios da BPG, que apesar de tudo, é um campo de blindagem vulnerável à mudanças externas repentinas. Apesar de estar blindado, você não consegue expandir os efeitos da blindagem para todas as áreas da sua vida com total eficiência, mas já consegue ser um super humano na maioria dessas áreas como estudo, trabalho, relacionamento interpessoal, auto controle físico e mental. Portanto, se você já consegue entrar em imersão, pode-se considerar que sua mente está blindada.

A imersão foi o campo de blindagem que eu atingi quando estudei para o ENEM. Durante todo aquele ano eu entre em imersão nos estudos e mantive minha BPG de forma resiliente (com alguns altos e baixos...) por 1 ano inteiro. Sim, a Blindagem de Primeiro Grau foi o que me fez estudar o máximo que conseguisse durante 1 ano, me deu preparo psicológico e calma durante o ENEM, e me possibilitou que eu entrasse na UFMG e abrisse as portas para o Mundo dos Sonhos de infinitas possibilidades, o que resultou em minha realização como pessoa. A imersão foi o estado de mente responsável pelo primeiro impulso notável que dei em minha vida, foi responsável por praticamente tudo que conquistei até hoje. Contudo, há vantagens, uma vez que te ajuda a focar em um objetivo muito rápido, e há desvantagem como já citado, a instabilidade.

A lança é símbolo do seu primeiro ataque em tempos de guerra. É o emblema do seu primeiro campo de blindagem.

BLINDAGEM DE SEGUNDO GRAU

A Blindagem de Segundo Grau (BSG) é movida pelos conceitos de fluxo. É o campo de blindagem que eu mais estive em boa parte da minha trajetória até hoje. Neste livro eu vou apenas explicar a definição de BSG, uma que isso será assunto principal do próximo livro. Vale lembrar também que para conseguir chegar em BSG, você precisa de pelo menos 1 ano de prática no estado de imersão. Não há como pular etapas, é tudo um processo.

• *FLOW: O ESTADO DE MENTE MAIS PRODUTIVO DO CÉREBRO*

Quando você se sente completamente imerso em uma atividade, você pode estar passando por estados mentais que os psicólogos chamam de flow, o que no português é traduzido para fluxo. O que exatamente é o fluxo? Imagine por um momento que você está disputando uma corrida. Sua atenção está voltada para os movimentos de seu corpo, o poder de seus músculos, a força de seus pulmões e a sensação da rua sob seus pés. Você está vivendo no momento, totalmente absorvido na atividade presente. O tempo parece desaparecer. Você está cansado, mas você mal percebe.

O que você está vivenciando naquele momento é conhecido como flow, um estado de completa imersão em uma atividade. Esse estado mental do fluxo é definido como estando completamente envolvido em uma atividade por si só, onde o ego se afasta e o tempo voa. Toda ação, movimento e pensamento segue inevitavelmente do anterior, como tocar violão. Todo o seu ser é envolvido, e você está usando suas habilidades ao máximo.



Experiências de fluxo podem ocorrer de maneiras diferentes para pessoas diferentes. Alguns podem experimentar o fluxo enquanto participam de um esporte como esqui, tênis, futebol, dança ou corrida. Outros podem ter essa experiência enquanto se dedicam a uma atividade como pintar, desenhar, trabalhar, estudar ou escrever. Esses momentos de fluxo geralmente ocorrem quando você está envolvido em uma atividade que você gosta, algo no qual você é bastante habilidoso ou uma atividade muito importante para sua vida em que seu estado de mente pode definir seu futuro. Há dez fatores que acompanham a experiência do fluxo. Embora muitos desses componentes possam estar presentes, não é necessário experimentar todos eles para que o fluxo ocorra:

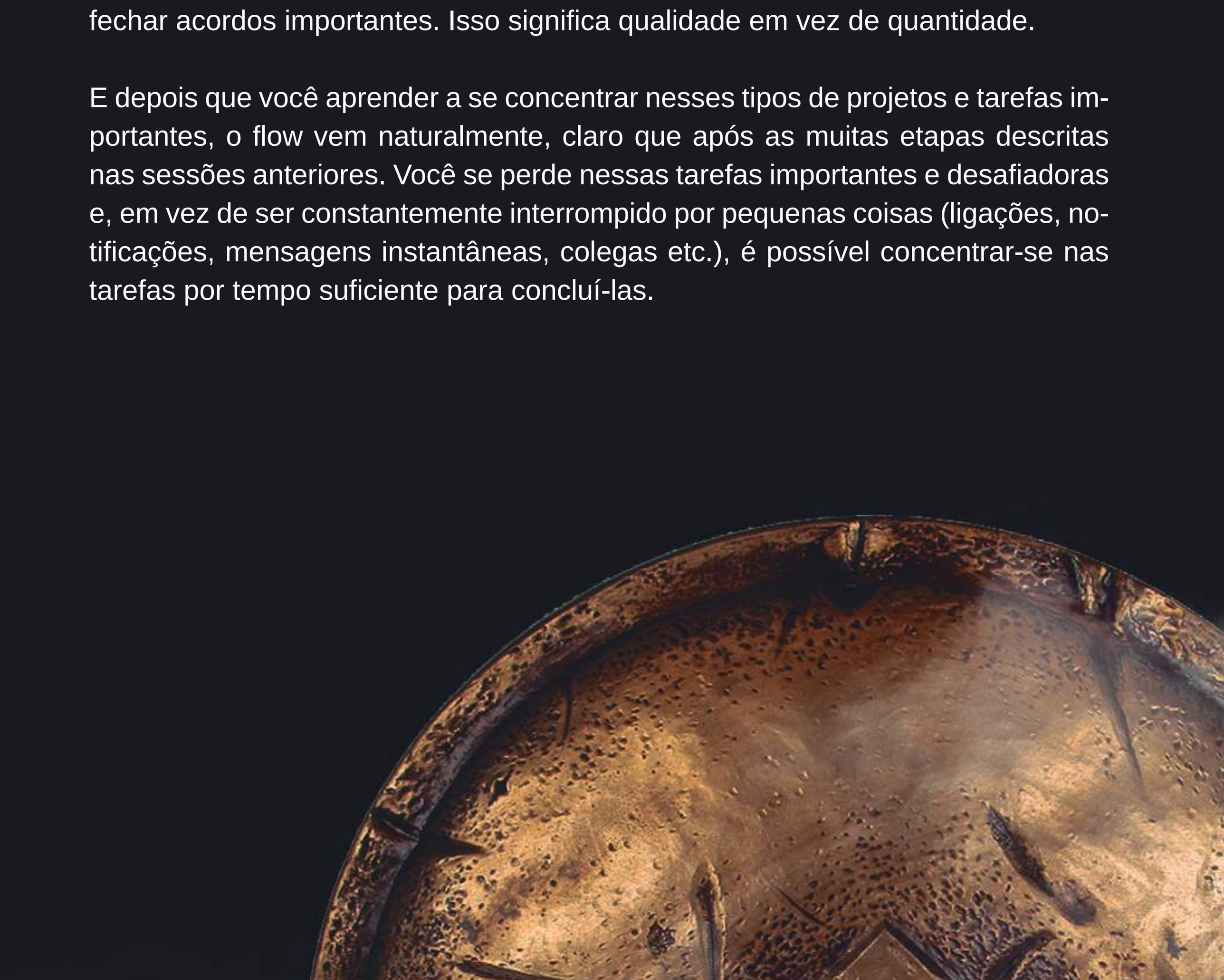
- objetivos claros que, apesar de desafiadores, ainda são atingíveis
- concentração forte e atenção focada
- o resulta da atividade é intrinsecamente gratificante e você consegue enxergá-lo
- sentimentos de serenidade; uma perda de sentimentos de autoconsciência
- atemporalidade; um sentido distorcido do tempo; sentindo-se tão focado no presente que você perde a noção do tempo passando
- retorno imediato
- sabendo que a tarefa é factível; um equilíbrio entre o nível de habilidade e o desafio apresentado
- sentimentos de controle pessoal sobre a situação e o resultado
- falta de consciência das necessidades físicas
- foco completo na atividade em si

Isso explica o porquê de às vezes eu estudar por horas, sem comer ou sem ver o tempo passar. Entrar em estado de fluxo é uma habilidade poderosa que fará sua produtividade atingir níveis inimagináveis. Mas, como você vai chegar ao estado de fluxo?

O fluxo é provável de ocorrer quando um indivíduo é confrontado com uma tarefa que tem objetivos claros que exigem respostas específicas. Um jogo de xadrez é um bom exemplo de quando um estado de fluxo pode ocorrer. Para a duração de uma competição, o jogador tem metas e respostas muito específicas, permitindo que a atenção seja focada inteiramente no jogo durante o período de jogo. Fluxo é o que eu chamo de Blindagem de Segundo Grau. A primeira vez que eu alcancei o fluxo, foi quando eu tive que aprender inglês em 5 meses, porém isso é assunto para um outro livro.

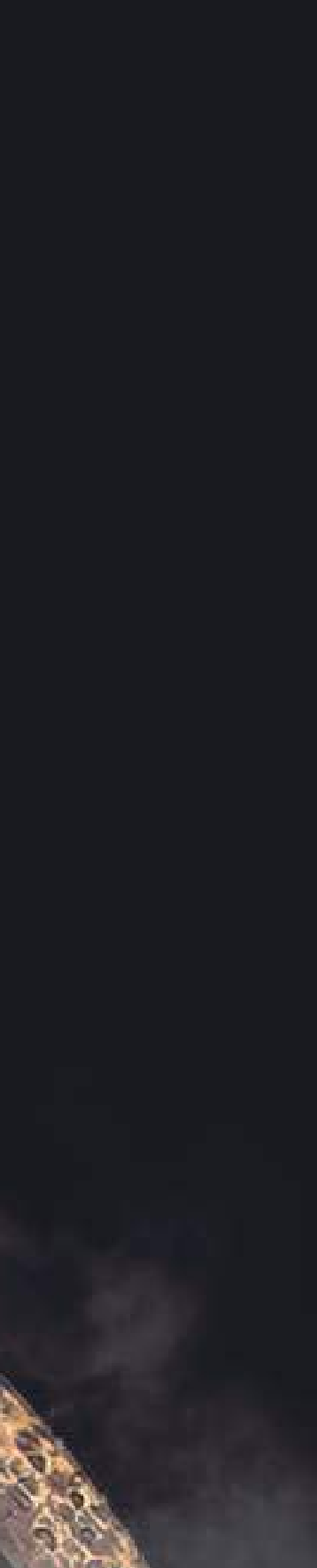
Acredito que a capacidade de tarefa única (ao contrário de multitarefas) é uma das chaves para a produtividade real. Não é o tipo de produtividade em que você acaba com 20 itens da sua lista de tarefas (embora isso possa ser satisfatório), onde você alterna entre as tarefas durante o dia todo e se mantém ocupado o tempo todo. A verdadeira produtividade que quero dizer é o tipo em que você realmente alcança seus objetivos, onde realiza coisas importantes e duradouras. Como escritor e empreendedor, isso pode significar escrever um ou dois livros importantes e memoráveis, em vez de 20 ou 50 sem qualquer importância, que as pessoas esquecerão 5 minutos depois de lê-los. Significa fazer projetos importantes em vez de responder a um monte de e-mails, fazer muitos telefonemas, participar de várias reuniões e mexer na papelada o dia inteiro. Isso significa fechar acordos importantes. Isso significa qualidade em vez de quantidade.

E depois que você aprender a se concentrar nesses tipos de projetos e tarefas importantes, o flow vem naturalmente, claro que após as muitas etapas descritas nas sessões anteriores. Você se perde nessas tarefas importantes e desafiadoras e, em vez de ser constantemente interrompido por pequenas coisas (ligações, notificações, mensagens instantâneas, colegas etc.), é possível concentrar-se nas tarefas por tempo suficiente para concluí-las.



Eu entrei em fluxo quando aprendi inglês sozinho. Eu conseguia estudar por 10 horas nos finais de semana sem parar. O mundo podia estar caindo na minha cabeça, eu não parava por nada. Essa é a maior vantagem do fluxo: blindagem absoluta! Este campo de blindagem é sim mais poderoso que o BPG, porém, como já mencionado, só funciona quando você precisa focar apenas em uma tarefa (estudar inglês), o que por outro lado, no BPG eu precisava administrar minha rotina de estudo em diferentes atividades como, ler, resolver questões de matemática, solucionar exercícios de outras matérias (Geografia, Química, e Física, por exemplo), praticar redação, além de cozinhar, treinar (larguei a academia na metade do ano), ir à escola, fazer dever de casa, trabalhar, etc. Já quando aprendi inglês, eu larguei academia e meio que levei trabalho e faculdade um pouco com a barriga, o que facilitou muito para que eu pudesse concentrar totalmente no aprendizado de inglês.

Você reduz o estresse enquanto aumenta a sua produtividade. Você executa tarefas importes e às concluem de fato, ao invés de ficar se mantendo ocupado com trabalhos e tarefas incompletas. Então, como você alcança esse estado místico de fluxo? O que fiz para evoluir para o estado de fluxo? Isso já é assunto do próximo livro.



O escudo símboliza a evolução de estrategia de guerra,
que agora não é somente composta
pelo ataque, mas como tambem pela defesa.
Juntos compõem uma melhor configuração para o alcanse
de objetivos mais complexos.

BLINDAGEM DE TERCEIRO GRAU

A Blindagem de Terceiro Grau (BTG) acontece dentro das leis de autorealização. Sejam bem vindos ao campo de blindagem mais poderoso de todos! Aqui a mente humana atinge o mais auto nível de transformação. Eu acredito que, o número de pessoas que vão chegar na BTG é muito pequeno. Levando em conta que apenas 3% das pessoas que leram esse livro vão finalizar ele de fato, e desses 3% apenas 2% vai chegar ao campo de blindagem BPG, e que além disso, desse 2%, 0,2% das pessoas que sentiram o que entrar em BPG vão, de fato alcançar a BSG, escassamente, menos de 0,01% das pessoas que conceberem a BSG vão, deveras, viver a BTG.

Isso acontece, porque esse campo de blindagem é o mais completo de todos, pois nele você terá total controle de todos os âmbitos da sua vida, seja no trabalho, no relacionamento, nos estudos, financeiro, familiar, conjugal, espiritual e toda e qualquer área que consuma parte da sua energia vital! Aqui é o nível máximo de blindagem que você pode chegar! Chega a ser mágico! Para você entender melhor, precisamos ir a fundo no assunto da auto realização, um conceito já abordado na Pirâmide de Maslow.



O elmo representa o campo de blindatem mais poderoso e estável. Este é o estado de mente mais avançado que a mente humana pode alcançar, a Blindagem Maxima.

• *BLINDAGEM MÁXIMA:*
AUTOREALIZAÇÃO EM TODOS OS ÂMBITOS DA VIDA

Para ser feliz de verdade, os pintores precisam pintar, os escritores precisam escrever, os músicos precisam tocar, o jogador precisa jogar. Isso é autorealização. A autorealização não surge como um motivador em todos os casos. Quando isso acontece, pode assumir muitas formas, dependendo de talentos e valores individuais, por exemplo. Muitas vezes o desejo é criativo, como no meu caso, onde tudo o que eu queria era ser livre, poder viajar o mundo, viver meus sonhos e impactar a vida de muitas pessoas.. A autorealização é pouco estudada e compreendida, devido à sua relativa raridade. É a exceção e não a regra, pois os outros campos de blindagem cobrem um campo limitado da sua vida, sendo que na blindagem máxima, você entra eu um campo que, ao mesmo tempo que você se torna motivado, você se sente realizado e grato!

Existem muitos exemplos de indivíduos vivendo em estados de pobreza, solidão e baixa auto-estima que, no entanto, parecem se autorealizar através de seu trabalho. Um exemplo disso, eu diria que era minha própria mãe. Todos os amigos lembram de minha mãe como uma pessoa feliz! Eu tenho certeza que a auto realização dela girava em torno da família (apesar dos problemas), da fé em Deus e do amor que ela tinha por alfaiataria. Ela amava costurar vestidos de noiva, roupas de vários tipos. Ela tinha muitas clientes que iam lá em casa para provar as roupas. Eu era muito novo, mas lembro de tudo, pois passava a maior parte do tempo com minha mãe. Ela adorava ver a satisfação das pessoas com as roupas que ela criava. Ela usava sua criatividade diariamente. Com o tempo ela foi ficando doente, e infelizmente a autorealização dela teve um fim muito rápido. Mas, isso prova que para atingir a autorealização, ao contrário do que muitos pensam, não quer dizer que você tem que ser rico, com aquela vida perfeita e totalmente realizado. A blindagem máxima é o encontro do esforço com o resultado.

Por exemplo, no meu caso, a blindagem máxima durou por 1 ano. Diria que ela começou quando eu fui para a Inglaterra morar e estudar por 1 ano e meio. Aquele foi o meu momento de autorealização! Eu estudava, eu tinha boas notas, fazia estágio, era um bom engenheiro, estava circulado de boas amizades, estava com um corpo muito bom, competia no fisiculturismo, viajava para 2 países diferentes a cada mês. Era uma rotina absurda!!! Minha positividade era tão grande que, tudo que eu fazia dava certo. Depois disso, eu devo admitir que, por alguns acontecimentos na minha vida, como a volta ao Brasil e a morte do meu irmão, meu campo de blindagem caiu, mas nada além da BPG. Uma vez, que você atinge a BPG, é muito difícil você voltar a ser como antes. A maior parte do tempo você vai flutuar entre imersão e fluxo. Se você se esforçar muito, conquistar seus resultados e continuar sonhando e agindo, você entra em estado de autorealização.

Por isso é tão difícil atingir a blindagem máxima. Eu mesmo, até hoje, só conseguir estar lá por 2 anos.. Quanto mais tempo você ficar em estado de autorealização, melhor será sua vida. Como é estar dentro de um campo de Blindagem de Terceiro Grau? Como nossa mente se comporta em estado de autorealização? Quais são as principais características da Blindagem Máxima?

Uma caracterização da autorealização é ter picos motivacionais frequentes. Sentimentos de horizontes ilimitados se abrindo para a visão, a sensação de ser simultaneamente mais poderoso e também mais desamparado do que era antes, o sentimento de êxtase, admiração e apreciação, a perda de colocação no espaço e tempo com a convicção de que algo extremamente importante e valioso está acontecendo na sua vida, de modo que cada visualização que você têm lhe transforma e o fortalece em sua vida diária por tais experiências. Isso que eu sentia quando subia as dunas do deserto do Saara em uma noite fria iluminada pela lua cheia e as estrelas, quando sentava na ponta da Trolltunga na Noruega, ou caminhava pelas geleiras da Islândia enquanto assistia a Aurora Boreal. Em outras palavras, são momentos de transcendência em que uma pessoa emerge sentindo-se transformada, motivada e realizada.

Além disso, existem muitas outras particularidades a respeito da Blindagem Máxima que eu poderia abordar aqui, porém o livro ficaria muito grande, e meu objetivo principal com esse livro é que vocês alcancem a Blindagem de Primeiro Grau. Acredite, ela vai mudar a sua vida para sempre! Você pode alcançar seus sonhos começando pelo domínio do estado de imersão.

Em conclusão, a Blindagem de Terceiro Grau é a blindagem máxima que sua mente pode chegar. É a mais difícil de alcançar e isso pode levar toda uma vida para a maioria das pessoas. Ao mesmo tempo que esse é o campo de blindagem mais forte, se você alcança-lo com muita rapidez, ele se torna muito frágil. Eu fiquei em BPG (estado de imersão) por 1 ano para tirar uma nota no ENEM alta e passar na UFMG. 2 anos mais tarde, consegui progredir para a BSG (estado de fluxo), isso porque a missão agora era muito mais difícil: aprender inglês em 5 meses e conseguir minha primeira bolsa de estudos internacional para estudar na Inglaterra. Se você pensar bem, isso tudo aconteceu em um prazo de 2 anos. Ou seja, levou 3 anos para eu evoluir para a BTG (estado de autorealização). Isso é muito rápido!!! Mais rápido ainda foi a minha queda. Após 1 ano, pelo meu estado de autorealização ter sido criado tão rápido, ele era frágil. Foi então que, após apenas 1 ano, certas variações em minha vida cuminaram em minha queda para o campo de blindagem de primeiro grau. Sendo assim, eu quero aprenda com meus erros. Sem presa, tenha paciência! Foque para desenvolver seu primeiro campo de blindagem elementar, desenvolva a imersão. O estado de imersão é a base de tudo! Quanto mais tempo você usar o estado de imersão, mais duradoura será sua autorealização. Fique um bom tempo na imersão, colha os frutos desse estado de mente. Quando você se sentir na necessidade e se sentir preparado, busque o estado de fluxo. Desenvolva e amadureça seu segundo campo de blindagem. É um processo gradual. Não fique desesperado e, é importante mencionar que, imprevistos vão acontecer, mas não se desespere. Quando você alcançar seu estado de auto realização você terá blindagem suficiente para manter seu estilo de vida e sua mente será imbatível! Impenetrável!

COMO SABER SE VOCÊ ESTÁ BLINDADO?

Para identificar se você é uma pessoa blindada é muito fácil. Basta você olhar para todos os 5 passos descritos neste livro e me responder a seguinte pergunta: a minha vida é assim? No meu ver, estado de imersão e fluxo são fáceis de serem identificados, isso porque eles não preenchem tanto espaço na sua vida e se materializam através de atividades bem definidas. No entanto, eu só fui descobri que estava em estado de autorealização 1 ano depois de eu já ter perdido meu campo de Blindagem de Terceiro Grau. Descobrir se você está em estado de autorealização é mais difícil, a não ser que você tenha um longo tempo de maturação do seu campo de blindagem primário ou uma conexão muito grande com seu interior, seja por meios espirituais ou pelo que eu chamo de práticas de gratidão em estado de mente. Para compreender isso melhor, eu preciso que você entenda o que é um estado de mente.

Uma das ideais centrais da terapia cognitiva-comportamental e da terapia comportamental dialética é que, se você puder conscientemente prestar atenção e, em seguida, delinear deliberadamente o que pensa, isso, por sua vez, moldará seu humor. Aqui é onde você procura aqueles terríveis "deveres" e substitui por "desejos", onde você elimina tudo o que é aterrorizante e desastroso que pode fazer você se sentir preso, oprimido, vitimado e simplesmente miserável. O objetivo aqui é manter-se dirigindo no meio da estrada racional, em vez de cair nas valas emocionais. Mas, para muitos, isso parece um pouco com o microgerenciamento mental, que por si só, faz com que você se sinta sobrecarregado, ansioso ou autocrítico e o deslize para a vala da qual você está tentando ficar de fora.

Outra variação do conceito original que entrou em vigor nos últimos anos é a ideia de mentalidades ou estados mentais. No lugar do microgerenciamento, há uma abordagem mais ampla que é mais fácil… para entrar sua cabeça. Aqui estão 6 dos estados mais comuns da mente:

Ansioso. Nós todos conhecemos este. É aí que nós acordamos às 3 da manhã ruminando sobre o desempenho do dia, os 4 reais que você tem em sua conta corrente. É sobre o futuro, as hipóteses, desastres e frios na barriga. Em inglês, relacionamos esse estado de mente com o overthinking, que seria pensar demais sobre algo que não aconteceu ainda.

Depressivo. Se a ansiedade é sobre o futuro, a depressão é muitas vezes sobre o passado - erros, arrependimentos, estradas não tomadas. Mas para muitos de nós, mais do que sobre o passado é sobre se sentir preso, preso no fundo de um poço sem saída - o trabalho sem alma, o naufrágio de um relacionamento, o insucesso nos estudos ou na carreira, a sensação de que sua vida não tem propósito. Aqui estão os pensamentos de “isso não importa”, “por que se incomodar”, “nunca vai mudar”. É um mundo de escuridão, sem esperança de luz.

Indignado. Nós planejamos a vingança, dizemos repetidamente como isso é injusto, no lugar das frio na barriga da ansiedade é um vulcão em fúria. O fogo está queimando e vomitando e queremos dar um basta nisso.
Medo. A ansiedade é preocupação, já o medo cotidiano (não o medo da zona de batalha, o medo da cirurgia) está frequentemente ligado a medos da infância. Aqui é onde você se sente intimidado por alguém, mesmo que em sua mente racional você perceba que não há razão sã para isso. Nós nos retiramos, nos sentimos inseguros e pequenos, ou caminhamos em cascas de ovos e ficamos bons como forma de apaziguar o outro e evitar o confronto. É sobre gatilhos que abrem feridas na infância.

Rebelde. Como o medo, geralmente há um elemento de criança pequena nisso também. Há ressentimento e um pouco de agressividade passiva. Essa é a origem da rebeldia.

Racional. Este é o padrão ouro, a fonte do estado de mente da blindagem (que por si só, é um estado de mente), o meio da estrada, os lóbulos pré-frontais totalmente engajados. Isso não é ser um autômato, o cabeça que anda, que não sente nada, mas o estado em que você usa as emoções como informação, onde o assombro, a prepotência e a imprevisibilidade não assumem, e você consegue manter uma perspectiva razoável e arredondada.

Mente Blindada. Esse é o estado de mente que você quer! Para desenvolvê-lo, é preciso evoluir sua racionalidade, pegar todos os sentimentos daquela mente ansiosa, depressiva, indignada, medrosa e rebelde, e transformar em motivação! Quando você pega essa motivação, e a soma com a mente racional (através dos 5 PASSOS), você alcança a Blindagem de Primeiro Grau.

Logo, o estado de mente vai ditar seu comportamento. É como se você estivesse traduzindo a frequência dos seus pensamentos através do seu comportamento e das suas escolhas. Você vai se sentir blindado! Você vai assistir as coisas acontecerem. Um dos parâmetros mais evidentes para medir sua blindagem é a sua produtividade, principalmente em BPG. Além disso, é claro, seu planejamento financeiro, rotina e sua motivação.

De todas as coisas que impactam o desempenho humano, seu estado de mente é um dos mais importantes. É algo que passei um bom tempo conversando com meu parceiro professor de filosofia do segundo ano do ensino médio. Me lembro quando todo mundo ia embora da sala e nós ficávamos lá por quase meia hora conversando sobre estado de mente. Muitas das nossas conversas giravam em torno de depressão e ansiedade, e elas foram fundamentais para eu desenvolver a seguinte conclusão.

- *COMO PERDER A BLINDAGEM?*

Para perder seu estado de Mente Blindada basta deixar que estados de mente compostos de sentimentos negativos desequilibrem sua racionalidade. É deixar que sua ansiedade, indignação e rebeldia controlem seu pensamento. É permitir que pensamentos depressivos e medo destruam sua habilidade de sonhar.

No meu caso, foi exatamente isso que aconteceu comigo. Durante meu tempo de Blindagem Máxima, morando na Inglaterra, viajando mundo, indo para Tomorrowland, conhecendo várias mulheres, fazendo muitos amigos pelo mundo, com o "Shape dos Deuses", com dinheiro e minhas finanças caminhando bem, minha carreira decolando, tudo acontecendo, aquilo para mim era uma fase épica! A VIDA DOS SONHOS!!!!

Quando tive que voltar para o Brasil, com todos os problemas que vieram juntos, problemas de família principalmente, problemas de saúde, problemas financeiros, a desconfiança em mim mesmo me destruiu! Eu não via esperança para mim durante um bom tempo. Eu deixei que o medo escurecesse minha visão, que a ansiedade intoxicasse minhas visualizações e que, muitos daqueles pensamentos depressivos do passado viessem a tona novamente. Então, eu acabei perdendo minha blindagem, a qual eu demorei anos para construir.

Somente uns 6 meses depois de eu voltar para o Brasil, que eu comecei a ver valor no tanto de coisa que eu já fiz. A primeira atitude que me colocou nos trilhos de novo foi alimentar minha gratidão. Eu comecei a enxergar que, por mais que minha vida no Brasil não era o que eu queria, por mais que eu me sentia miserável, minha vida ainda era melhor do que de muita gente! Muita mesmo!!! Eu ainda estudava na melhor universidade do país, estava próximo do final do curso, próximo do início de uma carreira de sucesso como engenheiro civil; eu tinha dinheiro para passagem de ônibus, academia, comida, água, internet, celular, computador, livros. Eu tinha tudo o que eu precisava ter! Eu não tinha um motivo real para reclamar de nada. Além disso, eu poderia estudar mais, me esforçar mais e ser um engenheiro em um país de primeiro mundo, "engenheiro na gringa" como muitos de vocês gostam de ouvir.

Então, eu me resgatei daquela melancolia e coloquei minhas prioridades no caminho de novo. Hoje em dia eu me considero blindado. Pode levar um tempo para eu conseguir atingir a Blindagem Máxima novamente, mas agora eu sei que quando eu chegar lá, eu viverei a AUTOREALIZAÇÃO para o resto da minha vida!

CAPÍTULO 6

RESULTADOS E CONTINUIDADE



RESULTADOS E CONTINUIDADES

O objetivo principal deste livro é lhe mostrar como você vai atingir a blindagem de mente seguindo apenas dois passos. Seguindo os 5 passos descritos, você atingirá os resultados esperados com grandes chances de se educar o suficiente a ponto de atingir campos de blindagem mais avançados além da imersão. Quero deixar claro que seu objetivo a partir de agora deve ser atingir a Blindagem de Primeiro Grau, pois esse livro foi feito para isso. Agora, quero lhe mostrar o outcome, os resultados originados da criação do meu primeiro campo de blindagem.



• *FRUTOS DE UMA MENTE BLINDADA*

Quando sentei para fazer a prova, por um momento, questão de 60 segundos, eu visualizei, pela última vez, tudo que me aguardava depois daquela prova. Eu pensei em meu pai, e tudo que ele esperava de mim. Eu pensei em minha mãe e em tudo que ela esperava de seus filhos. Me lembro que quando eu olhei para a carteira das pessoas a minha volta, a maior parte deles de uma um estojo, um porta lápis escrito Bernoulli. Aquilo não me abalou, me passou foi mais confiança, pois ali estava eu. Disputando frente a frente com pessoas que sempre tiveram tudo na vida. Tudo que eles precisavam em sentido material eles tinha. Eu nem estojo tinha, pois ficou manchado de sangue da última noite, e eu não quis levar comigo. Havia uma moça na minha frente, muito bonita ela. Ela olhou para trás e eu nem a conhecia. Ela era linda! Me desejou boa sorte e virou. Eu disse a mesma coisa para ela. Mais pessoas chegaram na prova, e o anúncio de que o portão de fora da escola foi fechado, veio a tona e as provas distribuídas. A minha prova foi a rosa.



Quando colocaram minha prova na mesa, preenchi a ficha, coloquei meu nome. As instruções começaram e eu não escutada ninguém. Apenas fechei os meus olhos e coloquei as minhas mãos sobre a prova. Aquele pedaço de papel decidiria o meu futuro. Todo aquele ano de muito estudo, de tantas coisas que eu abri mão. E se eu falhar? Não, não existe. Eu estava preparado para prova como ninguém. Eu tinha certeza que aquele momento seria o divisor de águas na minha vida. Eu lembrei dos sacrifícios que eu fiz, da musculação que eu larguei, de todo o dinheiro que eu tinha e usei para pegar ônibus todos os dias, voltando tarde para casa. Eu lembrei de cada detalhe. Do cursinho sem ar condicionado. Lembrei das pessoas que ficavam para fora da sala, enquanto eu ficava lá dentro estudando. Das mulheres bonitas que ficavam lá de conversa com os caras, enquanto o professor de física explicava Termodinâmica, e eu já sabia de tudo que eles estava falando, pois já havia estudado com antecedência. Eu lembrei dos finais de semana em casa, dos carros de som passando pela rua e eu na mesinha, calado, focado, ou tentando focar para estudar.



Tudo aquilo passou pela minha cabeça muito rápido. As pessoas que eu conheci, os relacionamentos que deixei para trás, as tribulações da minha família, as perdas, os momentos de tristeza e solidão sábado a noite em casa estudando. A mochila pesada de todos os dias, os ônibus lotados que eu pegava para o centro da cidade. As festas que eu não fui, os prazeres que eu abri mão, as poucas horas de sono que eu tive. E ali estava eu, com minhas duas mãos sobre a prova do ENEM, um compilado de papéis que iriam abrir as portas para o início de uma nova história. Foi quando eles disseram:

- “Podem começar!”



Eu abri a prova e comecei.

Digamos que eu esperava muito mais da prova. Eu estava tão preparado que mudava de página muito rápido. A primeira prova foi a de linguagens, e essa foi a mais banal. A velocidade como eu resolvia as questões me impressionava. Depois pulei para a prova de ciências humanas. Quando cheguei na redação, eu tinha tanto tempo de sobra que ao termina-la, deu tempo de revisar a as 3 provas, revisar minha redação duas vezes, preencher a folha de respostas ainda tirar um cochilo até me acordarem, para sair da sala, uma vez que eu não tinha dormido praticamente. Sim, eu dormi na prova do ENEM!



Quando eu saí da prova eu já estava com aquela sensação de PASSEI. Mas, ainda havia o segundo dia de prova. O segundo dia foi ainda mais fácil, porque eu me sentia ainda mais confiante, até porque eu já havia conferido as resposta da primeira prova e eu tinha mandado muito bem. A prova de ciências da natureza foi razoavelmente fácil, e já a prova de matemática eu me enrolei um pouco, mas saiu. Minhas notas no ENEM foram ótimas e eu tenho muito orgulho de poder mostra-las para todos que me perguntam. É como um troféu para mim. Essa nota foi suficiente para passar em qualquer engenharia em qualquer universidade federal do Brasil, bem como em muitos cursos de medicina em diversas universidades do país.

Nº de inscrição:	[redacted]
Nome:	AQUILA LORAN NOLASCO
CPF:	[redacted]
Lingua estrangeira:	Espanhol

Prova	Nota	Situação
Ciências Humanas e suas Tecnologias	888.3	Presente
Ciências da Natureza e suas Tecnologias	775.7	Presente
Linguagens, Códigos e suas Tecnologias	756.4	Presente
Matemática e suas Tecnologias	807.6	Presente
Redação	900.0	Presente

E não para por ainda. A UFMG ainda fazia uma segunda etapa, uma prova de conhecimentos específicos em química, física, matemática e literatura, matérias as quais eram usadas em todas os cursos da área de ciências exatas. Essa parte sim foi muito difícil. O ENEM só foi uma primeira etapa de todo o processo, acredito que hoje em dia seja diferente.

Pois bem, passei de novembro a janeiro estudando para as provas de segunda etapa da UFMG. Lembro que eu cheguei no cursinho e os nomes das pessoas que haviam passado para a segunda etapa estava em um mural enorme na parede. Quando eu descobri que meu nome estava lá eu dei um suspiro e já fui logo pedir conta na loja que eu trabalhava, uma vez que eu precisava estudar o dobro do tempo para dar conta das provas específicas. Não comemorei, não sorri, estava totalmente centrado. Meu patrão me deu os parabéns, falou que não gostou da minha decisão mas que esperava o melhor pra mim. Acredito que se eu precisasse daquele emprego de novo, ele não iria me dar. Nunca mais precisei!

No natal fiquei em casa estudando, enquanto o Vitassa me levava comida da festa da família dele. Minha família reunião na casa do meu tio que mora em Contagem, bem longe de onde eu moro. Mas, uma noite que eu nunca vou esquecer foi a virada do ano novo. Além de eu passar o natal estudando e não ter participado de nenhuma comemoração, a virada do ano novo, os fogos, eu também iria passar estudando. Me lembro que meu pai saiu com meu tio, minha prima e minha vó. Eu fiquei em casa sozinho. Lá estava eu estudando, foi quando por volta de 22:00 alguém bateu no meu portão. A voz não era do Vitassa, fui lá ver o que era. Quando abri, era um amigo meu de longa data, desde a Escola Municipal Salgado Filho, o Jon. Ele me deu um abraço, me desejou feliz ano novo e me perguntou aonde eu iria passar a virada. Eu disse para ele que iria ficar em casa. Então ele falou:

- “Em casa? Não Áquila, você vai vir comigo lá para minha casa, minha família inteira estava lá. Contei para o meu pai que você passou para segunda etapa da UFMG, todo mundo ficou muito feliz e está orando para você passar. Mas, eu não vou deixar você passar o Ano Novo em casa estudando sozinho, vamos lá, coloca uma roupa aí e vamos!”

Eu disse que não que eu precisava estudar, mas o Jon é um grande amigo meu. Ele praticamente me carregou para o carro. A família do Jon é bem de vida. O pai dele é um home de negócios, todos eles trabalham muito, são uma família muito humilde e batalhadora, merecem o que tem. Então, eu tive que trocar de roupa e lá se vai eu para a casa do Jon. Foi tudo muito bom, lembro que comi muito, ri demais, distraí um pouco. Na hora dos fogos eu olhei para o céu, fechei os olhos e fiz o meu maior desejo. Tudo que eu pedi, foi para não ficar nervoso na hora da prova, porque era uma prova muito difícil e eu estaria disputando aquela vaga com pessoas muito inteligentes. Tudo que eu pedi foi aquela oportunidade de virar a minha vida para sempre!

Dia 05 de janeiro, chegou o dia da segunda etapa. Foram 4 dias de prova, um para cada matéria. Quando cheguei na sala para fazer a prova pela primeira vez, e notei que eu era o único negro, eu tive a imagem do Brasil bem a minha frente. Não deixei isso me abalar, eu estava muito bem treinado, foi um ano muito cansativo de aperfeiçoamento do estado de imersão.

Dias se passaram, fiz todas as provas, e a lista dos aprovados sairia em uma quarta-feira no site da UFMG. Lembro que eu não fui a primeira pessoa a ver que fui aprovado. Eu estava lá em casa e uma amiga minha da época da oitava série me ligou me dando os parabéns. Eu estranhei aqui porque não sabia do que se tratava, quando o motivo dela estar fazendo aquilo. Foi quando ela me disse que meu nome saiu na lista de aprovados.

Então eu desliguei o telefone e comecei a tremer. Eu sentei na cadeira, entrei no site e lá estava. Aquila Loran Nolasco, aprovado para o curso de Engenharia Civil da Universidade Federal de Minas Gerais. Aquila para mim foi uma vitória, lembro que liguei pro meu pai e ele ficou feliz demais, disse que já sabia. Eu saí na rua e fui na casa do Vitassa, não tinha ninguém lá. Então eu desci lá perto do Rio Arrudas, procurei pela casa do General, perguntei para várias pessoas da redondeza, encontrei! Porém, ele não estava lá. Voltei para casa liguei para o meu tio, ele estava trabalhando. Fui para o meu quarto, abri um caderno meu do primeiro ano, e lá estava o telefone daquele meu professor de matemática.

Eu liguei para ele, ele atendeu. Ele não me reconheceu, até porque tinha tanto tempo que a gente não se falava, e ele já estava ficando mais velhinho. Então eu disse:



- “Você lembra daquele seu aluno da turma 8B do Municipal que você ajudou, e que depois disso foi estudar no Estadual Central? Sou eu, e hoje eu te ligo para lhe agradecer por tudo que o senhor fez por mim, porque hoje eu acabo de ser aprovado para estudar engenharia na UFMG.”

Sabe quando a voz da pessoa fica trêmula? Não sei se é porque ele já estava em uma idade avançada ou se estava quase chorando, mas ele ficou emocionado. A gente teve uma longa conversa no telefone, ele me fez contar sobre tudo o que eu fiz naqueles últimos anos. Depois daquela conversa eu senti uma gratidão imensa por tudo o que estava acontecendo na minha vida naquele momento.



Decidi subir lá na igreja onde eu vigiava carros. Sentei lá no passeio, não havia ninguém na rua, não havia carros, não havia missa, somente eu olhando para aquela rua vazia, relembrando de tudo, chorando de felicidade.

A vida é complexa...

Eu jamais teria conseguido aquilo se não fosse aquele conjunto de mudanças em minha vida que resultaram na Blindagem de Mente. Aquele foi o início da Revolução de corpo e mente. Eu ganhei respeito das pessoas, ganhei admiração. Eu já não era mais o pivete irmão de “nóia” drogado que vigiava carro e “pedia esmola na igreja”, como muitos gostavam de dizer. Eu era o Aquila Nolasco estudante da UFMG.

CONCLUSÃO

Este é um livro criado através do diálogo entre teorias e fatos, com o fim de definir os 5 PASSOS PARA A BLINDAGEM DE MENTE. Um análises minuciosa das principais particularidades de cada um dos 5 passos, os quais são:

1. MATERIALIZAÇÃO DA TRISTEZA
2. DEZENVOLVIMENTO DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL
3. MUDANÇA DE HÁBITO
4. ELABORAÇÃO DO MAPA MOTIVACIONAL
5. CRIAÇÃO DO CAMPO DE BLINDAGEM

Lembre-se que isso é uma Revolução de Corpo e Mente. Defina sonhos duradouros como impactos positivos para as pessoas que te amam. Sempre pense no próximo. A riqueza material é rasa, mas o enriquecimento intelectual fará você ultrapassar fronteiras inexploradas. Uma frase de Steve Jobs que marcou muito a minha trajetória de vida, é a seguinte:

"Eu não quero ser o homem mais rico no cemitério."

Eu quero ser o homem mais feliz a caminho da minha cova. E em muita das vezes, para isso acontecer, você tem que se abster de prazeres momentâneos para ganhos futuros. Felicidade é uma compilação de diversas coisas que você faz certo! Você não deve otimizar sua vida com base no trabalho duro, mas com base na dor. Trabalhar duro qualquer um faz, mas sentir e enfrentar a dor da forma certa com suprema consciência de suas decisões, isso não é para qualquer um. Por isso a blindagem de mente é tão importante aqui.

Falar que sucesso depende de sorte ou de trabalhar/estudar muito, é a mesma coisa de fala que você vai ser o melhor jogador do mundo por jogar bem. Os jogadores que se destacam, são referência em uma série de aspectos como respeito ao próximo, atletismo, trabalho em equipe, equilíbrio em situações de tensão, expressão, identificação e a lista segue.

A arte de viver e alcançar seus objetivos e sonhos é longa, mas a vida é curta. No entanto, se você busca conhecimento, livros, estudos, mentores, priorizando sua evolução, toda aquela jornada de busca pode se tornar curta. Alcançar seus objetivos mais rápido! É isso que você precisa. Por isso que a maioria das pessoas estão perdidas e não sabem o que estão fazendo.

Admita seu erro, reconheça suas falhas. O mais cedo que você aceitar que está perdido, é o que vai te colocar mais rápido no trilho do caminho certo. Qual é o caminho certo? Não é o caminho do seu irmão/irmão, namorado(a), amigo(a) ou dos seus pais. O caminho correto é do seu sonho, da sua felicidade, sua autorealização.

A blindagem é usada para alcançar sua felicidade, esse é o principal objetivo desta técnica.

BLINDAGEM DE PRIMEIRO GRAU

A Blindagem de Primeiro Grau (BPG) é baseada nos conceitos de imersão. Esse é o seu primeiro estado de blindagem onde você vai focar para executar atividades rotineiras com certa sensibilidade aos fatores externos, mas que já pode te levar a conquistar dos seus objetivos. Eu tenho certeza que com o uso da BPG, você já consegue passar em um concurso da Polícia Federal, passar em um curso de Medicina ou conquistar aquela posição de diretor na empresa que você trabalha. Vale lembrar que se você for usar a blindagem para melhorar sua carreira profissional em uma empresa que você já trabalha, você tem que saber que sua mobilidade dentro de uma empresa depende de vários outros fatores, como sua relação com seu patrão, se seu gerente gosta de você, etc. Nestes casos, não há muito o que você possa fazer além da sua parte, e de contar um pouco com a sorte, digo o encontro da oportunidade com a habilidade.



SEM CÉREBRO

SEM GANHOS