p1cej99e1h15ve73j ahvhp915st4

ALINE

RAYDEN FERNANDES

• COMO SER •
PROTAGONISTA
DA SUA
vida

UM GUIA PRÁTICO PARA A SUA
TRANSFORMAÇÃO

1



Como Ser Protagonista da Sua Vida

2





Rayden Fernandes

3



Como Ser Protagonista da Sua Vida

Autor: Rayden Fernandes

Revisão: Samuri José Prezzi

Diagramação: Ali Du Designer

Capa: Ali Du Designer

Copyright © 2017. Todos os Direitos Reservados.

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, distribuída ou transmitida por qualquer forma ou meio, incluindo fotocópia, gravação ou outros métodos eletrônicos sem a prévia autorização por escrito do autor, exceto no caso de breves citações incluídas em resenhas críticas e alguns outros usos não comerciais permitidos pela lei de direitos autorais.



Rayden Fernandes



Como Ser Protagonista da Sua Vida

Para Monique,

Que sempre acreditou nos meus sonhos,

mesmo nos momentos em que pensei em desistir.

Você é o sol que ilumina os meus dias.

6



Rayden Fernandes

Por que eu escrevi este

livro

Você gostaria de tomar o controle da sua vida?

Aposto que sim, senão provavelmente não estaria aqui.

Eu sempre achei que algo de especial aconteceria em minha

vida. Não sei se você já se sentiu assim, como se estivesse em

um terminal esperando que o ônibus do destino perfeito

parasse bem na sua frente, e escancarasse a porta para você

entrar.

À medida que crescemos, começamos a entender que a vida não facilita as coisas pra ninguém, ou você controla a vida, ou ela controla você.

As chances de entrarmos no piloto automático e vermos nossa vida passar diante dos nossos olhos em um segundo são muito grandes.

Eu sempre me achei uma pessoa dentro da média. Nunca gostei dos holofotes ou de uma atenção especial. Procurei viver uma vida comum, e assim aconteceu.



Formei-me em uma boa faculdade, fiz uma pós-graduação, arranjei um bom emprego, me casei com a mulher que amo e sempre paguei minhas contas em dia.

Eu não sei se você leva uma vida assim, ou se tem uma vida com um pouco mais de “emoção”, mas uma coisa posso afirmar, todos estamos sujeitos a nos tornarmos

coadjuvantes de nossa própria vida.

Você pode achar que está no controle da sua vida, mas te garanto que 90% das pessoas são apenas coadjuvantes. Elas não vivem a vida que gostariam, não realizam os próprios sonhos e muito menos alcançam um grau satisfatório de realização pessoal.

Pare pra pensar agora! Você vive em função dos sonhos de quem? Quem você está ajudando a enriquecer? Pra quem você tem vendido o seu tempo?

Foram essas as perguntas que eu fiz para mim mesmo. Quando cheguei aos trinta anos, percebi que não estava vivendo a vida dos meus sonhos. Eu era apenas mais um coadjuvante. Nem a minha própria vida estava conseguindo protagonizar.

Comecei um processo de autoconhecimento muito doloroso, porque as verdades precisam aparecer. Você precisa sair do



conto de fadas que está vivendo e entender a sua real posição, e foi assim que eu fiz.

Decidi tomar o controle da minha vida e ser um protagonista.

Ir em busca dos meus sonhos começou a ser prioridade, me libertei das minhas crenças limitantes, trabalhei a minha autoestima, me livrei dos bloqueios mentais e elaborei um planejamento de vida.

O melhor disso tudo é poder experimentar grandes mudanças em nossas vidas. Começar a ver as coisas acontecerem não tem preço.

E você? Considera-se um protagonista ou está apenas sendo coadjuvante?

9



Como Ser Protagonista da Sua Vida

POR QUE VOCÊ DEVERIA LER ESTE LIVRO

Tudo o que você precisa saber para tomar o controle da sua vida está nesse livro. Todos os passos para se tornar um protagonista, e começar a desfrutar de uma vida de

excelência estão aqui.

Pra te dizer a verdade, esse livro é o resultado de todo um processo de mudança de vida.

Aceite o desafio de transformar a sua vida. Mas por favor, faça isso imediatamente, enquanto está fresco em sua mente. Faça isso por sua família, pelos seus filhos, pelos seus pais, mas acima de tudo por você!

A grande diferença entre as pessoas de sucesso e as que não conseguem alcançar o sucesso não é falta de força, nem mesmo a falta de conhecimento, mas principalmente a falta de determinação.

Você está preparado?

Então vamos começar!

10



Rayden Fernandes

Sumário

Capítulo 1 Esse não é um livro qualquer 12

Capítulo 2 Deixa a vida me levar 18

Capítulo 3 A ilusão da vida sem problemas 25

Capítulo 4 O que te impede de protagonizar? 31

Capítulo 5 Descubra o propósito da sua vida 40

Capítulo 6 Quais são os seus verdadeiros valores? 43

Capítulo 7 Com quem você tem se relacionado? 48

Capítulo 8 Livre-se do Excesso 54

Capítulo 9 Crenças Limitantes 65

Capítulo 10 Crenças Fortalecedoras 75

Capítulo 11 Tomando o controle da sua vida 89

Capítulo 12 Sendo Protagonista 102

Capítulo 13 Aprenda a definir metas alcançáveis 120

Capítulo 14 Criando um mural de visualização 129

Capítulo 15 Desistir é para coadjuvantes 140

Uma última coisa... 142

Sobre o Autor 143





Como Ser Protagonista da Sua Vida

CAPÍTULO 1

ESSE NÃO É UM LIVRO QUALQUER

Seja bem-vindo, sua jornada acaba de começar!

Você acaba de dar o primeiro passo para ser o protagonista da sua vida!

Isso mesmo, o fato de você iniciar a leitura deste livro mostra que sua vontade de vencer e de se tornar uma pessoa realizadora foi maior do que o conforto do comodismo.

Esse é um livro que irá levá-lo a refletir o modo como tem encarado a vida e como tem deixado as coisas acontecerem



Rayden Fernandes

aleatoriamente.

Esse é um guia prático para quem quer ou precisa tomar decisões importantes.

Ele não tem a intenção de encher sua cabeça com teorias duvidosas ou ideias milagrosas, mas levará você ao controle de sua vida através do autoconhecimento e da capacidade realizadora.

Prepare-se para encontrar muito mais perguntas do que respostas.

No decorrer dos capítulos farei "perguntas poderosas", que são perguntas que levarão você a um mergulho dentro de si mesmo, apoiando-o a encontrar o verdadeiro sentido de sua vida e fazendo você tomar decisões que talvez tenham sido postergadas por anos.

Não irei ensinar como ganhar muito dinheiro em pouco tempo, nem mesmo como resolver todos os problemas da sua vida, mas ensinarei como ter uma jornada de vida mais

leve e focada, tornando-se um verdadeiro protagonista.

Se usado com sabedoria e perseverança, o conteúdo desse livro irá apoiá-lo em todas as áreas de sua vida, facilitando o alcance do seu sucesso.

13



Como Ser Protagonista da Sua Vida

Coisas necessárias para iniciar essa caminhada:

ANOTAÇÕES, ATENÇÃO E UM CADERNO DE INSIGHT!

Você precisará de papel e caneta para responder as perguntas poderosas.

Você poderá até responder no seu e-reader ou tablet, mas obterá um melhor aproveitamento colocando suas respostas no papel, pois, assim, sempre poderá recorrer a eles com facilidade.

De preferência, crie um caderno de insights para colocar todas as ideias que surgirem. É importante que você esteja preparado para identificar as fichas que irão cair no decorrer da leitura.

Pode ser que aquela ideia que você procurou por tanto tempo apareça. Por isso, esteja atento para não deixar nada passar.

Caso você não saiba o que é um caderno de insights, ele é um caderno dedicado a anotações de grandes ideias e coisas que você ainda não tinha parado para pensar.

É uma ferramenta poderosa para não deixar nenhuma boa ideia passar despercebida.

Durante esse livro você irá se ver cheio de grandes ideias



sobre a sua vida.

Responda todas as perguntas no seu caderno de insight.

Não deixe nenhum pensamento

ou ideia passar

Anote tudo o que vier a sua cabeça, pois esse será um material importante no processo de se tornar um protagonista.

Não se sabote

Não se sabote durante o processo de leitura, pois a autossabotagem é um dos principais motivos das pessoas não alcançarem seus objetivos.

Não se sabotar significa não duvidar de si mesmo e dizer não à autopiedade.

Quero lhe contar um segredo: "Você não é um coitadinho".

Para algumas pessoas pode ser difícil ler essa afirmação, mas o primeiro passo para você começar a caminhar para tomar de vez o controle da sua vida é reconhecer que é capaz de superar os seus limites.

O coitadismo tem que ser eliminado e falaremos disso mais à frente.



Como Ser Protagonista da Sua Vida

Leia esse livro diariamente, se possível.

Não dê pausas longas durante essa leitura, pois assim evitará que seu cérebro se esfrie e perca tudo o que está

aprendendo.

Também não leia esse livro de uma só vez. Leia e deguste cada capítulo, respondendo às perguntas propostas e fazendo uma profunda reflexão das mudanças necessárias na sua vida.

Protagonize

O nome desse livro não é por acaso.

Esteja preparado para sair da posição de coadjuvante e assumir de vez o papel de protagonista da sua vida.

Todos os resultados que você precisa estão dentro de você, basta acreditar e ter perseverança.

O céu é o limite.

Sucesso

Em várias partes deste livro você lerá expressões como "Crescer na vida", "Alcançar o sucesso" e "Ser um vencedor". Deixo claro que a definição de sucesso é muito relativa para



cada pessoa. Isso dependerá muito do que você tem definido como objetivo de vida.

Não quero que você ligue essas expressões somente à parte financeira.

Pense nelas como expressões que definam o alcance dos seus objetivos e metas. Afinal, ter uma vida financeira farta não é garantia de sucesso e vida plena.

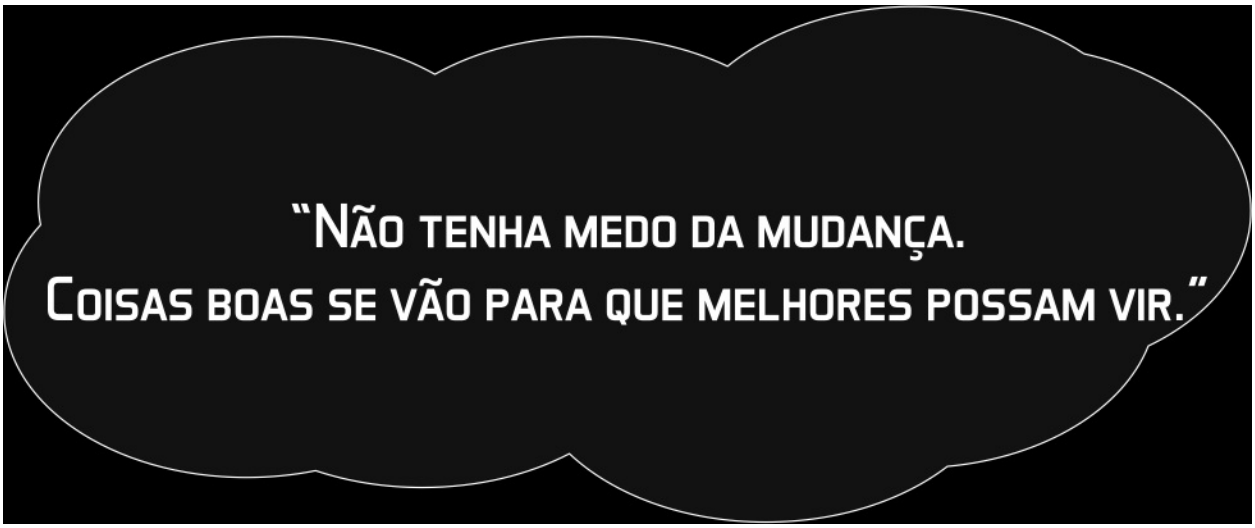
Se os seus objetivos forem ligados a finanças, claro que você poderá ligar essas expressões ao dinheiro.

Para irmos para o próximo capítulo quero que você ***responda***:

Você é do tipo de pessoa que deixa tudo para depois? Ou se considera alguém determinado que resolve o que tem de ser feito?

Cite **dois** exemplos que aconteceram na sua vida que comprovem sua resposta.





CAPÍTULO 2

DEIXA A VIDA ME LEVAR

Deixa a vida me levar. Vida leva eu!

Você conhece essa famosa música?

Ela é o reflexo da realidade de grande parte de nossa sociedade atual. Todos os dias milhares de pessoas saem de suas casas muito cedo. Muitas delas sequer conseguem tomar um café da manhã decente.

Elas precisam chegar cedo em seus trabalhos para cumprir sua carga horária de 8, 10 ou 12 horas diárias, para só assim



Rayden Fernandes

conseguir o sustento de suas famílias.

Após essa carga horária pesada, muitos ainda enfrentam pelo menos mais 4 horas sentados em uma cadeira na faculdade ou curso profissionalizante para tentar melhorar o nível profissional e salarial, sonhando em conseguir mais conforto.

Pode ser que esse seja o seu retrato atual.

Essa foi a minha realidade por anos, quando lutei dia após dia para conseguir um lugar ao sol.

Terminei meu ensino médio em um colégio público. Eu sabia que meus pais, naquele momento, não tinham condição de pagar uma faculdade pra mim.

Estudei bastante naquele ano e consegui uma excelente nota no ENEM, o que me proporcionou uma bolsa integral em Administração de Empresas.

Saboreei cada pedaço daquele momento de vitória, sentindo a sensação de dever cumprido.

Quando você começa a entender que é capaz de fazer as

coisas acontecerem e vê suas conquistas começarem a aparecer, sente-se como se todo o mundo estivesse aos seus pés.

Foi assim que eu me senti com aquela conquista.



Durante quatro anos não precisei desembolsar um centavo sequer para pagar faculdade.

O ser humano facilmente se encanta com a sensação de conquista.

E sabe onde está o perigo disso tudo?

Ele está depois que você alcança alguma coisa pelo que tanto lutou.

Quando você sente o gosto da vitória e experimenta o sabor do sucesso é que seus problemas podem começar.

Síndrome do Piloto Automático

Eu gosto de chamar essa síndrome como “Síndrome do Piloto Automático”.

Quando alcançamos um determinado nível de sucesso em nossas vidas, tendemos a ligar o nosso piloto automático. Pra que voarmos mais alto se podemos continuar na mesma velocidade sem gastar mais energia? O nosso corpo foi feito e é condicionado para gastar o mínimo de energia possível. Pesquisadores da Universidade Simon Fraser, no Canadá, realizaram um estudo onde ficou comprovado que os humanos são biologicamente "programados" para serem



Rayden Fernandes

preguiçosos.

Os pesquisadores pediram a nove voluntários que utilizassem, durante certo período, um aparelho ortopédico que dificultaria o ato de andar.

Após alguns minutos, praticamente todos os voluntários apresentavam alguma modificação no seu modo habitual de caminhar para usar menos energia, queimando assim menos calorias.

Segundo os pesquisadores, o sistema nervoso continuou a aprimorar os movimentos do andar das pessoas para manter um baixo gasto de energia:

" *Fornecemos uma base psicológica para essa preguiça ao demonstrarmos que, mesmo em um movimento bem comum como andar, o sistema nervoso monitora, de maneira subconsciente, a energia usada e vai, continuamente, aprimorando e reaprimorando os padrões, em um exercício constante para se mover da maneira mais barata, com menor gasto calórico possível*".

Fuja do Comodismo

A grande diferença dos atletas normais para aqueles que



ultrapassam os limites é o sentimento de que nunca é o suficiente.

Atletas como *Michael Phelps, Cristiano Ronaldo, Usain Bolt, Rafael Nadal,* entre outros, decidiram que durante a sua vida

eles jamais se deixariam acomodar.

Engraçado que, mesmo jogando contra vários adversários de ponta, eles definiram que o alvo a ser ultrapassado sempre serão eles mesmos.

E você, o que prefere?

Manter-se na sua zona de conforto ou mudar radicalmente a sua vida?

É isso que quero lhe propor. Uma vida de superação de limites, sem dar espaço para o comodismo e acordando todos os dias como protagonista não como coadjuvante.

Somos influenciados e induzidos a todo o momento para que fiquemos no comodismo:

Correr ou ficar sentado no meu sofá macio?

Comer um delicioso fast-food ou ingerir alimentos saudáveis que podem não ser tão saborosos assim, mas que me farão bem?



Ficar em uma carreira que eu não gosto, por causa dos salários e benefícios, ou arriscar em algo que eu realmente ame fazer e assim buscar a felicidade e realização pessoal?

Essas são questões que temos que responder e superar.

Escolhas

Todos os dias temos a oportunidade de fazermos nossas escolhas.

Você pode tomar o controle da sua vida ou se encaixar na música "Deixa a vida me levar" e, assim, ver os seus sonhos indo embora enquanto você permanece sentado no comodismo.

Não irei dizer que é fácil protagonizar, pois não é. Mas quem foi que disse que a vida seria fácil?

E que graça teria se não existissem os desafios?

A nossa vida é movida por desafios. E são eles que nos capacitam a crescer e evoluir.

Não sei se você está passando por um grande desafio nesse momento, mas posso apenas dizer que vencer não é uma obra do acaso, mas sim uma decisão que tomamos todos os dias ao abrir os nossos olhos.



Como Ser Protagonista da Sua Vida

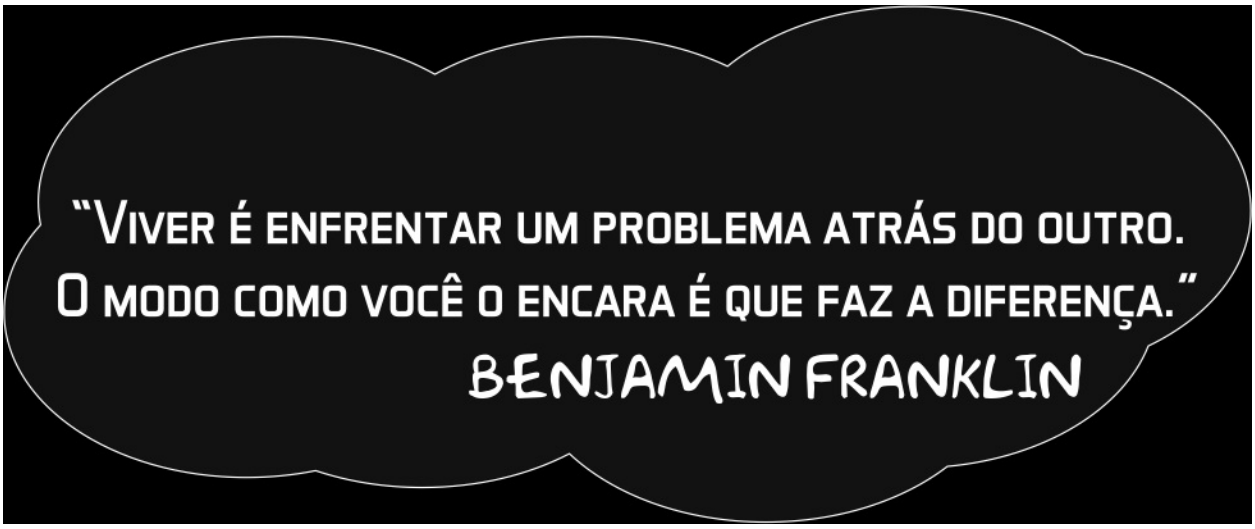
Os vencedores não deixam a vida os levar, mas sabem muito bem onde querem chegar.

Você pode fazer parte desse seleto grupo de vencedores, basta querer e decidir tomar o controle da sua vida nas mãos.

No próximo capítulo quero lhe mostrar "Como ter uma vida sem problemas".

Será possível?





Rayden Fernandes

CAPÍTULO 3

A ILUSÃO DA VIDA SEM PROBLEMAS

Você é uma pessoa cheia de problemas?

Se a resposta for sim, você já pode ficar aliviado. Você é uma pessoa normal.

Não sei se você já percebeu, mas parece que todo mundo quer nos vender promessas de uma vida perfeita.

Isso me lembra das famosas "propagandas de margarina".

Tudo começa com aquela família perfeita sentada à mesa, todos sorrindo com dentes tão brancos que os olhos até



Como Ser Protagonista da Sua Vida

doem.

Na mesa temos frutas, sucos, cereais e muito mais coisas do que qualquer família seria capaz de comer durante uma semana.

A mãe pega uma fatia de pão quentinho e, com uma faca, pega uma quantidade perfeita de margarina.

Ao passar a faca no pão, a margarina derrete.

Todos sorriem uns para os outros, ostentando uma vida perfeita.

Uma grande janela ao fundo nos mostra um quintal amplo, com uma grama verde e uma macieira carregada de maçãs vermelhas.

Um cachorro grande e peludo vem por debaixo da mesa e come um pedacinho de pão que um dos meninos dá para ele.

Todos estão felizes.

" *What*?"

Alguém pode avisar pra eles que estão vivendo uma ilusão?

Quem tem tempo para tomar um café da manhã desses?

Pode até ser que uma vez ou outra, em algumas ocasiões,



Rayden Fernandes

iremos reunir toda a família para momentos especiais, mas a realidade é outra.

Vidas Perfeitas?

Temos sido influenciados pela mídia e Internet sobre viver uma vida perfeita e sem problemas.

Facebook e *Instagram* ficaram tão famosos por sua capacidade de fazer as pessoas postarem vidas "perfeitas".

E como nós adoramos passar a imagem de vidas perfeitas, não é?

Se você abrir agora sua *timeline* do *Facebook* e rolar para baixo, receberá uma avalanche de *posts* exibicionistas.

É errado termos redes sociais? Claro que não, só quis focar nesse exemplo para lhe mostrar a necessidade humana de acreditar em uma vida perfeita.

Todos os dias compramos ideias de vidas perfeitas.

A todo o momento querem nos oferecer produtos únicos que irão mudar a nossa vida e nos dar resultados rápidos e fantásticos, cursos "milagrosos" que “mudam” as nossas vidas em poucas horas, remédios "milagrosos" que nos fazem emagrecer “20 kg” em uma semana.

27



Como Ser Protagonista da Sua Vida

Que mundo é esse? Quantas pessoas você acha que compram essa ilusão?

Quantos têm suas vidas destruídas pelo sentimento de não poderem viver vidas perfeitas? Quantos de nós nos sentimos inferiores por não podermos ter aquela roupa ou carro da moda?

Nós somos mais do que as aparências. Valemos mais do que as marcas que usamos.

Responda:

Quantas vezes você pensou " *Quando eu tiver isso ou aquilo*

serei feliz" ou " *Quando conseguir aquela pessoa com certeza serei feliz*"?

Escolha ser feliz

A ilusão de uma vida sem problemas nos leva a falsas expectativas de que coisas ou pessoas serão capazes de nos trazerem a felicidade que nós mesmos não conseguimos alcançar.

Um verdadeiro protagonista não depende de coisas ou pessoas para ser feliz. Ele é feliz porque sabe dos seus valores e princípios.

Essas pessoas são movidas por uma motivação interna que só



Rayden Fernandes

cresce a cada dia.

A verdadeira felicidade está na capacidade de sabermos que, independentemente das dificuldades, somos capazes de conseguir vencer.

Quando você se sente capaz de enfrentar a vida com a

cabeça erguida e com a consciência de que sua vida está caminhando para o lugar certo, consegue se sentir realizado e com propósitos. Para protagonistas, os problemas e dificuldades se tornam combustível para fazê-los ir mais além.

Quanto você tem sido protagonista da sua vida?

Os problemas têm lhe derrubado ou estão servindo de combustível para você chegar mais rápido no seu objetivo?

Em nossas vidas existe apenas uma lei que ninguém pode burlar:

Tudo o que você plantar, você vai colher

O que você tem plantado na sua vida? Ilusões? Tem fantasiado coisas que lá no fundo você sabe que não existem?

Tem corrido atrás de coisas superficiais que não farão real diferença na sua vida e da sua família? Não caia na armadilha

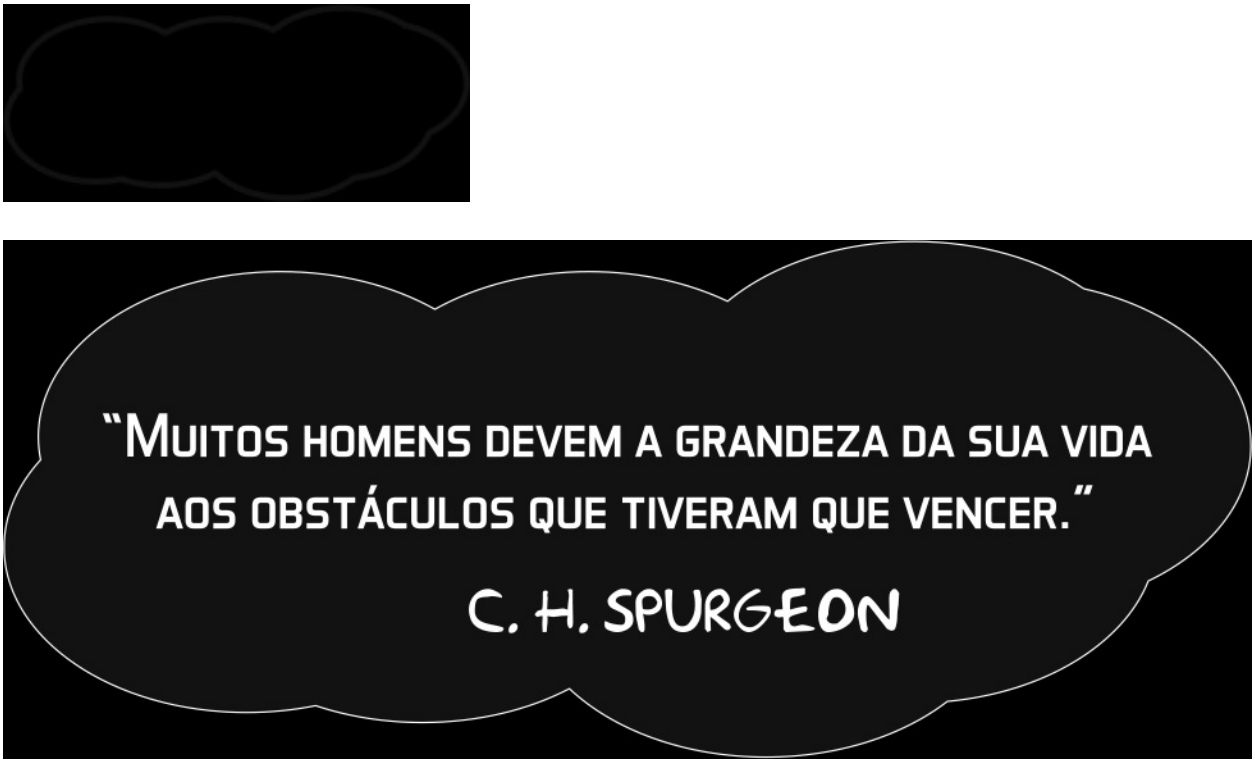


de acreditar em uma vida sem problemas.

Construa uma consciência de que os problemas existem, mas somos capazes de vencê-los. Outra grande verdade é que nessa vida tudo passa, por isso todos temos que carregar nossos fardos, mas uma hora eles serão aliviados.

A seguir, veremos algumas situações que nos mantêm presos e nos impedem de prosseguir para uma vida de protagonistas.

30



Rayden Fernandes

CAPÍTULO 4

O QUE TE IMPEDE DE

PROTAGONIZAR?

Quero que você veja agora algumas situações que podem impedi-lo de protagonizar a sua vida. É incrível a quantidade de correntes que nos prendem. E, na maioria das vezes, nem nos damos conta de quanto temos sido prejudicados por isso.

O olhar pra dentro é essencial para conseguirmos identificar tudo aquilo que tem nos aprisionado e nos impedido de caminhar.



Como Ser Protagonista da Sua Vida

A reflexão e autoconhecimento são fundamentais para conseguirmos a nossa liberdade e capacidade de sermos protagonistas.

Cinco Situações que lhe impedem de ser um Protagonista

Viver no Passado

Muitas pessoas têm desperdiçado suas vidas por estarem presas ao passado.

Para muitos, o passado é como uma pesada bola de ferro, acorrentada aos pés, que os impedem de prosseguir em suas vidas.

O passado tem o poder de transformar protagonistas em potencial em reféns de acontecimentos negativos.

Você já se sentiu refém de algo que aconteceu na sua vida e você não conseguiu prosseguir? Experiências passadas como traumas, mágoas, bloqueios mentais e lembranças negativas tendem a nos impedir de prosseguir na área afetada.

O que aconteceu no seu passado que hoje atrapalha o avanço na sua vida? Como você pode vencer essa experiência ruim e conseguir ser livre para protagonizar?



Rayden Fernandes

Claro que o passado não é feito só de experiências ruins.

Existem pessoas que também se tornam reféns de

experiências boas.

São como artistas que vivem do sucesso do passado, mas não conseguem produzir algo novo para impulsionar suas carreiras novamente.

Talvez você já tenha tido muito sucesso, mas hoje não consegue manter o nível de produtividade e excelência que tinha antes. Esse é o momento de romper com seu passado e decidir ser o protagonista.

Use o passado para lhe fazer crescer, lembrando-se de experiências positivas e de coisas que já aconteceram que irão apoiá-lo a protagonizar o seu futuro.

Tanto as experiências boas quanto as ruins precisam ser bem trabalhadas e resolvidas. Caso elas estejam fazendo mal, precisam ser quebradas para sempre.

Você sempre sente a falta de algo para agir

São muitas as desculpas que damos diariamente para não nos movermos em direção aos nossos objetivos.

Sempre nos falta algo: tempo, dinheiro ou oportunidades.

Gostamos de mentir pra nós mesmos.



Como Ser Protagonista da Sua Vida

Sentir que sempre falta algo acaba nos afastando de nos tornar melhores a cada dia.

Quando você acredita que falta algo em sua vida e usa isso como desculpa, está dizendo para o seu cérebro que essa é sua verdade absoluta. E faz com que ele entre em um estado de paralisação total, o que o impedirá de prosseguir nessa área.

Tudo o que você precisa pra vencer e crescer na sua vida já está dentro de você.

Livre-se hoje desse sentimento de dependência de “algo” e aprenda a trabalhar com o que você já tem nas mãos.

Se o que você tem não for o suficiente para chegar até o fim, pelo menos comece até o restante do recurso aparecer, pois assim você já estará se movendo e não ficará esperando por algo que ainda nem aconteceu.

A palavra é ***ação***.

Comece a agir mesmo que as condições não pareçam

favoráveis.

Uma frase que tenho usado diariamente em minha vida é

“***feito é melhor que perfeito***".

Nós nunca teremos todas as condições ideais para realizar



algo. Aliás, as pessoas que mudam o mundo não são aquelas que esperam as condições ideais, mas sim aquelas que criam suas próprias condições, mesmo que as atuais não sejam favoráveis.

Agir é mais importante do que ficar planejando o tempo todo.

Seja uma pessoa realizadora, que vai atrás dos seus objetivos. Mesmo que não saia 100% como planejado, pelo menos você saiu do lugar.

Responda:

Em qual área da minha vida tenho dado mais desculpas para agir? O que posso fazer pra mudar essa realidade?

Não se sentir capaz

Pense em alguma situação difícil que você está passando.

Pensou?

Se você está nessa situação é porque tem capacidade para sair dela. Nós não passamos por nada em nossas vidas que não possamos suportar.

Tem um versículo da Bíblia que gosto muito:

"Deus não nos dá um fardo maior que possamos carregar”.



Como Ser Protagonista da Sua Vida

(1 Coríntios 10:13)

Se você está carregando o seu fardo, tenha a certeza que você é capaz.

Às vezes, as circunstâncias e pessoas que nos rodeiam nos fazem fraquejar e pensar em desistir, mas o segredo é ter a consciência de que, independentemente das situações, nós podemos suportar.

Isso não quer dizer que nunca precisaremos de ajuda, mas

nos diz que, se quisermos algo de verdade, sempre encontraremos uma saída.

Sempre que se deparar com um desafio que pareça grande demais ou com um problema de difícil solução, lembre-se de que sempre existe uma possibilidade.

Basta analisar a situação com calma e ter a consciência de sua capacidade. Assim, achará a solução de qualquer problema.

Trabalhar mais com a razão do que com a emoção amplia nossas chances de superar um problema.

O excesso de emoção nos faz trocar os pés pelas mãos e aumenta muito a chance de erro. Inteligência emocional é necessária para desenvolvermos certa "frieza" antes de agir.



Rayden Fernandes

Essa frieza nos faz acreditar que estamos capacitados para vencer.

Colher o que não plantou

Um protagonista de verdade trilha um duro caminho antes

de chegar ao seu objetivo e conseguir sua recompensa.

Nunca vivemos em uma época com tantas pessoas tentando achar atalhos para o sucesso. Pessoas que querem colher o que não plantaram, que querem desfrutar do que não é seu por direito.

Se você quer ser um vitorioso, tem que ter a consciência de que é necessário trilhar seu caminho, independentemente do quão difícil ele pareça.

O tempo ninguém burla. Essa é a lei suprema.

O sucesso leva tempo e dedicação, por isso esteja disposto a dar duro e trilhar dia após dia o seu caminho.

"Aquele que semeia pouco, pouco também ceifará; e aquele que semeia em abundância, em abundância também ceifará."

(2 Coríntios 9:6)



Achar-se autossuficiente em excesso

Como é triste encontrar pessoas que se acham tão autossuficientes que pensam não precisar de ninguém!

Somos seres sociáveis. Aceitemos ou não, sempre dependeremos do outro.

" *Sozinho você pode ir mais rápido, mas juntos podemos ir mais longe*".

Fazer algum progresso enquanto andamos sozinhos não é muito difícil. Mas quando nos cansamos, percebemos o quão importante é ter alguém do nosso lado para nos apoiar.

Vivemos na era do digital. E isso tem dificultado muito a socialização entre as pessoas. Hoje dedicamos mais tempo à Internet do que às pessoas.

Ficamos horas em redes sociais aceitando ou excluindo "amigos".

A evolução digital é muito importante, mas jamais substituirá



o contato pessoal, a ligação entre mentes, o elo entre as

pessoas.

Aprender a nos apoiar naqueles que estão ao nosso redor nos ajudará bastante na nossa caminhada rumo aos nossos objetivos.

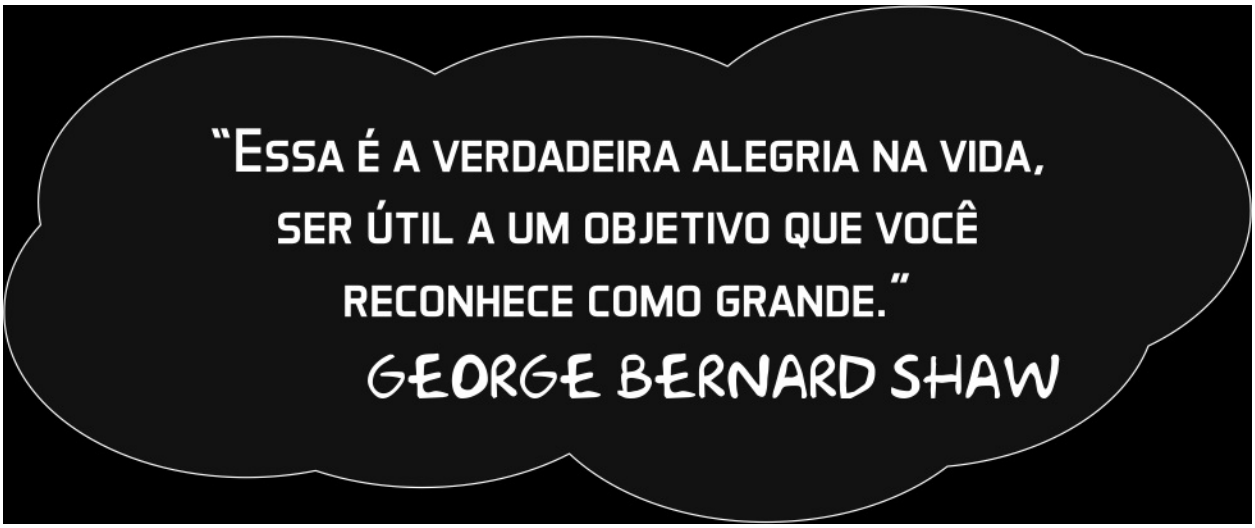
Dar suporte e receber apoio é um ciclo benéfico que só trará benefícios para a nossa vida.

Responda:

Quem são as pessoas em quem posso me apoiar durante a minha jornada e por quê? Como você pode ajudar essas pessoas em suas próprias jornadas?

Reflita profundamente nessas cinco situações. E tenha certeza de que se conseguir se livrar delas, estará muito mais preparado para seguir em frente.





Como Ser Protagonista da Sua Vida

CAPÍTULO 5

DESCUBRA O PROPÓSITO DA SUA VIDA

Quem nunca se fez a famosa pergunta: " *O que eu estou fazendo aqui nesse mundo”* ?

Quantas crises existenciais nos afligem pelo simples fato de não conhecermos os "porquês" de nossas vidas?

Se pudéssemos pensar em quantas oportunidades perdemos por apenas não saber quem somos de verdade, ficaríamos assustados.

Aquele que não sabe quem é de verdade fica impossibilitado de reconhecer seu verdadeiro potencial, prejudicando assim a sua capacidade de protagonizar.



Rayden Fernandes

Provavelmente nunca veremos um ator ou artista pisar em um palco sem saber o porquê de estar ali.

Todo protagonista tem um propósito de vida que o levará pelo caminho, sem deixá-lo desistir.

Ele sabe da responsabilidade que está sobre os seus ombros e se prepara dia após dia para dar conta do recado.

Você está pisando agora no palco da sua vida.

Uma numerosa plateia se encontra sentada à sua frente na expectativa de assistir a algo espetacular.

Seus amigos e familiares estão à espera do primeiro movimento. O foco das luzes já está direcionado para o centro do palco. E você está lá, olhando para aquele lugar lotado de espectadores.

O silêncio toma conta. E só você pode quebrá-lo.

Você se sente responsável pelo próximo ato. Não só pelo público que o assiste, mas principalmente pela sensação de estar fazendo o que realmente nasceu pra fazer.

Você sente que está no lugar certo e sua vida caminha em uma direção cheia de propósitos e sentidos.

Tudo está no lugar certo. Naquele momento existe uma



coerência em tudo o que você faz.

Suas atitudes, sonhos, propósitos estão em perfeita harmonia, proporcionando uma vida de protagonismo.

Responda:

Em qual palco você está pisando nesse exato momento?

Em qual área de sua vida você precisa ser espetacular, mas muitas vezes tem deixado seu público decepcionado, sendo apenas coadjuvante?

O que você pode fazer hoje para mudar essa situação?

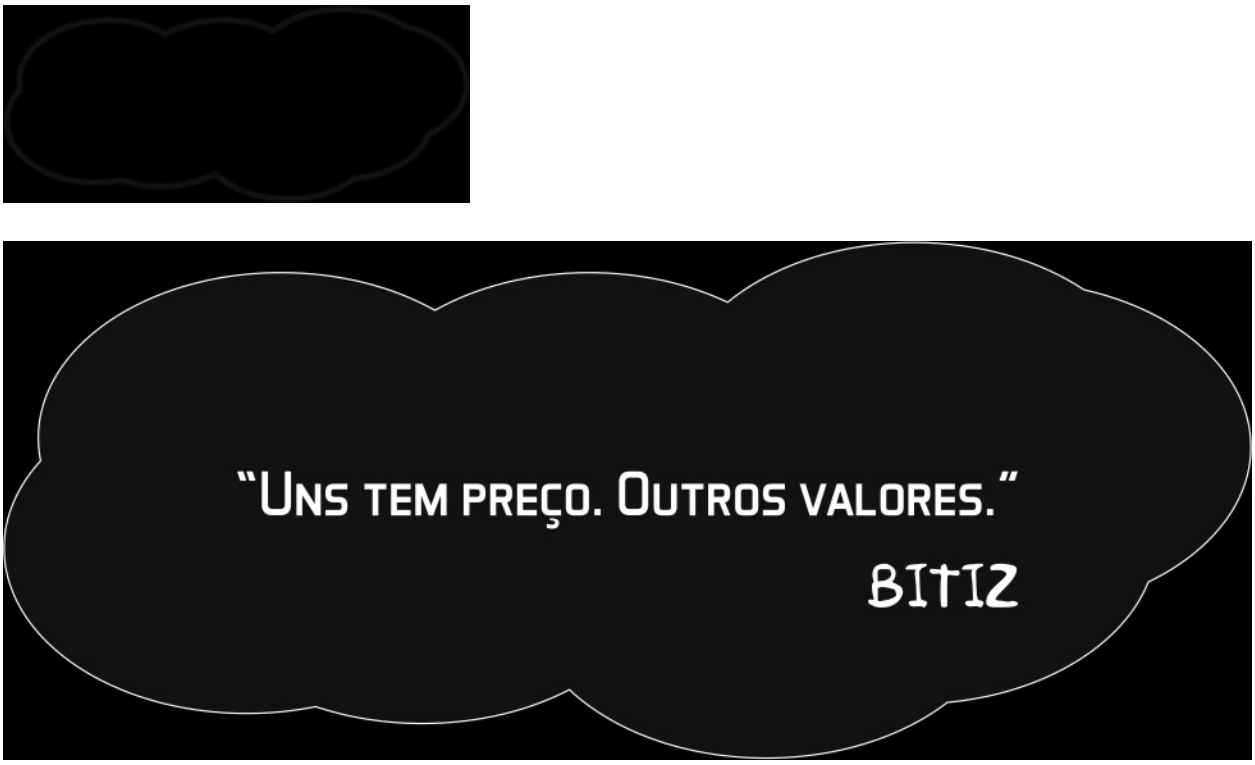
Essa é a mágica de viver com propósitos bem definidos.

A sensação de que tudo faz sentido e se encaixa corretamente.

Claro que chegarão momentos em que, por algum fator

externo, seu propósito parecerá um pouco distante e perdido, mas são nesses momentos que provamos nosso verdadeiro valor.

42



Rayden Fernandes

CAPÍTULO 6

QUAIS SÃO OS SEUS VERDADEIROS VALORES?

Temos que identificar os nossos verdadeiros valores, pois são eles que nos mantêm em movimento mesmo em momentos difíceis. Eles servem para que possamos nos lembrar de

quem realmente somos.

Um valor é uma convicção que nos servirá de guia durante toda a vida.

Conseguindo definir de maneira correta os seus valores, será mais fácil identificar as suas prioridades.



Como Ser Protagonista da Sua Vida

Muitos dos nossos valores vêm dos nossos pais, mas precisamos ter o discernimento correto para não nos agarrarmos a valores ultrapassados, que já não servem para a nossa realidade.

Fatores de Movimento

Existem fatores que são essenciais para nos manter em movimento, motivos que nos levam a continuar, independentemente da situação.

Sejam eles família, filhos, cônjuge, pais ou amigos.

Esses fatores estão totalmente ligados aos nossos valores.

Algumas pessoas valorizam pessoas, outras valorizam a

sensação de realização pessoal, sem se preocupar muito com aqueles que estão a sua volta.

Outros veem em coisas materiais o principal motivo para prosseguir.

Não existem fatores de motivação errados, excluindo, claro, aqueles que vão contra a integridade moral e ética.

O importante é conseguir identificar o que lhe mantém focado e com vontade de viver, pois isso irá ajudá-lo a definir os seus valores.

44



Rayden Fernandes

Responda:

De onde vem o combustível que me mantém em movimento na caminhada da minha vida?

O que me faz levantar todos os dias da minha cama pra viver?

Não se preocupe com julgamentos. Afinal, quem quer protagonizar a própria vida, enfrentará, em alguns momentos, pessoas que irão discordar dos seus propósitos

de vida.

Não espere agradar a todos. Mais do que isso, não busque agradar a todos, pois quem vai por esse caminho nunca chegará ao sucesso.

Assuma os seus valores

Durante as minhas sessões de *coaching* já me deparei com pessoas que chegavam a abrir mão dos próprios sonhos e valores para agradar aos outros.

É duro acompanhar alguém que já perdeu inúmeras oportunidades de sucesso por ter medo de se indispor com o próximo.

Mas é muito gratificante ver o crescimento dessas pessoas,





Como Ser Protagonista da Sua Vida

durante as sessões de coaching, acompanhando sua mudança total.

É visível a mudança pessoal de um indivíduo quando ele passa a ter consciência dos seus verdadeiros valores.

A seguir colocarei uma lista com vários valores. Quero que você selecione os **10** com os quais mais se identifica e os coloque em um papel. (Lembrando que não existem valores errados, ou que tenham um valor maior do que os outros).

Após selecionar os dez, quero que você elimine os cinco que parecem ser mais dispensáveis na sua vida.



Rayden Fernandes

Agora que sobraram somente cinco, saiba que são eles que têm conduzido a sua vida e as suas decisões.

Mesmo que pareça difícil, elimine mais dois valores e, com os três que sobraram, faça uma justificativa do porquê esses três valores são os mais importantes na sua vida. Após terminar, você já terá clarificado em sua mente os seus verdadeiros valores.

Caso você queira aprofundar mais ainda na busca pelos seus verdadeiros valores, peça a três pessoas mais próximas de você que leiam os três valores restantes da sua lista e digam o porque eles se parecem com você. Ter a visão do outro é muito importante na busca do autoconhecimento.

Com os valores bem definidos, você está pronto para descobrir as suas prioridades e viver como um protagonista.

Caso alguma das suas prioridades atuais sejam muito diferentes dos seus valores, saiba que elas precisam ser alteradas para que você esteja no propósito correto.



Como Ser Protagonista da Sua Vida

Capítulo 7

Com quem você tem se

relacionado?

Os nossos relacionamentos são definidos pelos propósitos

que temos na nossa vida.

Dificilmente nos relacionaremos com pessoas que tenham

estilos de vida ou objetivos diferentes dos nossos.

Assim fica fácil identificarmos quais são os nossos propósitos

ou dos que estão ao nosso redor.

Observe as pessoas. O que elas valorizam? O que elas almejam? Você consegue notar?

48



Rayden Fernandes

Sem ao menos perceber, você revela os propósitos da sua vida a todo instante. Sua imagem mostra isso. O modo com que você se veste, como você se comporta, o que você fala, o que você compra, tudo isso demonstra o mais íntimo da sua pessoa, queira você revelar ou não.

" *Pois a boca fala do que está cheio o coração.*"

(Mateus 12:34)

Assim podemos entender a necessidade do autoconhecimento.

Quem se conhece de verdade, dificilmente cairá em
armadilhas
comportamentais
e
em
relacionamentos
destrutivos.
Você não é obrigado a concordar com tudo o que lhe falam,
nem é obrigado a abrir mão de suas convicções para agradar
a pessoas que nem se importam verdadeiramente com os
seus sonhos.
Não compartilhe os seus sonhos com qualquer pessoa.
Afinal, quando alcançar a sua recompensa, irá escolher a
dedo aqueles que desfrutarão junto com você.
49



Como Ser Protagonista da Sua Vida
Isso quer dizer que precisamos andar com pessoas que irão
agregar algo em nossas vidas ou que pelo menos serão

beneficiadas por nossa companhia. Quando digo isso, não quero incentivar ninguém a ser "interesseiro", quero apenas mostrar que a maioria das pessoas de sucesso possui um grupo sólido de amizades onde pode trocar experiências e aprender cada dia mais.

"Diga-me com quem tu andas e dir-te-ei quem és"

(autor desconhecido)

Talvez não exista frase mais correta do que essa para falarmos sobre as companhias que devemos cultivar.

Sua mãe ou sua avó já deve ter lhe dito isso quando não queria que você cultivasse amizade com pessoas de índole duvidosa.

Santa sabedoria, não é?

" *As más companhias são como um mercado de peixe.*

Acabamos por nos acostumar ao mau cheiro.”

(Provérbio Chinês)



Rayden Fernandes

Por isso é importante termos consciência de quem são as pessoas que mais temos passado tempo e como elas estão contribuindo para o nosso crescimento.

Média das cinco Pessoas

Quais são as 5 pessoas com quem você mais convive? Saiba que você é o resultado de todas elas.

Seja de uma forma positiva ou negativa, todas elas estão influenciando o seu modo de viver, o seu modo de agir e apoiando-o ou atrapalhando-o no alcance dos seus objetivos.

"Você é a média das cinco pessoas com as quais passa mais tempo."

– Jim Rohn

Jim Rohn foi um grande filósofo americano, além de empreendedor, autor e palestrante motivacional.

Ele observou durante suas pesquisas que a maioria de nós é diretamente influenciada pelas 5 pessoas mais próximas.



Como Ser Protagonista da Sua Vida

Essa afirmação só vem para reforçar o cuidado que devemos ter quando escolhemos aqueles que irão partilhar dos nossos sonhos, conquistas, tristezas e dificuldades.

Tenho a certeza de que você não se casou ou não se casará com qualquer pessoa que aparecer em sua vida, não é mesmo?

Isso se explica por um simples fato: Não queremos compartilhar a nossa vida com qualquer um. Então por que muitas vezes nos abrimos com qualquer pessoa, compartilhando coisas íntimas?

Verdadeiros protagonistas sabem com quem estão caminhando. Afinal, são as pessoas que nos acompanharão por toda a vida.

Pessoas não são como objetos que podem ser descartados a qualquer momento, apesar de vivermos em uma sociedade que valoriza mais o "ter" do que o "ser".

"Quem anda com os sábios, será sábio. Mas o companheiro dos tolos sofre aflição."

(Provérbios 13:20)



Rayden Fernandes

Quem serão os seus companheiros de jornada?

Escolha bem, pois seus relacionamentos estão ligados aos seus propósitos e tudo isso influenciará no seu sucesso.

A seguir quero lhe mostrar um conceito muito importante para ter sucesso em todas as áreas da sua vida: o Master Mind.

“Não vos enganeis. As más companhias corrompem os bons costumes.”

(1Coríntios 15,33)

Responda:

Com quais grupos de pessoas você tem se relacionado?

Como esses grupos têm lhe ajudado a crescer na vida?

Com quais grupos de pessoas você poderia se relacionar para apoiá-lo a crescer na vida?



Como Ser Protagonista da Sua Vida

CAPÍTULO 8

LIVRE-SE DO EXCESSO

Quero que você imagine um longo caminho.

Esse não é um caminho qualquer. Ele é tão longo que os seus olhos não podem avistar o fim.

Agora veja dois homens que seguem por ele. Eles caminham quase lado a lado.

O sol está forte e o dia é quente e seco.

Os homens estão suados e com expressão de cansaço.



Rayden Fernandes

Por todo o caminho temos buracos de vários tamanhos, forçando os homens a passar por eles com dificuldade.

Além desses buracos, temos muitas pedras de tamanhos variados.

As roupas dos viajantes estão sujas e rasgadas, o que leva a pensar que eles caíram durante a caminhada.

Você olha melhor para eles e nota uma grande diferença entre os dois.

Um deles caminha levando uma grande e pesada mochila nas costas. Ela é tão grande que força o homem que está carregando a andar um pouco encurvado.

Enquanto ele caminha, seu rosto revela uma expressão de sofrimento.

Ele tem muitas dificuldades para passar pelos obstáculos por causa do peso que carrega nas costas.

Agora, olhando para o outro homem, você vê que ele caminha com uma pequena sacola, que pode ser carregada

com apenas uma das mãos.

Apesar de parecer cansado e exausto, sua expressão é mais amena que do outro viajante.

55



Como Ser Protagonista da Sua Vida

Ele consegue passar pelos obstáculos com mais facilidade. E, em determinado momento, abre uma grande distância do outro viajante por ter uma carga mais leve.

Quais dos dois você acredita que chegará ao seu destino primeiro?

Fuja dos Excessos

Essa história nos fala sobre algo que abordaremos neste capítulo.

Algo que tem dificultado a vida das pessoas nos dias atuais: o peso que cada um leva durante sua caminhada.

Vivemos em mundo capitalista, que nos estimula e nos incentiva a consumir e acumular tudo o que pudermos.

Vivemos na era da futilidade, onde nos abarrotamos de

coisas que não precisamos para atender a desejos que não são nossos. E assim agradarmos a pessoas que não conhecemos e nem gostamos.

Quantos de nós já compramos algo só para nos mostrarmos de alguma maneira?

Pode parecer absurdo, mas é mais comum do que você imagina.

56



Rayden Fernandes

Peso Desnecessário

A nossa vida é uma longa caminhada. E quanto menos peso você estiver levando, será mais fácil e suave prosseguir.

Não adianta você tomar o controle da sua vida como um protagonista se não fizer isso com qualidade, por isso quero desafiá-lo a pensar em todos os excessos que você tem levado.

Todo peso desnecessário que você tem carregado deve ser jogado fora o mais rápido possível.

Trataremos como excesso tudo aquilo que está na sua vida,

mas não está agregando valor nenhum.

Isso vale desde coisas materiais até sentimentos,

pensamentos

e,

em

casos

mais

extremos,

até

relacionamentos que têm pesado nas suas costas e não têm

lhe apoiado a crescer.

A regra aqui é clara: tudo aquilo que não lhe ajuda, atrapalha!

Minimalismo

Temos visto um movimento ideológico chamado de

minimalismo.

O minimalismo é a reavaliação das suas prioridades para que



possa se desfazer de coisas em excesso (posses, ideias, relacionamentos e atividades) que não trazem valor a sua vida.

Não queremos aqui pregar o minimalismo extremista, onde as pessoas se desfazem de tudo.

Os minimalistas extremistas vendem tudo aquilo que julgam desnecessário,

passando

por

carro,

mobília,

eletrodomésticos, e chegam a viver somente com algumas peças de roupas.

Fique tranquilo, esse não é o meu intuito.

Quero que você viva de maneira mais leve, facilitando o seu caminhar. Vendo-se livre das amarras do capitalismo, sem se deixar influenciar pela enxurrada de informações e propagandas que consumimos, querendo ou não, todos os dias.

Esse conceito não o impede de possuir bens e riqueza. Ele

apenas lhe incentiva a ter uma vida mais leve e saudável, tanto para a mente quanto para o corpo.

Vamos ver agora algumas dicas iniciais para você começar a levar sua nova vida sem excessos:

58



Rayden Fernandes

Desfaça-se de tudo aquilo que você não usa mais

Quando nos desapegamos de coisas que não usamos mais, abrimos espaço para novidades em nossas vidas.

Se puder, doe suas coisas ao invés de vender. Isso transformará seu apego em boas ações.

Recentemente eu me desapeguei de uma grande coleção de livros que estava empoeirando nas minhas prateleiras.

Claro que não peguei uma caixa e joguei tudo lá dentro.

Classifiquei os livros que não seriam mais úteis para mim. Ou seja, não agregariam nada de bom.

Coloquei todos eles em uma caixa e fui até um sebo, onde repassei para outras pessoas que serão beneficiadas por eles.

Não guarde coisas que lhe tragam nostalgia

Não guarde coisas que não se pareçam com você hoje por simples apego ao que elas lhe remetem.

Várias pessoas gostam de guardar cartas e presentes de "amores antigos", mesmo não estando mais com aquela pessoa.

Já viu aquelas caixinhas de sapato cheias de cartinhas de



amor da adolescência? O que isso acrescentará na sua vida? Absolutamente nada, não é?

É hora de desapegar!

Faça uma lista das coisas que você acha essencial mexer

Além de ajudá-lo na hora de eliminar os excessos, essa lista aumentará o seu foco.

De início, tente não ser tão radical. Comece devagar e vá eliminando as coisas mais fáceis.

Procure evoluir até não acumular mais nada desnecessário.

Lidar com o desapego é lidar com emoções.

Pessoas que terminaram um relacionamento amoroso recentemente podem ter um pouco de dificuldade em eliminar essas coisas, mas, quando conseguirem, irão sentir-se livres e prontas para voltar a viver uma vida de excelência.

Livre-se dos excessos sozinho

Se possível, faça essa tarefa de eliminar o excesso sozinho. Uma segunda pessoa pode influenciá-lo com sentimentos que não são seus e assim atrapalhar o processo.

60



Rayden Fernandes

Quando você estiver fazendo essa limpeza sozinho, irá se sentir como que em uma terapia. Após o término, estará mais leve do que quando começou.

Compre coisas de qualidade

Uma tática da indústria e do comércio, que muitas vezes não percebemos, é a fabricação de produtos de baixa qualidade. Pois assim, além deles gastarem menos, forçam-nos a gastar

novamente em pouco tempo, pois o produto não terá uma durabilidade satisfatória.

Na hora de comprar, priorize coisas de qualidade.

Quando for comprar roupas, por exemplo, foque em roupas de maior durabilidade, mesmo que elas sejam um pouco mais caras, pois assim você poderá ficar um tempo maior sem consumir aquele item.

Tenha metas não materiais

No final do ano todos fazemos uma reflexão do que passou e estabelecemos objetivos para o novo ano.

Eu diria que 90% das metas estabelecidas pelas pessoas são de coisas materiais.

Buscar coisas materiais não é errado, mas tente trocar "coisas" por "experiências".



Como Ser Protagonista da Sua Vida

Recentemente fiz uma viagem a Israel. Posso lhe dizer que nenhum bem material vale a experiência que tive ao

conhecer uma nova cultura e novos lugares.

Viagens, experiências diferentes, lugares para conhecer, faça uma lista das coisas que você sempre quis fazer e não fez até hoje. Troque coisas por sensações.

Reavalie sempre

Sempre que possível, tire um tempo para reavaliar a importância das coisas na sua vida.

Reflita sempre para ter bem definidas as coisas que são prioridades pra você.

Lembre-se de que a reflexão é o melhor caminho.

Ela melhora o equilíbrio da mente, corpo e alma.

Desapego Virtual

Você pode levar esse estilo de vida desapegada até para o seu computador e *HDs*.

Talvez você tenha centenas de filmes e arquivos que estão apenas pesando em seu computador.

Nem todos os filmes que você tem no seu HD serão vistos



novamente.

Nem todas as músicas que você baixou na adolescência merecem estar ali no seu *pendrive* ou *iPod*.

Hoje contamos com a facilidade de plataformas de filmes, séries e músicas por streaming, o que nos ajuda a não precisar ficar acumulando lixo eletrônico em nossos computadores.

Reavalie seus relacionamentos

Todas as pessoas que você tem se relacionado e gastado

tempo estão agregando algo, de alguma forma, na sua vida?

Muitas vezes mantemos relacionamentos que só nos trazem decepções e sentimentos ruins.

Você não é obrigado a mantê-los só para ficar bem com a galera.

Se um relacionamento não está agregando, é hora de repensar.

Apesar de parecerem dicas simples, tenha certeza de que conseguir uma vida mais leve fará toda diferença no seu crescimento e autodesenvolvimento.

Isso tem tudo a ver com Protagonizar, pois você estará

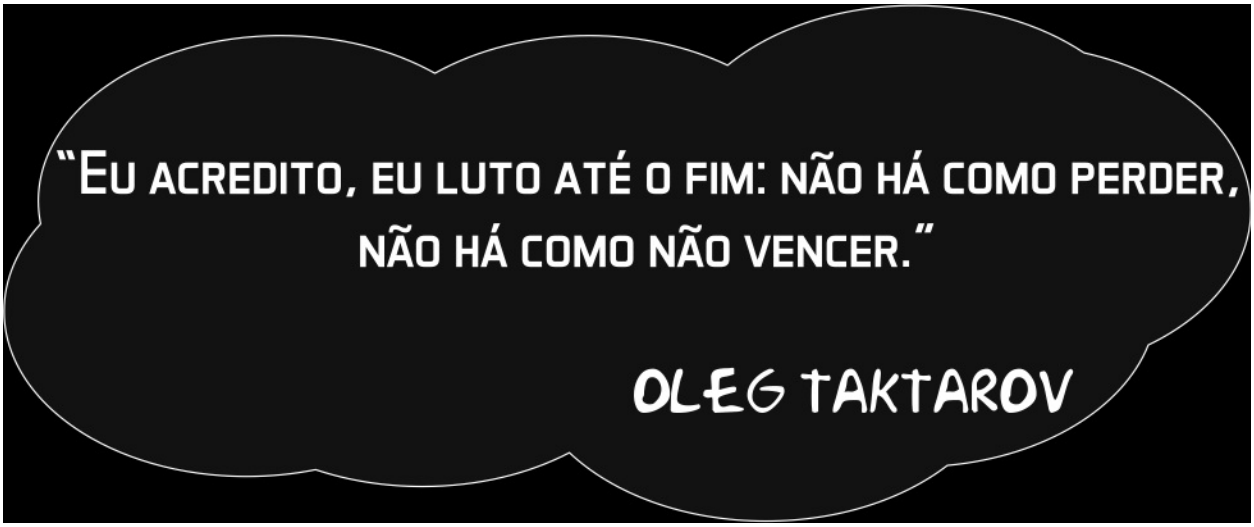


Como Ser Protagonista da Sua Vida

focando no que realmente importa.

Tomar as rédeas da sua própria vida é saber a hora de trocar uma mochila pesada por uma mais leve.

Aproveite a viagem!



Rayden Fernandes

CAPÍTULO 9

CRENÇAS LIMITANTES

Chegou a hora de quebrar alguns pensamentos de origem duvidosa.

Imagine um atleta que está se preparando para correr uma maratona.

Ele se preparou boa parte da vida para aquele momento.

Dedicou tempo, dinheiro, sua vitalidade física e mental, abdicou de momentos importantes com sua família e amigos, abriu mão até dos desejos pessoais mais profundos.



Como Ser Protagonista da Sua Vida

O grande dia chega e ele está se preparando para a largada.

Vários outros atletas estão a sua volta.

Cada um deles carrega dentro de si uma preparação diferente, seja ela física ou mental.

O certo é que todos querem alcançar o mesmo objetivo: chegar em primeiro lugar.

Não estamos falando de pessoas que apenas querem correr uma maratona, mas sim daqueles que se preparam arduamente para vencer, aqueles que sentem prazer em cruzar a linha de chegada e receber os aplausos da plateia como uma recompensa única.

Aproxima-se o momento da largada.

Na cabeça de cada um deles passa um filme de tudo o que passaram até aquele momento.

São momentos de tensão e de concentração.

Um tiro ecoa no ar dando início à prova.

O nosso atleta começa a correr dando o máximo de si.

Ele consegue abrir vantagem dos concorrentes e percorre boa parte do percurso com dedicação.

66



Rayden Fernandes

Após vários minutos correndo ele enxerga a linha de chegada.

Várias pessoas estão esperando-o.

Sua família e amigos torcem ali perto e ele os vê, sentindo a doce sensação de que conseguirá vencer.

Poucos metros antes de cruzar a linha de chegada, ele percebe que dois homens saem da plateia e correm em sua direção.

Cada um deles segura em um dos seus braços impedindo que ele chegue no seu objetivo.

Por mais que ele tente, não consegue se libertar dos dois sujeitos, que continuam segurando firme.

Toda a preparação e esforço do nosso atleta se perdem

nesse momento, pois, por mais que ele tenha lutado e feito tudo certo, não conseguirá atingir os seus objetivos.

A linha de chegada que parecia perto começa a parecer cada vez mais longe. E, ao olhar para os lados, ele vê seus concorrentes ultrapassando-0 e cruzando a chegada em seu lugar.

Que história terrível, não é?

67



Como Ser Protagonista da Sua Vida

O atleta retratado nessa história representa cada um de nós.

Você se prepara anos e anos para ter sucesso em uma carreira, para construir uma família feliz, para alcançar os seus sonhos, mas acaba fracassando pelo caminho.

Os dois homens que seguram esse atleta, impedindo que ele vença a maratona, são nossas crenças limitantes.

Elas nos seguram e nos arrastam para trás, impedindo-nos de protagonizar os melhores momentos de nossas vidas.

O que são as Crenças Limitantes?

Podemos classificar as crenças limitantes como alguns pensamentos ou imagens mentais que colocamos como verdades em nossas vidas.

Mesmo sabendo, lá no fundo, que são falsas, continuamos a acreditar nelas, deixando que conduzam a nossa capacidade de agir e de raciocinar.

Essas crenças limitantes atuam diretamente no nosso nível motivacional e nos impedem de alcançar toda a nossa capacidade realizadora.

As crenças limitantes criam raízes tão fundas em nossas vidas, que passam a nos atrapalhar em todos os tipos de atividades, como, por exemplo:



Rayden Fernandes

Emagrecimento: "É impossível ser magro e feliz" ou "Não gosto de comidas saudáveis, isso é só modismo",

Relacionamento: "Pessoas ricas não prestam", "Ninguém gosta de mim, por isso não tenho amigos", "Eu não vou

mudar por causa de ninguém", "Nasci assim e nunca vou mudar" ou "Eu nasci pra sofrer".

Finanças: "É errado ter muito dinheiro" ou "Só se pode ficar rico com falcatruas"

Aprendizado: "Aprender inglês não é pra mim, afinal, mal sei falar o português", "Eu não tenho mais idade para fazer faculdade" ou "Estou velho demais",

Carreira: "Não sou capaz de assumir um cargo de gestão", "Não levo jeito para lidar com pessoas", "Estou satisfeito com o meu salário" ou "Não quero ser promovido".

Esses são só alguns exemplos de crenças que estão enraizadas em nossas vidas e nos atrapalham todos os dias.

Pensando nos exemplos citados acima, quero que você pense agora em pelo menos **3** Crenças Limitantes que estão enraizadas em sua vida e por isso estão lhe atrapalhando a ser o protagonista que deve ser.



O grande perigo das crenças limitantes é que elas começam a tomar o seu lugar na hora de fazer escolhas.

Elas trabalham no seu subconsciente e, sem que você perceba, elas lhe influenciam.

É como se elas fossem um vírus de computador que, sem você saber, está agindo e atrapalhando o desempenho do sistema.

Como "contraímos" esse vírus das crenças limitantes?

As crenças limitantes podem entrar em nossas vidas de várias maneiras. As mais comuns são através de experiências durante a infância e adolescência, pois, nesse período, nossa mente e caráter estão sendo formados, deixando-nos mais vulneráveis.

Pessoas que sofreram grandes traumas são as mais afetadas pelas crenças limitantes.

Quando passamos por experiências negativas, criamos uma espécie de "autodefesa mental", que nos deixa na defensiva quando passarmos pela mesma situação no futuro.

Podem ser coisas simples como:











Rayden Fernandes

Um menino que leva um "fora" de uma garota no colégio. Ele pode absorver a crença de que não é bom com as mulheres e, assim, sempre terá dificuldades para iniciar um relacionamento amoroso. Um adolescente que não consegue passar no vestibular, mesmo tendo estudado muito. Ele pode passar a acreditar que não é capaz de passar em nenhuma prova, por isso terá dificuldades no futuro de

conseguir se colocar no mercado de trabalho.

Empresários que "quebraram" suas empresas.

Isso poderá afetar gravemente sua capacidade empreendedora, dificultando assim que ele se recupere e comece novamente para ter sucesso.

Crianças que sofreram " *bullying*" durante a infância. A maioria tem sérios problemas de autoestima por toda a vida.

São muitas as possibilidades de ser afetado pelas crenças limitantes, mas será possível identificá-las?

É mais fácil do que você imagina.

Como Identificar as Crenças Limitantes?

Uma de minhas clientes de coaching tinha sérios problemas



com sua autoestima. Apesar de ela ser uma mulher bonita e bem-sucedida, não se achava capaz de fazer inúmeras atividades por não se "achar bonita".

Outro cliente, mesmo sendo visto por todos como um homem extremamente inteligente e criativo, dizia para si mesmo que nunca iria conseguir falar em público. Sua justificativa era que, "por ser muito tímido, não conseguia se expressar com clareza".

Para dar um último exemplo, um de meus clientes tinha um rendimento muito mais alto que a média da população, mas estava acomodado e se sentindo estagnado na carreira. A sua justificativa era que "ele não conseguia estudar por não gostar de ler".

São situações como essas que passam despercebidas todos os dias em nossas vidas, atrapalhando-nos a ter o controle do nosso destino.

Irei usar um exemplo pessoal.

Eu tenho 1,88m de altura e comecei a fazer aulas de funcional. Quem já fez funcional sabe que os exercícios executados exigem agilidade e força.

Por me achar grande e desengonçado, sempre que o professor passava um exercício mais ousado para o grupo me



Rayden Fernandes

sentia incapaz de executá-lo. A minha desculpa era:

" *Eu nunca vou conseguir fazer esse exercício, porque sou grande e pesado demais*".

Meu desempenho sempre esbarrava nessa crença limitante, que tinha a ver com minha altura e peso.

O primeiro passo para você identificar suas crenças limitantes é listar todas as coisas que você se acha incapaz de fazer.

Pense agora nessas coisas e faça uma lista com todas elas. Se tiver alguma duvida, leia as crenças que citei acima, pois assim será mais fácil identificar suas crenças.

Agora que você já listou as coisas que você não consegue fazer, quero que liste abaixo os motivos pelos quais você se sente incapaz. Exemplo: "Eu não posso dançar, porque sou muito duro" ou "Não estudo porque sou velho demais".

O passo final é identificar todas as palavras que estão depois do "porque" em sua frase:

Ex: Na frase " *Não estudo porque sou velho demais*", a sua

crença limitante é que você se acha velho demais.

73



Como Ser Protagonista da Sua Vida

Sempre que você se sentir incapaz de fazer algo ou de alcançar alguma meta, identifique quais são os motivos que você está repetindo para justificar sua incapacidade. Tudo o que vier depois do "porque" será o vírus que está infectando sua mente.

Agora liste tudo o que está depois dos "porquês" em suas frases. Você acabou de descobrir as crenças que estão limitando uma vida de protagonista.

Responda:

Quais são as áreas de sua vida que estão sendo mais afetadas pelas crenças limitantes? Quais oportunidades você já perdeu por acreditar nas crenças limitantes?

74



Rayden Fernandes

CAPÍTULO 10

CRENÇAS FORTALECEDORAS

Agora que você já sabe como identificar uma crença limitante, vamos falar como usar crenças fortalecedoras para lhe apoiar a alcançar os seus objetivos.

Se observarmos pessoas que conquistaram grandes coisas na vida, notaremos que todas elas possuem padrões comportamentais parecidos.

Elas não agirão da mesma forma, mas alguns traços se repetem nos perfis dessas pessoas.

Boa parte dos padrões comportamentais e da capacidade

realizadora de pessoas de sucesso vem de suas crenças



fortalecedoras.

Itens para criar suas Crenças Fortalecedoras:

Podemos analisar personalidades como: *Steve Jobs* (*Apple*),

Bill Gates (*Microsoft*), *Mark Zuckerberg* (*Facebook*), *Larry Page* e *Sergey Brin* (*Google*), *Jeff Bezos* (*Amazon*) e outra infinidade de pessoas que criaram um império partindo do zero.

O que fez com que essas pessoas alcançassem tanto sucesso

em suas áreas de atuação?

Essa pode ser uma resposta complexa por se tratar de um

caminho longo e cheio de obstáculos, mas podemos citar

alguns ingredientes que todos eles e todas as pessoas que

querem alcançar algo na vida usam durante suas jornadas.

As características citadas a seguir são fundamentais para a

criação de crenças fortalecedoras e devem ser incorporadas

no seu padrão de comportamento o mais rápido possível.

Elas são inspiradas no livro de Anthony Robbins, *Poder sem Limites - O Caminho do Sucesso Pessoal pela Programação Neurolinguística*, e, quando utilizadas, podem transformá-lo em um grande protagonista, facilitando os seus passos.

Amplie a sua Capacidade de Persistir

Um grande exemplo de persistência é *Thomas Edison*. Ele foi



Rayden Fernandes

considerado um dos maiores inventores da humanidade.

A maior invenção, que marcou o seu nome na história, foi a lâmpada.

Mais de mil patentes foram feitas em seu nome, mas sempre nos lembramos da lâmpada. Sabe por quê?

Porque a lâmpada ficou conhecida por ter sido fruto da persistência.

Edison realizou mais de mil experiências até que seus próprios funcionários perguntaram se ele não se sentia desanimado com tantos fracassos.

Edison então respondeu:

" *Não sei do que falas. Em cada experiência descubro um dos motivos pelo qual a lâmpada não funciona. Agora sei mais de mil maneiras de como não fazer a lâmpada*".

Nunca vou me esquecer de uma conversa que tive, alguns anos atrás, com um grande empresário do setor de energia.

Ele me dizia que, antes de chegar a ser um grande milionário e andar em carros luxuosos, morando em casas que pareciam verdadeiros palácios, tinha quebrado suas empresas duas



vezes.

Ele já havia tentado empreender em dois ramos diferentes do atual, mas, apesar de alcançar certo sucesso, ele não conseguia seguir por muito tempo.

Ele dizia a seguinte frase:

" *A mulher pra casar comigo tem que estar disposta a andar de Mercedes ou Mercedes*".

Mercedes ou Mercedes?

A lógica da frase era que a esposa dele tinha que estar disposta a andar em carros luxuosos da Mercedes ou andar nos ônibus do transporte público da Mercedes, que rodavam na época em Goiânia.

Pra ele não existia meio termo, era tudo ou nada.

Ele poderia ter desistido na segunda empresa que tinha quebrado. E provavelmente estaria andando de ônibus coletivo da Mercedes até hoje.

Responda:

Quantas vezes você já fracassou correndo atrás dos seus sonhos e objetivos?

78



Rayden Fernandes

Alguns desses fracassos lhe fizeram parar e desistir de continuar?

De **0 a 10**, qual é a sua capacidade de persistir, baseado em experiências de sua vida?

Pra você entender um pouco mais sobre o poder da persistência, quero lhe dar quatro exemplos de pessoas que alcançaram o sucesso por sua persistência:

Walt Disney

O homem que criou, literalmente, um dos maiores impérios da história, já foi demitido de um de seus empregos por ser considerado "sem ideias e imaginação".

Essa frase merece algumas risadas em homenagem ao "brilhante e criativo" homem que demitiu Walt Disney.

Alguns de nós poderíamos ter deixado que essa frase se tornasse uma grande crença limitante e assim enterraríamos nossos sonhos, mas não para um homem determinado a vencer.

O primeiro estúdio de Walt Disney fracassou. Somente no segundo ele conseguiu sucesso com a criação de Mickey Mouse. O resto da história você já conhece.



" *Um dia aprendi que sonhos existem para tornarem-se realidade. E, desde aquele dia, já não durmo para descansar. Simplesmente durmo para sonhar*."

Walt Disney

Michael Jordan

Ele era apenas um garoto pobre que sonhava em ser jogador de basquete, mas acabou sendo cortado da equipe de basquetebol na escola onde estudava.

Sabe o motivo alegado pelo técnico? Jordan não jogava bem.

Você acha que ele ficou abalado pelo seu primeiro fracasso?

Não, caro leitor.

Ele começou a treinar várias horas por dia para poder voltar à equipe. E quando o fez, levou seu time para triunfar em vários campeonatos.

Em algumas entrevistas, ele afirmou que o principal fator que o levou ao sucesso foram as falhas.

Em 2015 ele alcançou um patrimônio superior a 1 Bilhão de Dólares.



Rayden Fernandes

"Você erra todo arremesso que não tenta."

Michael Jordan

Albert Einstein

Ah, a Física! Essa matéria que tanto "amamos".

Quando pensamos em Física, logo nos lembramos do gênio Albert Einstein.

“Um garoto prodígio que desde criança demonstrava sua alta capacidade intelectual”. Só que não.

Einstein teve muitas dificuldades durante sua infância.

Seu boletim cheio de notas vermelhas pode ser encontrado facilmente na Internet para você verificar a veracidade dos fatos.

Ele chegou a ser considerado "mentalmente lento". Só falou aos quatro anos. E aprendeu a ler somente aos sete.

Suas teorias foram alvo de muita desconfiança e chacotas no meio dos físicos. E ele foi chamado ironicamente de "sonhador".

Seu nome só ficou gravado na história por causa da sua persistência.

81



Como Ser Protagonista da Sua Vida

"No meio da dificuldade encontra-se a oportunidade."

Albert Einstein

J. K. Rowling

Criadora do universo Harry Potter, J. K. Rowling começou a escrever as aventuras do menino bruxo durante uma difícil fase de sua vida.

Ela estava desempregada e era mãe solteira.

Sofrendo de depressão e com graves problemas financeiros, ela via o ato da escrita como uma forma de apenas passar o tempo.

O primeiro livro foi apresentado a oito editoras diferentes que negaram a sua publicação.

Após ser rejeitada inúmeras vezes e enfrentar a falta de interesse do mercado editorial no seu livro, ela só conseguiu

ser publicada sete anos depois.

Harry Potter é considerado um dos maiores best-sellers da história.

82



Rayden Fernandes

"É impossível viver sem falhar em algo, a menos que você viva tão cuidadosamente que, no fim, seja o mesmo que não ter vivido."

J. K. Rowling

Não acredite no Fracasso

O fracasso é uma sensação que faz com que as pessoas acabem com suas vidas, criando uma prisão que as deixarão cativas para sempre.

Quantas vezes nos sentimos presos a "fracassos" que tivemos no passado, o que nos incapacita de seguir a nossa jornada de uma maneira bem-sucedida?

Se você quer ser um protagonista e ter o controle da sua vida, precisa excluir, imediatamente, a palavra "fracasso" do

seu vocabulário.

Essa é uma parte muito importante para criar crenças fortalecedoras. Uma delas é:

" *Não existem fracassos, apenas resultados*."



Por mais que as outras pessoas, baseadas em uma cultura de coadjuvantes, lhe digam a todo o momento que você fracassou, quero lhe dizer que isso não é verdade.

O máximo que pode ter acontecido é que você tenha tido um resultado abaixo do esperado.

Engraçado como vivemos em um mundo onde somente o número 1 é o destaque.

Você pode ter sido o número 2 por milésimos de segundo.

Pode até ser melhor do que o número 1 e ter se preparado mais. Talvez, por alguma situação de última hora, o seu desempenho não foi tão bom assim.

Nessa situação você fracassou? Claro que não. Você sabe do

seu valor e não aceita ser rotulado como fracassado.

Aprender a extrair experiência de todo tipo de situação, e usá-la no futuro para ser bem sucedido, é uma característica que deve ser incorporada na sua vida hoje.

Quando passamos a encarar todo retorno como um resultado, tiramos o peso do nosso ombro de sempre obter o sucesso.

Onde está escrito e determinado que sempre temos que ter sucesso?



Rayden Fernandes

Onde fala que sempre teremos que acertar?

Essa pressão feita por parte da sociedade e das pessoas que nos cercam precisa ser anulada.

Mesmo que não leve em conta o que os outros dizem, sua voz interior pode ser até mais cruel.

O nosso "eu" interior tem a tendência de sempre nos confrontar com nossos resultados, rotulando-nos como

vencedores ou perdedores.

Aprenda a assumir responsabilidades

Se você quer ser um protagonista, precisa parar de se esquivar das responsabilidades da sua vida.

Você é o único responsável por tudo o que acontece com você.

A lei de ação e reação existe e se aplica em todas as áreas da nossa vida.

Inclusive, essa é uma lei que ninguém pode se esquivar.

"Tudo o que você plantar, irá colher".

85



Como Ser Protagonista da Sua Vida

Quando entendemos isso, começamos a assumir nossas próprias responsabilidades e evitamos o risco de culpar tudo e todos pelas situações que estamos passando.

Não foram seus pais os responsáveis por quem você é hoje.

Não foi o governo o responsável pela pessoa que você se tornou.

Não foi a "crise" que lhe impediu de ter sucesso.

Podem parecer um pouco duras essas afirmações, mas quem foi que disse que assumir responsabilidades é algo fácil?

Você conhece alguém que diz que a culpa do fim do seu casamento foi totalmente do seu cônjuge?

Isso não é verdade.

Por mais difícil e doloroso que seja o término de um relacionamento, existiram fatores dos dois lados que influenciaram no desgaste da relação.

Reflita:

Quais são as situações que você tem se esquivado de assumir a responsabilidade na sua vida?

Quais atitudes você pode tomar para assumir a



responsabilidade pela sua vida?

Comece a valorizar as pessoas

Ninguém pode caminhar sozinho a vida toda.

Podemos até ter certo sucesso sozinhos, mas jamais alcançaremos o máximo do nosso potencial e sucesso sem valorizarmos as pessoas que estão ao nosso redor.

Se você se considera uma pessoa extremamente individualista, é melhor que comece a repensar os seus conceitos.

Os relacionamentos interpessoais são a nossa maior fonte de conhecimento e experiência. Se não sabemos explorar o potencial das pessoas que estão a nossa volta e não conseguimos contribuir com o crescimento delas, nunca seremos realizados.

"Quem caminha sozinho pode até chegar mais rápido, mas aquele que vai acompanhado, com certeza, vai mais longe."

Clarice Lispector

87



Como Ser Protagonista da Sua Vida

Pare e observe as pessoas que estão mais próximas a você. Todas elas têm questões a serem resolvidas. Todas querem

descobrir um meio de solucionar os seus problemas.

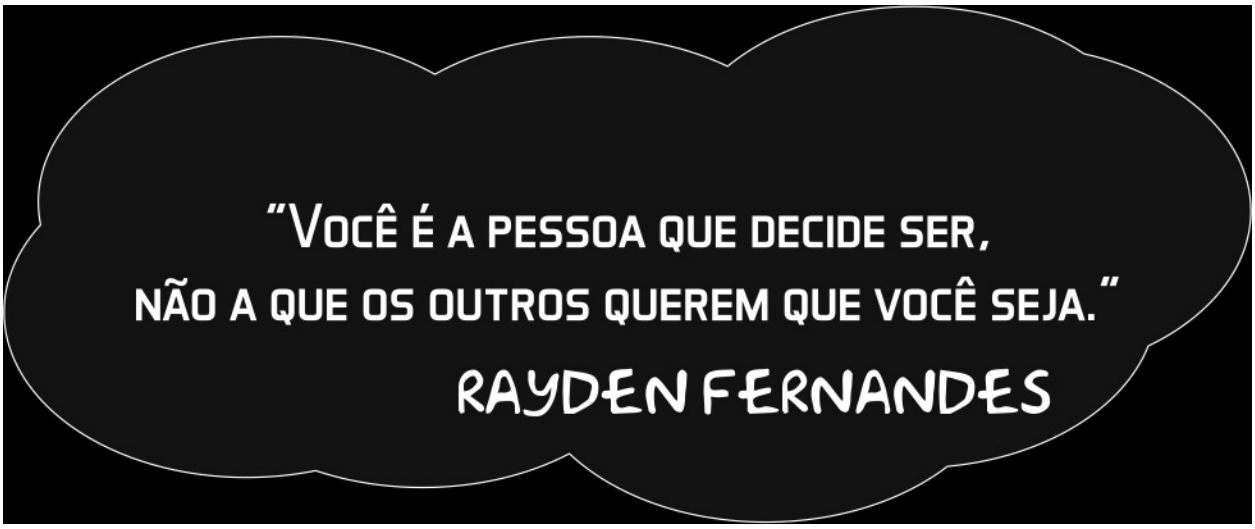
Um dos segredos para o sucesso é dar às pessoas o que elas querem e descobrir quais são os anseios e desejos mais profundos do seu público-alvo.

Pensando assim, você aumentará as suas chances de surpreender o seu público, seja ele sua própria família, sua empresa, seus amigos, clientes ou quem quer que seja.

Você só conseguirá seguir o seu caminho, sendo um protagonista de verdade, se estiver cercado pelas pessoas certas.

As características citadas acima devem ser observadas durante o seu caminho e utilizadas para a criação de crenças fortalecedoras que irão ajudá-lo a se tornar a pessoa que precisa ser.





Rayden Fernandes

CAPÍTULO 11

TOMANDO O CONTROLE DA SUA VIDA

Quem você é hoje e quem você gostaria de ser?

Essa é uma questão que abordaremos neste capítulo.

Será que somos a pessoa que realmente gostaríamos de ser?

Se você pudesse classificar agora, de 0 a 10, quanto você se sente no controle da sua vida?

Dizer que estamos no controle de nossas vidas pode soar um pouco arrogante e prepotente.



Como Ser Protagonista da Sua Vida

"Quem sou eu pra controlar a minha vida?"

Essas são algumas das mentiras que contamos para nós mesmos. Mesmo quando pensamos no âmbito espiritual, onde reconhecemos que existe um Deus que controla os nossos passos, deparamo-nos com algo que o próprio Deus nos deixou, o livre-arbítrio.

Você é livre para decidir quais caminhos irá seguir, quais passos dará, qual curso fará. Enfim, você tem um poder decisório sem tamanho que refletirá no seu futuro.

Não estou dizendo que estamos acima de Deus e dos fatores externos que nos cercam, mas quero afirmar que a maior parte de nossa vida depende das nossas escolhas.

Essas escolhas definirão o caminho. E quando falo sobre caminho, envolvo as pessoas e coisas que estão a sua volta.

Mas como o caminho influencia no controle da minha vida?

Todos nós, independentemente de quem somos, somos controlados por pessoas ou coisas.

Você pode se achar a pessoa mais independente da face da Terra, mas mesmo assim algo está lhe controlando.

Não pense que ser controlado por algo ou alguém é ruim.



Rayden Fernandes

A questão é sobre quem ou o quê está controlando a sua vida.

Esse livro vem para contribuir e lhe dar poder para descobrir o que tem controlado a sua vida e como você pode fazer para retomar o controle do seu caminho. Você tem escolha.

Se um dia lhe disseram que você não tinha escolha ou saída para uma determinada área de sua vida, saiba que mentiram pra você, em uma tentativa covarde de limitar a sua capacidade e potencial para viver uma vida plena.

Vários são os fatores que podem controlar as nossas vidas. Queiramos ou não, somos guiados por eles.

Veremos sobre alguns deles a seguir:

Hábitos

Os hábitos são um conjunto de ações que repetimos por tantas vezes que passam a ser intrínsecos a nós.

Fazemos sem perceber, em qualquer lugar e perto de

qualquer pessoa.

A força do hábito é tão grande que precisamos de 21 dias, repetindo diariamente a mesma coisa, para criar ou alterar um hábito.



“Os hábitos, dizem os cientistas, surgem porque o cérebro está o tempo todo procurando maneiras de poupar esforço.”

Charles Duhigg

O nosso cérebro trabalha a todo o momento para economizar energia.

Já pensou se toda vez que você fosse respirar, andar, piscar, fosse preciso parar para processar como esses movimentos deveriam ser executados?

Seria uma loucura e nós perderíamos boa parte do nosso dia preocupados com essas pequenas ações.

Seu amigo cérebro trabalha para ajudá-lo a poupar energia e "evitar a fadiga", mas o que ele se esqueceu é que não são

todos os movimentos e coisas que devem ser colocados no piloto automático.

Veja um exemplo muito forte sobre hábitos:

Você provavelmente sempre repete as mesmas ações quando acorda todo dias. Pense nisso.

92



Rayden Fernandes

Você abre os olhos, olha o celular, levanta, vai ao banheiro tomar um banho, escova os dentes.

Com certeza a sua forma de escovar os dentes é a mesma todas as vezes que você executa essa ação.

A sua forma de tomar banho é a mesma todos os dias.

Você mastiga praticamente a mesma quantidade em todas as garfadas que dá.

A nossa vida é formada pelos hábitos.

Isso é tão forte que podemos nos acostumar a qualquer coisa, desde que fiquemos o período correto para que essa ação se torne um hábito.

Os hábitos podem ser bons ou ruins. E com certeza você e eu estamos cheios deles.

A maioria dos hábitos se torna tão automática que nem percebemos quando eles estão controlando as nossas vidas.

Muitos dos problemas que temos no decorrer da vida são causados pelos hábitos.

Pessoas que não conseguem emagrecer, excluindo aquelas que são doentes, provavelmente não conseguem resultados por não mudarem seus hábitos alimentares.



Pode ser o refrigerante junto da comida, pode ser aquele "docinho maroto" que comemos no final de cada refeição ou até o sedentarismo.

Esse último tem muito a ver com a nossa falta de força de vontade de fazer exercícios físicos e com a preguiça

Problemas nos relacionamentos de muitos anos são ligados geralmente à rotina cansativa que o casal constrói no

decorrer do tempo.

Até o sexo ocorre de forma automática e nos mesmos dias e horários.

Os hábitos e manias podem destruir as nossas vidas e roubar o protagonismo que deveria estar em nossas mãos.

A mudança de hábitos está totalmente ligada à força de vontade, determinação e preservação. Se não for assim, você jamais conseguirá mudá-los.

Quais manias e costumes você faz repetidamente que estão lhe atrapalhando a evoluir?

Pense agora em um objetivo da sua vida e procure hábitos que poderiam ser excluídos ou mudados para ajudá-lo a alcançar esse objetivo e melhorar o seu controle.



Rayden Fernandes

Pessoas

Outro fator que controla as nossas vidas são as pessoas com quem convivemos.

Todos vivemos em função de alguém.

Por mais individualista que seja a pessoa, ele sempre estará vivendo por alguém ou para alguém.

Aqui entramos em um assunto profundo e delicado.

Você vive em função de quem?

Por quem você acorda todos os dias? Você tem dedicado os seus dias para quais pessoas?

Essas são perguntas necessárias para identificarmos as pessoas mais importantes de nossa vida.

Eu não sei qual será a sua resposta. Você pode dizer que vive em função dos seus filhos, marido, esposa, pais, irmãos, amigos, etc.

Viver por alguém é uma causa nobre e fala sobre o mais íntimo do nosso ser. O problema é quando deixamos que alguém que está a nossa volta controle nossas ações e passos, sem perceber o quanto isso pode ser prejudicial.



Não é raro vermos casos de pessoas que abandonaram seus sonhos ou carreiras por causa do outro.

Parece até aqueles filmes românticos, onde uma pessoa larga toda sua vida, carreira, amigos e família para ir morar com sua grande paixão.

Conheço uma pessoa próxima de mim que passou por esta situação.

Em uma reunião de vendas ela conheceu um jovem que morava em outro estado.

Ele jurava ser solteiro e os dois passaram alguns dias nesse local em um clima total de romance.

Após o término da reunião, cada um deles voltou para seus estados de origem, mas, conforme se passavam os dias, a saudade começou a crescer de uma forma insustentável. E pelo telefone ele pediu a ela que largasse tudo e que fosse morar com ele.

Ela, cega pela paixão, não pensou duas vezes. Pediu as contas do seu emprego bem remunerado e comprou a passagem de avião para se encontrar com seu amado.

O final da história não tem nada de "viveram felizes para sempre", pois após alguns dias ela descobriu que ele era



noivo e passou por uma situação delicada na frente de algumas pessoas. Ela foi humilhada e o rapaz pediu educadamente que ela se retirasse de sua casa e o deixasse em paz.

Sem emprego, com o orgulho ferido e com o coração em pedaços, ela acabou voltando para sua cidade para tentar recomeçar a vida.

Você consegue entender o perigo de deixarmos qualquer pessoa tomar o controle de nossas vidas?

Essa jovem acabou sem emprego, desiludida, traumatizada e enfrentou sérios problemas para recuperar o curso normal de sua vida e carreira. Infelizmente ela abriu mão de sua própria vida em prol de outro.

Você já deve ter ouvido falar da história de um homem que dedicou toda sua vida em prol dos outros e no final abriu mão de si mesmo para que todos pudessem ser salvos.

O final dessa história foi numa cruz. Ele não ficou crucificado, mas nos ensinou uma valiosa lição:

"Se você quer abdicar da sua vida para viver em prol dos outros, esteja preparado para ser crucificado".

97



Como Ser Protagonista da Sua Vida

As pessoas não estão preparadas para verem seus semelhantes vivendo em função delas. Pessoas podem ser boas, mas na maioria das vezes não o são. Por isso, não deixe sua vida nas mãos de quem quer que seja.

Tome o controle da sua vida e seja feliz, mesmo que para isso você precise contrariar alguém.

Coisas Materiais

Já falamos de hábitos, pessoas e agora falaremos sobre coisas materiais.

Quem não gosta de consumir, não é mesmo?

É o doce sabor de comprar e usufruir de coisas ou bens.

Em um mundo tão capitalista, que nos incentiva a comprar a

todo o momento, fica difícil não sermos controlados pelo impulsivo desejo de "possuir" ou "ter" coisas.

E o problema não está no ter, mas sim quando começamos a abrir mão de momentos verdadeiramente valiosos de nossa vida em prol do "material".

A cada dia que passa, as pessoas trabalham mais e mais, abdicando muitas vezes de sua saúde, família, tempo,



amigos, viagens, etc.

Quando chegamos nesse ponto, nada é mais importante do que o material.

Se você precisar, abrirá mão de seu próprio casamento por causa do trabalho.

Quantas vezes já ouvi pessoas dizendo que se um dia tivessem que escolher entre a carreira e o cônjuge, escolheriam a carreira.

Por que você acha que os casais estão tendo cada vez menos

filhos? Por que as pessoas têm adiado o sonho de constituir uma família, esperando o máximo possível para se casar e ter filhos?

As coisas materiais têm tomado conta de boa parte de nossa vida e se tornando prioridade.

Não estou incentivando ninguém a pedir conta de seu emprego e viver somente para a família, mas o que falta é o equilíbrio.

Cada um é livre para escolher a vida que quer levar.

Se você está lendo esse livro e não quer se casar e ter filhos, ok!



É você quem decide o momento das coisas acontecerem na sua vida, mas temos visto milhares de pessoas incompletas, com vidas totalmente desequilibradas, vivendo uma vida de aparências nas redes sociais, com sorrisos superficiais, que lá no fundo não são felizes.

Por mais "durão" que você se ache, lá no fundo tem uma pessoa que precisa ser amada, acolhida e que clama por atenção.

Nenhum bem material poderá preencher esse vazio.

O ser humano se acostuma muito rápido com qualquer coisa que ele adquire.

Pense naquele carro dos seus sonhos.

Quando você adquiri-lo, surgirão outros melhores do que ele.

Sabe aquele celular de última geração que não podemos esperar para comprar?

Depois de pouco tempo que você comprá-lo, terão outros melhores que começarão a lhe chamar a atenção.

Para as coisas materiais, sempre surgirão novidades que se tornarão um objetivo pra você.

Viver em função de coisas materiais nos coloca em um ciclo



vicioso sem fim, onde nunca saciaremos nosso desejo de

consumir.

Responda:

Você tem sido dominado pelo dinheiro?

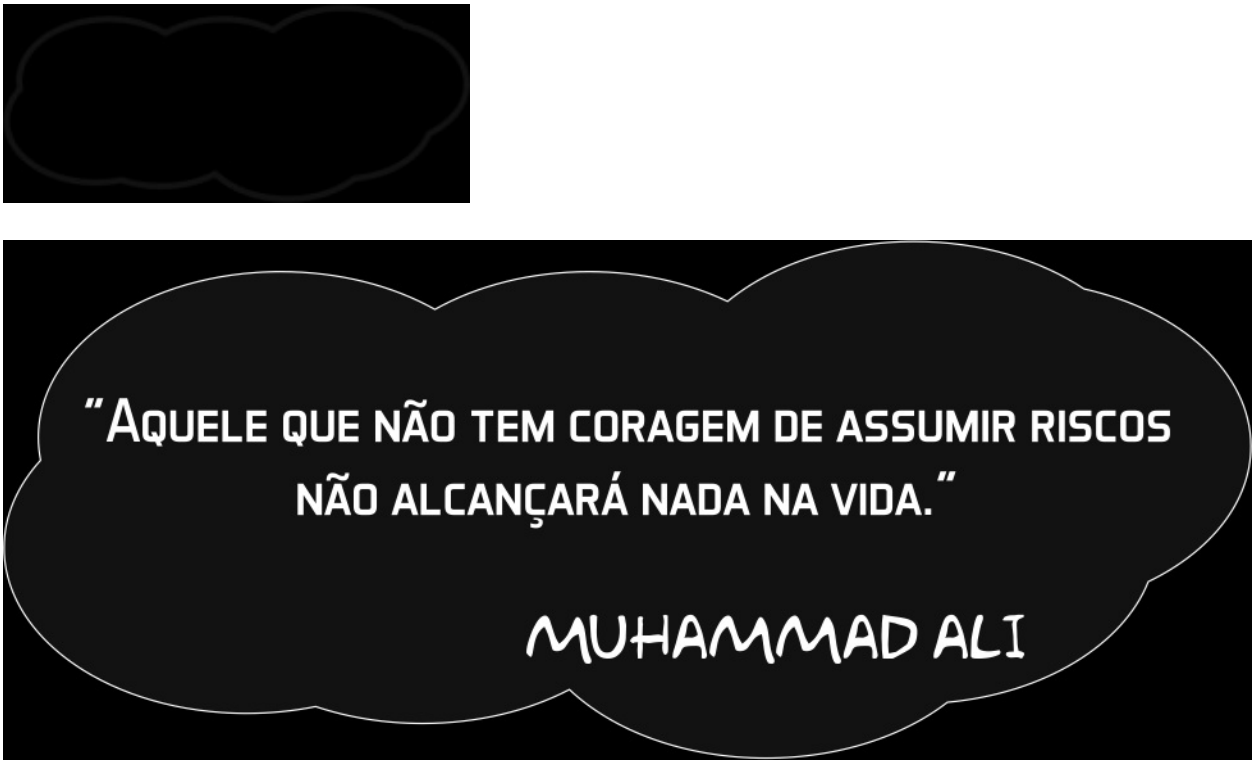
As coisas materiais têm sido sua prioridade de vida?

Quem você tem deixado de lado por causa de "coisas"?

Quais momentos você tem perdido para "ter" ao invés de

"ser"?

101



Como Ser Protagonista da Sua Vida

CAPÍTULO 12

SENDO PROTAGONISTA

Sabe qual é o diferencial dos protagonistas? Eles têm um caminho a seguir.

E não estamos falando de qualquer caminho, mas um caminho que os leva para um objetivo. E não estamos falando de qualquer objetivo, mas um objetivo que quando alcançado proporcionará para seu conquistador uma grande recompensa e um sentimento de dever cumprido.

Essa é a dinâmica. Uma coisa nos leva a outra em nossas vidas. Não existe uma ação sem reação.

Tudo o que fazemos tem suas consequências.



Rayden Fernandes

Se você seguiu corretamente todos os passos apresentados

neste livro até agora, com certeza já tem clareza sobre qual o propósito da sua vida.

Você já descobriu suas crenças limitantes e se livrou delas, construindo crenças fortalecedoras que irão apoiá-lo na sua caminhada.

Agora, com a mente aberta e com a consciência de que você pode estar no controle da sua vida, irei lhe mostrar alguns passos e atitudes que irão transformá-lo de coadjuvante a protagonista.

Planeje a vida que quer ter e visualize

Qual o tipo de vida que você quer ter?

Parece uma pergunta complexa de ser respondida de imediato, mas será de grande valor no processo de retomada de controle.

Preciso de total empenho e dedicação para a realização dessa próxima atividade, pois será ela que irá lhe mostrar quais são as áreas da sua vida que precisam de mudança e onde estão os principais pontos a serem mudados.



Como Ser Protagonista da Sua Vida

Divida sua vida em 5 áreas:

1. Vida sentimental;

2. Vida financeira;

3. Vida profissional;

4. Vida espiritual;

5. Saúde e disposição.

Estado Atual

Separe os tópicos acima em uma folha de papel e escreva sobre a realidade de cada área. Explique como está sua situação atual em cada uma delas.

Você não precisa estender demais, mas certifique-se de que os principais pontos de sua realidade estão ali.

Lembre-se de colocar exatamente a sua realidade e não como você gostaria que fosse.

Seja sincero ao máximo, por mais que a situação pareça complicada.

Às vezes, não conseguimos avançar em nossas vidas



simplesmente por não reconhecermos nossa situação atual.

Estamos tão cegos pelas circunstâncias que achamos que tudo está bem e não precisamos de ajuda.

Chegamos a ser até orgulhosos, gabando-nos da vida que levamos, quando, na verdade, as coisas não estão tão boas assim.

“Quando eu sei quem eu sou de verdade e qual é o meu caminho, as opiniões alheias e as situações adversas não farão tanta diferença assim”.

Estado Desejado

Terminando as descrições do seu estado atual, pegue outra folha e escreva sobre o seu estado desejado para cada uma das áreas.

Agora você pode sonhar e colocar tudo aquilo que quer para cada área da sua vida.

Escreva tudo aquilo que faz seu coração queimar e bater mais

forte.

105



Como Ser Protagonista da Sua Vida

Dentro dos tópicos, procure responder as perguntas abaixo:

- Que tipo de vida você gostaria de ter?

- Quanto quer ganhar por mês?

- Que emprego quer ter?

- Que tipo de família quer construir?

- Quantos quilos você quer pesar?

- Que tipo de alimentação você quer adotar?

- Quais hábitos quer criar?

- Quais hobbies quer ter?

- Que tipo de relacionamento iria deixá-lo feliz e realizado?

Quanto mais detalhado, melhor. Pois você mergulhará no mais profundo dos seus verdadeiros desejos.

Não inclua nessa descrição coisas que você não deseja de verdade. Coloque apenas aquilo que fará a diferença pra você.









Rayden Fernandes

Comparação:

Após descrever o tipo de vida que você quer, compare o estado desejado com o estado atual.

Tente identificar onde estão os principais pontos que precisam ser mudados.

Exemplo:

Se você descreveu que gostaria de pesar 70 Kg, mas hoje está com 80, identifique onde está o que lhe separa do objetivo.

Quais hábitos precisa eliminar para chegar ao peso desejado?

Você está em um cargo X, mas quer ser promovido para o cargo Y. Quais as ações que você precisa tomar para levá-lo até a promoção?

Seu casamento está quase falido, mas você deseja ter um casamento saudável e duradouro. Quais atitudes precisam ser mudadas da sua parte para transformar o seu relacionamento? Que ações você pode tomar para mudar sua realidade?



E assim por diante. Faça esse exercício com cada uma das coisas que precisam de mudança.

Faça o exercício aos poucos, com calma e atenção, observando todos os pontos que precisam ser mudados.

Foco

Conforme falamos no início deste capítulo, o grande diferencial dos protagonistas é que eles sabem o caminho

que estão seguindo.

Eles não perdem tempo com aquilo que não é importante.

Manter o foco no objetivo é realmente algo importante se quisermos alcançar grandes coisas em nossas vidas.

A palavra "foco" sempre foi um tanto quanto aterrorizante pra mim.

Confesso que por diversas vezes vagueei por vários objetivos e metas que no início pareciam bastante atrativos, mas com o passar do tempo me faziam perder o interesse.

Quanto esforço já gastamos em coisas que não deram em nada?

Eu sempre gostei de escrever. Desde a infância escrevia histórias, ganhava concursos de redação e tirava sempre as



maiores notas em tudo relacionado à escrita.

Lembro-me de quando eu confeccionava meus próprios gibis.

Pegava algumas folhas de papel A4 e dobrava cada uma delas

ao meio. Depois eu grampeava todas juntas formando um pequeno gibi de folhas em branco.

Ali eu passava horas após a escola desenhando e criando histórias.

Eu mesmo fazia os desenhos e criava os "roteiros".

Desenvolvia os personagens e confeccionava a capa.

Fiz vários gibis de super-heróis da época e dava alguns de presente para amigos.

Cheguei até a ligar para uma editora de São Paulo oferecendo meus serviços. Dá pra imaginar?

Uma criança de 8 anos liga para uma editora oferecendo seu material. Claro que a mulher que me atendeu no dia foi bastante educada, pois com certeza notou que era apenas uma criança.

Lembro-me bem da fala dela, após ouvir minha proposta:

" *Olha querido, agradeço muito o seu interesse de trabalhar conosco e enviar seus desenhos, mas todos os nossos materiais são feitos no exterior e já chegam prontos pra nós*".



Como Ser Protagonista da Sua Vida

Desliguei o telefone e continuei a desenhar.

Você deve estar se perguntando se eu me tornei um desenhista profissional. É claro que a resposta é não.

Não me lembro dos motivos, mas parei de desenhar alguns anos depois.

Apesar de abandonar os desenhos, nunca me afastei da escrita. Continuei escrevendo contos e histórias. O tempo passou e o sonho de se tornar escritor sempre invadia meus desejos e sonhos.

Na adolescência me envolvi com a música, onde aprendi a tocar violão, bateria e baixo. Comecei a cantar também. E o tempo livre que antes dedicava somente à escrita, foi dividido com a música.

Com alguns amigos formei uma banda e gravamos um *CD*.

Com muito esforço e dedicação conseguimos pagar a gravação do *CD* e começamos a divulgar em igrejas e eventos, mas algo aconteceu.

Cada um de nós perdeu o foco nesse objetivo que tínhamos estabelecido.

Claro que cada um tinha seus projetos pessoais e estava correndo para alcançá-los.

110



Rayden Fernandes

Com o passar do tempo tudo acabou. Sobraram histórias, músicas, amizade e muitos *CDs* não vendidos.

Como está o seu foco?

Falar de foco pode parecer algo manjado, que você já leu em vários livros. Aliás, existem milhares deles dedicados a esse tema. Mas eu lhe pergunto:

Como tem estado o seu foco?

No seu livro "*Foco*", *Daniel Goleman*, psicólogo e PHD da universidade de *Harvard*, defende que o excesso de informação que temos acesso nos dias de hoje, associado ao grande avanço da tecnologia, gera um número de estímulos e distrações tão grande que se criou uma geração sem foco.

Para ele, a atenção e o Foco são como um músculo, que quando treinado pode gerar bons resultados.

Quem consegue desenvolver esse músculo, consequentemente terá ideias melhores e mais criatividade.

Você se considera uma pessoa sem foco?

Como eu estava lhe contando, por falta de foco, eu e meus amigos não tivemos muito sucesso no nosso projeto musical.

Em relação à escrita eu também não conseguia muitos



resultados.

Escrever um livro não é fácil. É uma tarefa que exige muito foco. São tantas peças que precisam ser encaixadas que não há espaço para a distração.

Foram muitas as ideias que comecei a colocar no papel para livros de ficção que não terminei.

Talvez eu poderia ter me tornado um best-seller se tivesse tido foco. Talvez alguma de minhas ideias pudesse ser tão boa que estaria me rendendo bons frutos hoje.

Talvez, talvez e talvez.

Esse é o problema da falta de foco. Nós deixamos de conquistar um futuro para viver somente no talvez.

Quem quer viver como protagonista não pode se dar ao luxo de viver do talvez. Sua vida pode ser muito feliz e prazerosa se você assumir o controle.

O que você já deixou de conquistar na sua vida por falta de foco?

Gostaria que você parasse por um minuto e colocasse no papel tudo aquilo que você nunca soube se deu certo na sua vida por não ter terminado.



Rayden Fernandes

E se ainda está em tempo, o que você poderá alcançar se mantiver o foco no lugar certo?

O risco da falta de foco é que isso pode nos levar à procrastinação.

Sem o foco nós deixamos tudo pra depois.

Nunca temos tempo.

Nunca nos sentimos inspirados para fazer.

São essas e outras desculpas que minam nosso caminho de protagonistas. Você sabe o caminho que tem que seguir.

Pode ser que, por falta de foco, você deixou alguém assumir a sua vida, sua família, seu relacionamento, seu trabalho e tantas outras coisas. Mas hoje é o dia de tomar uma decisão e mudar sua vida.

Falar de Foco não é algo simples. Não é uma mágica onde você fala " *Agora eu vou ser focado*" e tudo muda. Exige muita dedicação e empenho.

Para ser uma pessoa focada, você terá que fazer mudanças na sua vida. Esse é o próximo passo que iremos falar.



Como Ser Protagonista da Sua Vida

Mudanças

"O progresso é impossível sem mudança. E aqueles que não conseguem mudar as suas mentes, não conseguem mudar nada."

George Bernard Shaw

Mudar dói. E posso lhe falar sobre isso com propriedade e experiência de vida.

Durante a minha infância e parte da adolescência, eu e minha família nos mudamos 6 vezes de cidade por causa do emprego do meu pai. Se eu contabilizar as mudanças de casa, esse número sobe para 9 mudanças.

Imagine uma criança que, quando constrói suas amizades e se acostuma com o lugar onde está, precisa mudar.

Só quem passou por essa experiência sabe o quanto é doloroso. Ter que abrir mão de tudo e começar do zero.

Todos nós passamos por mudanças dolorosas no decorrer da vida, seja na vida sentimental, familiar ou profissional. A

mudança é necessária para viver.

Responda:

114



Rayden Fernandes

Você já passou por alguma mudança dolorosa na sua vida?

Como isso lhe ajudou a crescer?

O sapo e a mudança

Quero lhe contar uma parábola muito conhecida, mas que

nos fala sobre mudança e como reagimos a ela.

Conta a lenda que um sapo foi colocado em uma panela com a

mesma água fria da sua lagoa. A panela foi colocada em cima

de uma chama que começou a aquecer lentamente a água.O

sapo, acostumado com a água fria da lagoa, começou a gostar

da sensação da água quente e nem pensava em pular da panela.

Ficava ali paradinho, só aproveitando.

Ele não reagia ao gradual aumento da temperatura. A água

ferveu e o sapo morreu ali mesmo, dentro da panela.

Entretanto, ao pegar outro sapo da mesma lagoa e escaldá-lo,

ou seja, jogá-lo na panela já com a água da lagoa fervida, ele reagiu imediatamente saltando para fora da panela. Dessa forma, ele preservou a sua vida. E apesar de algumas queimaduras causadas pelo breve contato com a água fervida, ele voltou para a lagoa.

115



Como Ser Protagonista da Sua Vida

Apesar de ser conhecida, nenhuma outra história que ilustra tão bem um processo de mudança da vida. Ela tem muito a nos ensinar em relação às mudanças.

Muitas vezes, nós nos acostumamos tanto à vida que levamos que não nos preocupamos mais se a água da panela onde estamos está fervendo.

Mesmo que isso signifique um risco, estamos tão acostumados que não fazemos nenhum esforço para mudar.

Nós morremos lentamente.

Quantas pessoas que você conhece deixaram suas vidas morrerem? Seus sonhos, desejos, ambições e tudo o que

queriam foi perdido, simplesmente por não terem coragem de mudar.

Deixa pra Depois

Hoje vivemos uma epidemia do "Deixa pra depois". Postergamos coisas que já deveriam ter sido feitas há muito tempo, mas, por causa do "deixa pra depois" ou "amanhã eu faço", elas vão ficando esquecidas em um lugar muito escuro do nosso cérebro.

Você pode estar tão acostumado com o seu casamento que não se esforça para mudar.



Rayden Fernandes

Seu cônjuge está prestes a pedir o fim, mas a água está tão "quentinha" que você não quer se mover. Afinal, você sabe que mudar causará um desconforto.

Sabe aquele emprego de longa data no qual você está? Pois é, talvez você não se esforce mais para impressionar seu chefe e superar as expectativas.

Você está tão acomodado na sua posição que vai ficar ali até a "água da sua panela ferver" e você ser demitido.

Algumas pessoas estão com a vida por um fio por causa de sua saúde.

Fumam, estão acima do peso, bebem demasiadamente, mas não se importam com essa situação.

Elas sabem que para mudar é preciso sair da zona de conforto. E mesmo que isso signifique melhoria da saúde e prolongue seus anos de vida, elas preferem continuar onde estão.

Eu poderia dar inúmeros exemplos falando sobre o quanto é perigoso vivermos uma vida acomodada, mas todo mundo sabe onde está precisando mudar.

Responda:

Quais situações ou áreas da sua vida precisam de mudança



urgente?

O que você pode fazer para mudá-las?

Quando você começará a mudar?

Resultados diferentes exigem atitudes diferentes.

Albert Einstein já dizia:

"Insanidade é fazer sempre a mesma coisa várias e várias vezes esperando obter um resultado diferente".

Se você ainda não alcançou o resultado que tanto quer é porque ainda não fez todas as mudanças necessárias.

Não tem como fugir. Se eu não mudo, não consigo alcançar resultados diferentes.

Se você quer continuar vivendo a mesma vida de sempre, é simples. Continue fazendo as mesmas coisas.

Mas se você quer experimentar uma vida de protagonista, onde suas ações trarão frutos de excelência: comece a mudar



hoje!

Não deixe para depois. Você e todos aqueles que estão a sua

volta merecem o melhor, você não acha?

Fonte: Foco, Daniel Goleman.

119



Como Ser Protagonista da Sua Vida

CAPÍTULO 13

APRENDA A DEFINIR METAS

ALCANÇÁVEIS

Definir metas em nossas vidas pode ser uma tarefa bem

complicada de ser realizada.

O principal problema está na falta de autoconhecimento. Não

sabemos quem somos de verdade, logo não conseguiremos

definir o que realmente queremos.

Todos nós passamos por momentos de crise onde nos sentimos perdidos e sem rumo. Uma meta bem definida pode nos ajudar a seguir um caminho correto.

120



Rayden Fernandes

Quero lhe mostrar uma maneira simples e assertiva para que você defina boas metas para sua vida. Lembre-se de que você deve definir metas que irão lhe trazer bons sentimentos e uma sensação de que está evoluindo na sua vida como um todo.

Cuidado para não colocar metas que pesarão em seus ombros, tornando a sua caminhada pesada demais.

Se você pensa que tudo o que precisa fazer é uma lista com dez metas que deseja alcançar, as suas chances de não realizar nem o primeiro item são muito grandes.

O primeiro grande erro de quem quer estabelecer objetivos é a quantidade deles. O que é melhor?

Estabelecer três bons objetivos para o ano e alcançar os três? Ou definir dez pequenas metas e chegar no fim do ano sem alcançar nenhuma?

Quando estiver definindo seus objetivos, tome cuidado com o excesso, pois ele pode comprometer o seu propósito.

Falta de Consistência

Outro grande problema para quem está definindo metas é a falta de consistência na hora da execução.

Vamos imaginar que você define que aprender Inglês é sua



principal meta do ano.

No primeiro mês você está empolgado e estuda todos os dias. Você sente que está evoluindo e isso lhe motiva, mas a partir do segundo mês surgem imprevistos na sua agenda e você passa a estudar duas vezes por semana. Seu nível de motivação vai caindo e no terceiro mês estuda um dia por semana, quando se lembra.

Não preciso dizer que no quarto mês você já terá abandonado sua meta. Consistência é muito importante. Precisamos aprender a dar um passo de cada vez todos os dias, mantendo-nos motivados durante a caminhada. Persistir é essencial para quem quer ser protagonista da sua vida!

Técnica SMART

Quero lhe apresentar um método simples e eficaz que irá ajudá-lo a chegar nos seus objetivos. É o método SMART. Esse método pode mudar radicalmente a sua história e ajudá-lo a alcançar todas as suas metas. A meta SMART traz uma estruturação de seus objetivos e metas. Ao invés de criar definições vagas, como ficar rico ou ser magro, a técnica SMART proporcionará metas mais consistentes.



Rayden Fernandes

O nome SMART é a abreviação de cinco critérios indispensáveis para você observar enquanto elabora a sua

meta.

S (specific) - Específico

Quanto mais específica for a sua meta, maiores são as chances de você alcançar o sucesso. Vamos pegar o exemplo de emagrecer.

Se você define como meta emagrecer, não podemos dizer que sua meta é específica, pois não sabemos o quanto você quer emagrecer.

Falta clareza na sua definição.

Emagrecer pode ser relativo, pois eu posso precisar perder mais quilos que você, assim como existem pessoas que precisam perder menos quilos.

Algumas perguntas podem ajudá-lo no momento em que for definir suas metas SMART:

O que realmente você quer alcançar? (Coloque o máximo de detalhes)

Quais são as condições para você chegar na sua meta?

Em que a sua meta se diferencia do geral? (Quais são as



Como Ser Protagonista da Sua Vida

especificidades dela)

M (Mensurable) - Mensurável

A sua meta pode ser mensurada?

Pegando nosso exemplo de emagrecer, a pessoa que definiu somente emagrecer poderá ter alcançado a sua meta se perder 1 ou 10 quilos.

A questão é que ela não definiu corretamente a quantidade de quilos que ela queria emagrecer, por isso não tem como mensurarmos sua conquista.

O problema de começarmos a perseguir metas não mensuráveis é que nunca teremos a certeza de tê-las alcançado.

Existe algo mais desmotivador do que você não conseguir mensurar as suas conquistas?

É a mesma coisa de um atleta de alto nível correr 100 metros e no final não saber em quanto tempo ele completou a prova.

Uma meta mensurável é aquela que qualquer pessoa que

olhar saberá se foi alcançada ou não.

Quais são as suas metas e como você saberá que teve sucesso?Quanto tempo será preciso pra você alcançar a sua



Rayden Fernandes

meta?

(Attainable) - Alcançável

Outro critério necessário para que sua meta seja SMART é que ela deve ser alcançável. Quantas metas nós já definimos em nossa vida, mas, por elas não serem alcançáveis, acabamos desistindo?

Os seus sonhos podem não ter limites, mas quando você vai estabelecer uma meta, o limite é necessário.

As suas metas precisam ter o mínimo de condições realistas que permitam que você seja assertivo em alcançá-las.

De nada adianta eu colocar como meta juntar 1 milhão de reais em um ano se eu não consegui juntar 5 mil no ano anterior.

Metas não alcançáveis ou irreais podem trazer sentimentos como frustração e desmotivação quando eu tentar alcançá-las e não conseguir.

Não estou querendo incentivá-lo a pensar pequeno, mas precisamos ser cautelosos para aumentar as nossas chances de conquista.

Continue pensando grande, porém, aumente também o nível de esforço para chegar em metas maiores.



Como Ser Protagonista da Sua Vida

Hoje em dia as pessoas querem conquistar coisas grandes sem se esforçar pra isso. Pense grande, mas saiba que o nível de esforço deverá ser maior também.

R (Relevant) - Relevante

Para uma meta ser relevante pra você, algumas questões devem ser respondidas:

Essa meta está totalmente alinhada ao seu propósito de vida?

Lembre-se de que um verdadeiro protagonista conhece os

seus propósitos e sabe pra onde quer caminhar.

Como essa meta influenciará positivamente você e as pessoas que estão a sua volta? Não adianta estabelecer uma meta que não fará diferença na sua vida e na vida dos seus familiares e amigos.

Uma meta que não está alinhada com os seus propósitos e estilo de vida apenas consumirá o seu tempo e esforço. E no final deixará um sentimento vazio de que não valeu a pena ter alcançado.

Como chamamos no coaching, uma meta precisa ser congruente com a pessoa que a define, ou seja, ela precisa fazer sentido.

Você pode estar se sentindo frustrado por estar correndo



Rayden Fernandes

atrás de metas que não têm nada a ver com os seus propósitos de vida.

T (Time) - Temporal

“A menos que um compromisso seja feito, existem apenas promessas e esperanças, mas não existem planos.”

Peter F. Drucker

O último critério para sua meta ser SMART é o tempo. Metas sem prazos bem estabelecidos são apenas desejos.

Uma forma de vencermos a procrastinação é estabelecer prazos bem definidos para nossos objetivos.

Os prazos vão servir de balizadores para sabermos o quanto falta e a quantidade de esforço que deveremos colocar para chegarmos no nosso alvo.

Sem prazos, não existem cobranças. E sem cobranças a maioria das pessoas não funciona. Tenho a certeza de que no seu trabalho você precisa atingir metas estabelecidas com prazos. Isso vai movê-lo e levá-lo a agir constantemente.

Ter um prazo é dar um grande passo rumo à conquista.













Como Ser Protagonista da Sua Vida

Todos precisamos de limites e um prazo impõe esse limite.

Ele impede que sua meta seja adiada.

Tenho certeza que esses **5** critérios irão ajudá-lo a ser mais assertivo e a tomar o controle sobre as metas da sua vida.

Controlando todas suas metas é mais fácil ter o controle da sua vida e assim poder ser reconhecido como protagonista.

Conselhos Extras para Metas!

Estabeleça metas que dependem de pelo menos

80% de você, pois assim você não ficará dependendo de ninguém para alcançá-las.

Se as suas metas forem grandes demais, fracione-

a em pequenos pedaços.

É você quem deve controlar as suas metas. Nunca

deixe que elas lhe controlem.

Metas que estão provocando um alto nível de

estresse e ansiedade precisam ser revistas. Pode ser que elas

estejam lhe prejudicando ao invés de fazer avançar.

Boas metas precisam sempre movê-lo pra frente,

nunca fazê-lo regredir e lhe prejudicar.



Rayden Fernandes

CAPÍTULO 14

CRIANDO UM MURAL DE

VISUALIZAÇÃO

Agora que você já aprendeu a criar metas SMART, chegou a hora de trabalharmos o poder da visualização.

Você já deve ter ouvido falar em Lei da Atração.

O livro "O segredo" já vendeu milhares de cópias ensinando as pessoas como atrair coisas boas para suas vidas.

O estrondoso sucesso do livro fez com que muitos materiais surgissem falando sobre a lei da atração e várias pessoas passaram a seguir cegamente a todas as leis ensinadas sobre



esse tema. Eu já li o livro. O que posso dizer é que é uma leitura muito agradável com muitas técnicas interessantes para você alcançar coisas boas pra sua vida, mas o que acontece é que as pessoas têm procurado maneiras de "encurtar" o caminho para chegar nos seus objetivos. Se você procurar pela Internet, com certeza verá muitos cursos

e *sites* prometendo lhe ensinar como conseguir seus objetivos de forma "mágica".

Quero aqui deixar bem claro que não existe caminho fácil para o sucesso, nem para alcançar os nossos sonhos.

Tudo tem um preço. E principalmente quando falamos do nosso futuro, o preço que pagamos para vencer é muito alto.

O meu intuito nunca será contar mentiras para as pessoas, criando uma ilusão de que pode ser fácil conquistar objetivos.

Existem maneiras de tornar a nossa caminhada mais fácil e prazerosa, mas nunca encurtar o caminho.

O que nós veremos em relação ao mural da visualização tem o intuito de mantê-lo motivado e focado nos seus objetivos enquanto você luta no dia a dia.

Como protagonista da sua vida, você já deve ter definido as coisas que lhe movem e quais são as suas metas, sejam elas materiais, espirituais ou familiares.



O mais importante é que para confeccionar o mural da visualização você precisa saber o que realmente quer da sua vida.

O que é o mural da visualização?

O mural da visualização serve como uma imagem do futuro desejado. Podemos dizer que ele é uma representação atingível de onde se está indo. Ele representa os seus sonhos, os seus objetivos, a sua vida ideal e extraordinária.

Então, cuidado! Aconselho que faça o seu mural com atenção, porque você corre um grande risco de realizar tudo o que for colocado lá.

O que preciso para confeccionar o meu mural da visualização?

Isso vai depender muito da sua criatividade e de quanto tempo e recursos você vai querer colocar nessa atividade.

Uma cartolina e as fotos impressas dos seus objetivos já serão o suficiente para criar um mural simples.

Se você quiser fazer algo mais caprichado, poderá comprar um mural desses de papelaria e fixar suas fotos com tachinhas, podendo decorá-lo do jeito que quiser.

Esse mural com fotos removíveis pode ser até mais



interessante, pois poderá ser reaproveitado sempre que quiser.

Vários exemplos de murais da visualização podem ser encontrados pela Internet, o que pode aguçar a sua criatividade.

Onde colocar o meu mural da visualização?

O local ideal para colocar o seu mural é em um lugar fácil de ser visualizado. É importante que fique em um lugar que você olhe todos os dias.

Já vi casos onde a pessoa colocou ao lado do espelho do banheiro, pois assim, todos os dias ao acordar, seria a primeira coisa que ela veria.

Nossos objetivos são muito pessoais, por isso talvez não seja tão interessante colocá-lo na sala ou cozinha, onde várias pessoas têm acesso durante o dia.

Mas claro que isso fica ao seu critério.

Seja Realista

O que vamos aprender em relação ao Mural da Visualização não é um conto de fadas, portanto tome cuidado ao escolher os seus objetivos e tente ser realista em tudo o que for colocar ali.

132



Rayden Fernandes

Geralmente eu gosto de criar o meu mural uma vez ao ano. A melhor época, com certeza, é logo após a virada de ano, pois assim você terá refletido um pouco sobre os seus objetivos e correrá menos risco de colocar objetivos não atingíveis.

"Mas e quanto aos nossos sonhos?"

Os nossos sonhos podem ser alcançados, mas devemos dar um passo de cada vez.

Nada de dar um passo maior do que a perna, porque, senão, correremos o risco de ficar frustrados e desmotivados, diminuindo assim as nossas chances de sucesso.

Imaginemos que você ganha um salário de 2 mil reais por mês, mas o seu sonho é ter uma Ferrari vermelha.

Você fica todo empolgado para fazer o seu mural e procura na Internet a foto da Ferrari do jeito que você sempre sonhou. Você imprime a foto e coloca no seu mural.

Todos os dias você se levanta e sai para trabalhar com esse objetivo na cabeça: Eu vou comprar minha Ferrari.

Você entende a disparidade?

Não é errado sonharmos, mas precisamos fracionar os



nossos objetivos em partes menores para facilitar a realização.

Se essa pessoa acima realmente tem como o maior sonho ter uma Ferrari vermelha, ela pode começar por um carro popular e assim ir trabalhando e melhorando seus rendimentos com um planejamento assertivo para um dia chegar no seu objetivo.

Eu não quero destruir os sonhos de ninguém, apenas protegê-lo de uma possível decepção. Por isso, sempre tente analisar os seus objetivos para saber se eles são alcançáveis.

Escolha de 4 a 5 objetivos

É muito importante que você não encha o seu mural com inúmeros objetivos e sonhos. Queremos qualidade e não quantidade.

"Quem tudo quer, nada alcança".

Se você conseguir definir de 4 a 5 objetivos bem elaborados para o ano, aumentará a sua chance de conquistá-los. E após experimentar os resultados alcançados, nunca mais irá fazer aquelas listinhas extensas no fim do ano.



Rayden Fernandes

Estabeleça um Prazo para trocar

as fotos do seu mural

O seu mural não pode durar mais de um ano. É interessante trabalharmos com prazos menores, para assim mensurarmos

o nosso sucesso em relação ao que estamos buscando.

Para pessoas mais focadas, pode-se pensar em prazos menores como 6 meses, mas isso dependerá muito dos objetivos.

O prazo mais seguro e atingível é um ano, mas tudo dependerá do seu foco e vontade de chegar lá.

Coloque imagens bem definidas

Lembre-se de que todos os dias você olhará para o seu mural como um protagonista, buscando manter o foco no que realmente importa. Por isso, cuidado com a indefinição.

Imagine agora que eu vou lhe contar alguns objetivos meus pra esse ano:

Quero comprar um carro;

Quero adquirir um imóvel;

Vou evoluir na minha vida profissional.



Como Ser Protagonista da Sua Vida

É provável que o seu cérebro fique um pouco confuso ao ler

esses três objetivos, pois eles estão totalmente indefinidos e são um tanto quanto generalistas, além de estarem totalmente fora da técnica SMART aprendida no capítulo anterior.

A montagem do seu mural deve ser totalmente fiel aos objetivos definidos, para que você consiga manter a congruência durante todo o período de visualização.

Se um dia eu me levantar querendo conquistar um carro x e no outro dia desejar um carro y, você acha que terei sucesso na minha busca?

Por isso, após definir, seja fiel aos objetivos estabelecidos.

Coloque Sentimento

Não perca o seu tempo colocando imagens de coisas que não mexem com você verdadeiramente. Muitas pessoas acham que só o fato de criar um mural da visualização e pendurar em uma parede os farão alcançar seus sonhos.

O grande poder e segredo deste mural é que nos faz sentir como se já tivéssemos alcançado o que tanto desejamos.

Se você colocar a foto de um casamento no seu mural, ao visualizar, sinta-se como se já estivesse vivendo aquele



Rayden Fernandes

momento.

Veja todas as pessoas que estarão presentes, a música que estará tocando, a comida que estará sendo servida, a roupa que você estará usando.

"Para alcançar os seus sonhos, é preciso sentimento".

Se você quer comprar um carro X, todos os dias olhe para o seu mural e se imagine dentro deste carro. Sinta o cheiro de carro novo, imagine-se passando suas mãos no volante, sinta o vento balançando os seus cabelos enquanto você anda nele. Pense na sua família sendo feliz através desse veículo.

Lembre-se de que, antes de você ter, você precisa ser.

Acredite

Como uma pessoa que quer ter o controle das coisas na sua vida, acreditar é o passo mais importante.

Acredite nos seus sonhos, até chegar a um ponto em que todas as pessoas que estão a sua volta não tenham alternativa que não seja acreditar com você.



Como Ser Protagonista da Sua Vida

Um protagonista entende a importância de acreditar, mesmo que tudo pareça estar contrário aos objetivos definidos. Aprenda a trabalhar com aquilo que a vida lhe deu. E se isso não for o suficiente, crie alternativas para prosseguir, mesmo que isso signifique quebrar paradigmas e opiniões alheias.

O Grande Segredo

Separe um momento do seu dia e fique diante do seu mural. Olhe para ele e observe atentamente cada imagem contida ali. Feche os olhos por alguns instantes e visualize-se vivendo aquelas situações, alimentando a sua esperança e nutrindo os seus sonhos. Sinta o nível de motivação subir dentro de si enquanto está visualizando. Saiba que a energia flui para onde vai a atenção. Você tem capacidade de criar o seu futuro.

Repita frases como:

“Eu sou capaz de criar o meu futuro”

“Eu posso alcançar (nome do objetivo)”

“O meu futuro só depende de mim”

“Eu atraio nesse momento toda sorte de bênçãos sobre a

138



Rayden Fernandes

minha vida”

“Eu vou ter o melhor dessa terra”

“Eu nasci pra vencer”

O importante é praticar todos os dias e se sentir vencedor,

pois assim você conseguirá atrair para si coisas boas e

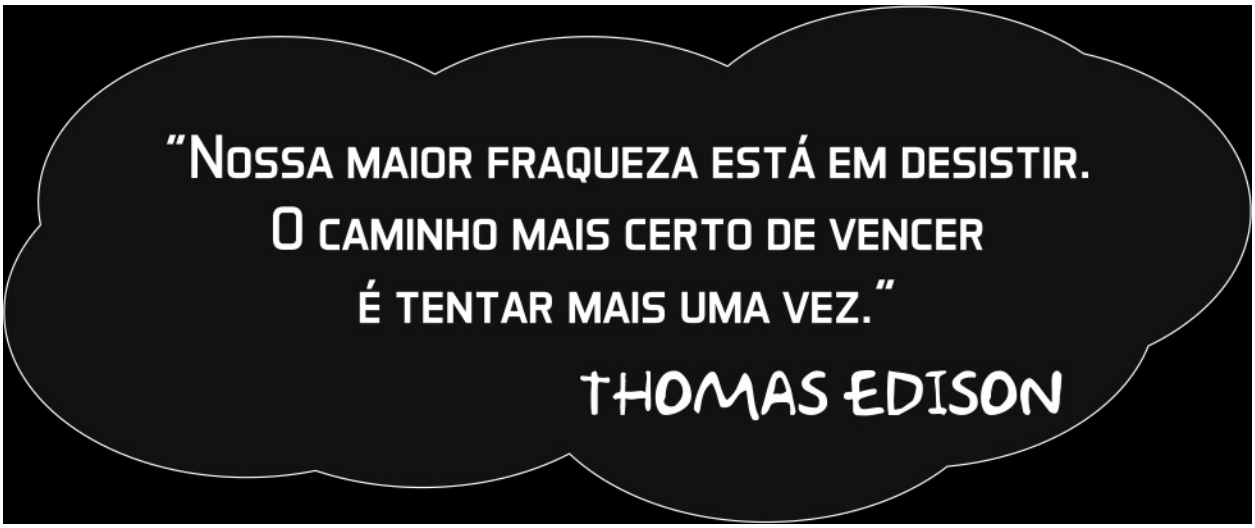
aumentará muito as chances de alcançar os seus sonhos.

O seu sucesso depende inteiramente da sua atitude, por isso

tenha uma atitude vencedora.

139





CAPÍTULO 15

DESISTIR É PARA COADJUVANTES

Se você chegou até aqui já pode se considerar um vencedor.

Com certeza a sua vida já não é a mesma, pois você decidiu ser diferente e tomar as rédeas do seu destino em suas mãos.

A partir de agora, o que fará diferença será colocar esses conceitos em prática. O seu sucesso depende inteiramente da sua atitude, por isso tenha uma atitude vencedora.

Não permita que nada nem ninguém lhe tire do objetivo.

Com um caminho traçado e metas bem definidas, basta você se manter no plano e visualizar sua vitória.



Rayden Fernandes

Agradeço-te por ter deixado que eu contribuísse de alguma maneira para o seu crescimento e autodesenvolvimento.

Espero encontrá-lo por aí e ouvir notícias de que as coisas começaram a acontecer na sua vida.

Obrigado pela atenção e sucesso pra você, protagonista!

Rayden Fernandes



UMA ÚLTIMA COISA...

Se você gostou deste livro, eu ficaria muito grato se você fizesse um comentário curto na Amazon. Eu leio todas as avaliações e realmente a sua ajuda faz toda a diferença para que eu possa continuar fazendo este livro ainda melhor.

Obrigado novamente pelo seu apoio.

142





Rayden Fernandes

SOBRE O AUTOR

Rayden

de

Oliveira

Fernandes nasceu em Anápolis - GO e formou-se em Administração de Empresas pela Faculdade Estácio de Sá. Ele mora em Goiânia com sua esposa e cachorro. Rayden se especializou em gestão de negócios e *professional coaching*. Ele ama apoiar outras pessoas a crescerem e atua como *coach*. Já realizou palestras sobre inteligência emocional e atualmente trabalha como consultor. Seus principais *hobbies* são ler e escrever, tocar violão e jogar seu *PS4* (apesar dos protestos da esposa).

Contato:

E-mail: raydfernandes@gmail.com

Instagram: @raydenfernandes

Facebook: FB/rayden.fernandes

Site: gentequevence.com

143