

EU, PILOTO eBOOK

A história de como deixei de ser
Passageiro da minha própria vida

ANDRÉ VALONGUEIRO



MUDE.NU

www.mude.nu

Todos os direitos reservados

© 2013 Mude.nu

Este eBook é gratuito e foi disponibilizado em

<http://mude.nu/eu-piloto>

O título deste eBook é uma homenagem ao grande Isaac Asimov.

Versão 1.0 - 28 de novembro de 2013



Este conteúdo está sob licença Creative Commons
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Você pode compartilhá-lo sob a mesma licença, desde que não seja para uso comercial.

ÍNDICE



CAPÍTULO 01 Dia da marmota	04
CAPÍTULO 02 O abismo	08
CAPÍTULO 03 Como eu atravessei o abismo	14
CAPÍTULO 04 Os três passos para a mudança	19
CAPÍTULO 05 Como eu falhei miseravelmente	25
CAPÍTULO 06 O grande truque	29
CAPÍTULO BÔNUS Livros, sites e técnicas que mais me ajudaram	36

CAPÍTULO 01



Dia da Marmota



CAPÍTULO 01

Dia da Marmota

Meu nome é **André Valongueiro** e há algum tempo, não muito, eu era um cara cheio de sonhos.

Estava cursando a faculdade de Jornalismo, tinha iniciado um pequeno negócio de criação de sites com três camaradas e usava boa parte do meu tempo livre estudando música e alimentando a idéia de integrar uma competente banda de Heavy Metal.

Não sei bem o que aconteceu, mas poucos anos depois eu havia virado um funcionário padrão com hora marcada para entrar e sair, livro de ponto e manifestações de apreço ao “Senhor Diretor”.

Primeiro, o sonho pareceu apagar-se e esqueci a ideia de possuir o meu próprio negócio. Em seguida, sem tempo, abandonei os estudos formais de música. Sem energia e completamente sedentário, sentia-me fisicamente esgotado para realizar tarefas cotidianas básicas como subir alguns lances de escada.

Parece que, por um tempo, tudo o que importava era ir ao trabalho, dar expediente por oito horas, com uma hora de intervalo obrigatório para o almoço, e depois pegar o trânsito para voltar para casa. Só para acordar no outro dia e fazer tudo igual. **Os dias eram todos completamente iguais.**

Eu me sentia como o personagem de Bill Murray no filme **O Feitiço do Tempo**, que dorme e acorda sempre no mesmo dia, o Dia da Marmota, não por acaso, o dia que ele mais detesta.

Eu era como um Passageiro na minha própria vida, sendo levado de um lado para o outro de acordo com as circunstâncias. Eu não estava satisfeito, mas na verdade não sabia como mudar aquela situação.

Lá pelo final de 2010, me flagrei dizendo para mim mesmo que “algum dia” aquilo iria mudar, que eu ia retomar o controle e voltar a viver nos meus próprios termos. Foi quando me toquei que já tinha quase 30 anos e que esse “algum dia” nunca iria chegar, que aquela era minha vida e eu podia morrer no momento seguinte.

Percebi que fazia mais sentido ver a vida como **um ponto** e não como uma linha do tempo que se estende ao quase infinito.

CORTA PARA 2013

Três anos depois, eu larguei meu emprego, sou vocalista de uma banda de Metal (e com uma banda que integrei anteriormente cheguei a realizar uma turnê pela Europa fazendo 15 shows em 18 dias), já completei inúmeras provas de Corrida de Rua de 5Km, 10Km e 21Km e diversas provas de Triathlon, incluindo o Triathlon de Longa Distância mais difícil do Brasil, o Cabra da Peste, em Fortaleza.

Trabalho hoje do meu home office (ou em qualquer lugar que eu queira), só pego os trabalhos de que gosto, toco o **Mude.nu** e na próxima semana ministrarei duas palestras sobre produtividade pessoal, sendo uma delas para uma das maiores redes hoteleiras do Brasil.

Como fiz isso? Gostaria de dizer que foi tudo rápido e indolor, que bastou eu estalar os dedos e tudo o que estava ruim de repente se resolveu.

Infelizmente, não foi isso que aconteceu. Entre as fotos de antes e depois, sempre há um doloroso regime no meio.

Para sair da situação antiga para o que faço hoje em dia, foram três longos anos estudando, testando e apanhando bastante. Muitas e



muitas vezes pensei em desistir, em me conformar como tantas outras pessoas e aceitar que a vida era “daquele jeito” mesmo.

Lembro quando eu decidi sair do sedentarismo e comprei uma bicicleta. Em uma das primeiras vezes que fui pedalar na rua, levei uma queda épica. Lembro bem a data: **9 de Outubro de 2010**. Braço e ombro feridos (aqueles ralados gigantes que ardem um bocado quando entramos debaixo do chuveiro, sabe?) e um dedo do pé quebrado.

Às vezes eu me sentia meio ridículo e pensava em parar, mas aí eu lembrava a sensação de ser um passageiro na minha própria vida e retomava o foco.

Nesse período de três anos, li mais de 50 livros sobre desenvolvimento pessoal e profissional; escrevi bastante sobre o assunto no **Mude.nu**, no meu blog e nas Redes Sociais; li outras centenas de posts; vi vídeos e assisti a palestras sobre o assunto. **Eu estava com uma fome incontrolável de assumir a cadeira de Piloto da minha vida.**

Tudo o que eu ia aprendendo, ia anotando no meu Evernote e testando, na prática. O que funcionava eu mantinha e o que não funcionava para mim eu descartava na hora. E assim fiz acontecer!

CAPÍTULO 02



O abismo



CAPÍTULO 02

O abismo

Todos nós acreditamos que temos um grande potencial, que somos capazes de fazer a diferença, que podemos ter uma vida mais significativa e que não se resume a ir de casa para o trabalho e de volta para casa.

O problema é que **existe um grande abismo entre o que somos capazes de fazer e o que nós estamos realmente fazendo.**

Fechar esse abismo é, sem dúvida, a atitude mais importante que podemos tomar para transformar uma rotina entediante em uma vida épica.

Do lado de baixo do abismo – fazendo coisas que estão muito distantes do seu verdadeiro potencial – estão os **Passageiros.**

São as identidades que se deixam levar pelos acontecimentos da vida, que estão sempre reagindo.

Os Passageiros encaram a vida como se o mundo lhes devesse alguma coisa: apegam-se ao desejo de ter conforto, poder e dinheiro, mas se frustram ao ver que a vida não está oferecendo tudo de bandeja para eles. Sempre que os fatores externos não colaboram, os Passageiros sentem-se mal.

Do lado de cima – exercendo o seu pleno potencial e fazendo coisas que estão muito próximas da sua capacidade máxima – estão os **Pilotos**. Essas identidades carregam a postura de comandar a própria vida. Assumem toda a responsabilidade e todos os riscos, pegam o volante com as próprias mãos e levam o veículo para onde desejam, independente das configurações externas.

Os sonhos dos Passageiros de exercer o seu grande potencial para conquistar aquilo que sonham terminam encobertos pelas frustrações.

Muitos já nem tem mais certeza de que possuem esse potencial: estão conformados em “levar a vida do jeito que dá”, mesmo que ela esteja sendo direcionada por terceiros (pelo patrão, pela televisão, pelos publicitários). **Essa resignação é a ruína do Passageiro.**

**A SUA CAPACIDADE É CONSTANTE,
MAS O QUANTO VOCÊ A UTILIZA DE-
PENDE DA IDENTIDADE QUE CARRE-
GA NO MOMENTO.**

Já o Piloto compreende que todos os fatores externos oscilam e por isso percebe que o melhor caminho é agir em vez de reagir. No lugar de se lamentar porque o mundo não oferece aquilo que ele deseja, o Piloto assume uma postura inabalável de generosidade.

Mas não se engane: nenhum de nós é apenas Passageiro ou apenas Piloto. Essas duas identidades coexistem dentro em nós e cada uma delas se manifesta nas circunstâncias apropriadas. Em alguns momentos agimos como Pilotos. Em outros, somos apenas relutantes Passageiros.

Um Passageiro pode sentar-se de forma desleixada em uma poltrona qualquer e se distrair enquanto outra pessoa o leva ao seu destino. Isso pode ser bom quando você está viajando nas suas férias, mas é

um verdadeiro desastre quando estamos falando da sua própria vida.

Quem está no comando de um Passageiro é **o apego ou a aversão a alguma ideia**. Ideia essa que geralmente é definida exteriormente, por terceiros.

Enquanto isso, o Piloto precisa **manter o foco 100% do tempo**. Por um simples motivo: de outra forma, o avião cai. Durante toda a viagem, sob a sombra da morte, o Piloto precisa oferecer suas habilidades ao mundo.

Felizmente, há uma maneira de mudar.

Esta certeza de que havia uma maneira de mudar, respaldada pela ciência, veio quando eu assisti a uma palestra do Dr. Michael M. Merzenich, da Universidade da Califórnia.

A palestra falava sobre o conceito de **plasticidade cerebral**.

Segundo o Dr. Merzenich, o cérebro possui a incrível habilidade de se desenvolver de maneira ativa. Disse ele:

“O cérebro é uma máquina construída para mudar. É totalmente feita para mudar. Nos confere a habilidade de fazer amanhã coisas que não podemos fazer hoje e de fazer hoje o que não podíamos fazer ontem.”

Pense em uma pessoa que está aprendendo a pilotar um avião. O processo é semelhante ao de aprender a dirigir um carro.

Primeiro, existem as aulas teóricas. Em seguida, horas e mais horas de simulações de voo. Depois, mais muitas horas de aulas práticas. Voos acompanhados. Co-pilotagem. Até que, enfim, desenvolve-se plenamente a habilidade de tirar mais de 500 mil quilos de metal do chão, voar até um destino pré-estabelecido e aterrisar com segurança.

O que os estudos da Neurociência mostram é que **a repetição é a mãe da habilidade**. Na primeira vez em que tem contato com uma cabine de voo, o cérebro não faz ideia do que fazer. Então alguém o

instrui e ele age pela primeira vez.

Nesse ponto, o cérebro ainda não está desenvolvido para pilotar um avião. No entanto, essa primeira ação foi registrada. Depois de milhares de horas de treinamento, o que era apenas um fino registro no cérebro agora é uma verdadeira “avenida neural”.

O cérebro moldou-se a uma nova habilidade e isso, como veremos mais adiante ao estudarmos os hábitos, é, antes de tudo, um mecanismo de sobrevivência.

Em regra, as pessoas não têm ideia da imensa capacidade de realização que possuímos quando focalizamos nossa mente para dominar uma determinada área.

O problema é que, muitas vezes, estamos simplesmente dominando habilidades insignificantes, como assistir à televisão, navegar no Facebook ou trocar oito horas do nosso dia por um saco de dinheiro no fim do mês.

Isso se você é um dos poucos privilegiados que recebe “um saco de dinheiro” no final do mês. Uma “sacolinha” bem pequena era o máximo que eu conseguia receber por estar entregando um terço da minha vida, todo santo dia.

Foi aí que eu entendi que o Passageiro é aquela identidade que se arrasta pela vida, sem dominar qualquer habilidade relevante durante toda sua existência. Isso gera uma postura de carência. A identidade do Passageiro está sempre com a postura de receber algo, de conseguir alguma coisa da instituição ou das pessoas com quem interage.

Pense no funcionário que está sempre reclamando da empresa. No cidadão que está sempre criticando o governo. No marido que está sempre brigando com a esposa.

Essa é uma postura de carência e ela surge por conta do **apego aos fatores externos**. Sempre que algo no mundo não está da maneira como o Passageiro deseja, ele reclama.

Eu decidi levar a sério o que o Dr. Merzenich estava falando. Se realmente o cérebro é feito para mudar, então eu ia experimentar isso

na prática. A pergunta fundamental que fiz para minha mudança foi: “Que habilidade significativa eu devo dominar para melhorar radicalmente a minha qualidade de vida?”.

Eu ainda tinha dúvidas se essa mudança de personalidade era realmente possível ou se havia traços da minha personalidade imutáveis, determinados pela genética ou algo do tipo. Estudando, eu encontrei uma pesquisa científica sobre o assunto. Os cientistas Christopher J. Boyce, da Universidade de Manchester, Alex M. Wood, da Escola de Economia de Londres e Nattavudh Powdthavee, da Universidade de Melbourne, conduziram um estudo chamado “A personalidade é fixa?”.

Por mais de dois anos, foram entrevistadas 8.625 pessoas. O estudo confirmou que **a personalidade está ligada à satisfação com a vida**. Isso explica porque existem pessoas insatisfeitas mesmo tendo “tudo” (dinheiro, casa, família, saúde) enquanto outras mostram-se satisfeitas mesmo com pouco. Não é o que as pessoas possuem que determina a felicidade delas, mas sim como elas encaram esse fato.

A pesquisa verificou ainda que boa parte dos entrevistados mudou de personalidade durante os dois anos que a pesquisa durou e que essas mudanças de personalidade estavam diretamente relacionadas a alterações na satisfação com a vida, na forma como as pessoas encaram e interpretam os acontecimentos externos.

Transformar a vida significa, essencialmente, transformar a mente! E transformar a mente significa entender definitivamente que as coisas e os eventos possuem apenas os significados que nós mesmos atribuímos a eles.

Os acontecimentos, sejam eles positivos ou negativos, não possuem significados em si mesmos e nós precisamos entender isso de uma vez por todas se quisermos nos transformar e alcançar um outro nível de satisfação com as nossas vidas.

CAPÍTULO 03

Como eu atravessassei o abismo



CAPÍTULO 03

Como eu atravessei o abismo

Se o que eu estava lendo era verdade, se tudo o que eu precisava para mudar era agir repetidamente da forma como eu gostaria que a vida fosse, eu só precisava escolher uma pequena área da minha vida para começar a pôr em prática.

Eu escolhi começar pela saúde. E fiz isso porque, sem energia física, não teria condições de operar tantas mudanças.

Como falei no início, eu estava sedentário. Passava o dia trabalhando sentado ao computador e, à noite, não tinha mais fôlego para nada. Ou pelo menos era assim que eu me justificava.

Parando para pensar, no entanto, eu vi que aquilo era só mais uma desculpa. **Eu estava sendo vencido pela preguiça.**

A preguiça é, seguramente, a mais perigosa inimiga da disciplina. Ela se manifesta quando nós experimentamos uma espécie de má vontade e desmotivação para passarmos por um momento ou período de sacrifício que nós fará alcançar, no futuro, uma nova condição. Condição essa que é sempre melhor do que a nossa condição atual.

Trata-se, portanto, de uma conduta autodestrutiva que se manifesta como uma valorização de um pequeno prazer ou benefício imediato em detrimento de um prazer ou benefício maior no futuro.

A disciplina, por sua vez, é “o outro lado da moeda”, a força racional que nos encoraja a enfrentar a renúncia de uma atual situação de conforto em favor de uma situação melhor no futuro.

A capacidade de antever – e até de vivenciar mentalmente, com o uso da imaginação – os benefícios futuros, quando em comunhão com a disciplina, nos dá a força necessária para vencermos a conduta autodestrutiva da preguiça.

Tal comunhão e vitória, porém, só serão possíveis se estivermos governados por uma **postura construtiva** em relação a nós mesmos.

Eu decidi construir a minha postura começando a praticar **Triathlon**, um esporte pelo qual me apaixonei em muito pouco tempo.

Nunca gostei do ambiente de uma academia de ginástica e nunca fui bom em futebol ou qualquer esporte com bola. O Triathlon, entretanto, sempre me atraiu por ser um esporte que exige grande concentração, consciência corporal e altas doses de disciplina e organização gerencial (experimente encaixar a prática de três modalidades esportivas distintas, com dois ou três treinos por semana para cada uma delas, na sua já corrida e apertada rotina).

Não sei se você sabe, mas o Triathlon é um multiesporte que combina natação, ciclismo e corrida. Há provas em diversas distâncias, entre as quais a mais curta delas é a distância Sprint, que possui 750m de Natação, 20Km de Ciclismo e 5Km de Corrida.

Mas a brincadeira pode chegar aos 10Km de Natação, 421Km de Ciclismo e 84Km de Corrida em uma prova na distância Ultraman. Entre esses dois extremos existem muitas outras distâncias e nos últimos anos distâncias alternativas estão se tornando cada vez mais populares.

Na minha cabeça, se eu conseguisse fazer isso, seria capaz de fazer qualquer coisa. Não que sair do emprego e viver uma vida mais livre seja algo que necessite da resistência de um triatleta. Mas exige, com certeza, o foco e a disciplina de um.

O acordo que fiz comigo mesmo foi de começar bem pequeno e buscar ir crescendo aos poucos, com **moderação e consistência**. Eu não corria há muito tempo. Não tinha uma bicicleta. E nadava como uma pedra.

Comecei pela corrida e, após alguns meses, já estava participando de uma corrida de rua. Escrevi para o **Mude.nu** um relato dessa primeira experiência e um dos trechos dizia o seguinte:

Coração “na boca” e a boca seca. Infelizmente o dia não amanheceu nublado como você desejou e o sol está castigando. Apesar de todo o sofrimento você consegue sorrir e seguir em frente. Por mais estranho que pareça você está divertindo-se com esse sofrimento e isso lhe parece absolutamente incrível!

Eventualmente uma parte da sua mente tenta lhe “passar a perna” pedindo que você caminhe um pouco, mas outra parte insiste que caminhar não é uma opção.

Era minha primeira competição e o nome do esporte chama-se “corrida de rua” e não “caminhada de rua”. “Seja forte e siga em frente”, dizia a mim mesmo em silêncio. Lembrei repetidas vezes que o único objetivo para a primeira competição era simplesmente não caminhar durante a prova.

A tarefa é dura, muito dura, e apenas parte do esforço é físico. A outra parte é pura força mental manifestada sob a forma de concentração extrema e capacidade de suportar o sofrimento e as condições climáticas pouco favoráveis.

O asfalto emana um calor absurdo e eu sonhava com o próximo posto de hidratação, mesmo sabendo que não poderia beber tanta água quanto gostaria, pois isso poderia significar um desconforto estomacal que arruinaria todo o esforço de cumprir a primeira prova.

Você descobre nesse momento que completar uma cor-

rida de rua não é apenas uma tarefa física e mental mas também exige uma estratégia inteligente para o gerenciamento do seu esforço físico durante o percurso, para a hidratação adequada e diversas outras variáveis. É como estar pilotando de uma máquina super complexa, a mais perfeita e espetacular máquina que conhecemos: o nosso próprio corpo!

No meio do percurso sofrido, lembrei a época em que eu apenas era capaz de caminhar. Após esse período, comecei a arriscar pequenos trechos de corrida com pequenas caminhadas entre eles. Veio então o primeiro quilômetro completo e aquela incrível sensação de felicidade proporcionada pelo progresso.

As semanas passaram e, disciplinadamente, venci cada etapa do treinamento e tornei-me capaz de ir cada vez mais longe. Aquela primeira prova foi o momento de coroar todo o esforço e tornar-me, enfim, um corredor de rua. A partir daí, desistir não era mais uma opção, nunca!

CAPÍTULO 04

Os três passos para a mudança



CAPÍTULO 04

Os três passos para a mudança

Não importa a situação de Passageiro em que sua vida se encontra atualmente, é certo que sua experiência pode ser – e será, se você se empenhar – muito maior e melhor do que é hoje.

Essa mudança, no entanto, não acontecerá do dia para a noite. Tornar-se o Piloto da própria vida requer tempo e esforço e vai colocar você em situações que, a princípio, não serão confortáveis. E esse desconforto vai garantir que a mudança seja duradoura e consistente.

Mudar por um breve período é relativamente fácil. Milhões de pessoas fazem a promessa, por exemplo, de mudar hábitos alimentares e, de fato, passam a comer melhor por uma semana, talvez um mês. Depois, a empolgação inicial vai embora e os antigos hábitos retornam.

Depois de ler diversos livros sobre desenvolvimento pessoal e profissional, observei que quase todos poderiam ser resumidos em três passos quando o assunto era mudar:

01. Eleve suas exigências

Não faz sentido planejar uma mudança para pior, ou para manter o que você já tem na vida. O ideal é fazer uma lista de todas as coisas que você não aceitará mais na sua vida e de tudo o que aspira a ser.

02. Esteja convicto de que pode alcançá-las

As nossas convicções pessoais são ideias que o cérebro inconscientemente entende como “verdades absolutas”. São verdadeiras “ordens de comando”, por assim dizer. Convicções pessoais limitantes são como uma trava limitadora no painel da sua aeronave: apenas as funções mais básicas estarão liberadas.

03. Planeje e entre em ação

Muita gente já sabe o que deve fazer para conseguir o que deseja. Você acredita que ainda exista no mundo atual muitas pessoas sem a certeza de que comendo menos e fazendo mais exercícios físicos conseguiriam uma saúde melhor? No entanto, quantos são aqueles que realmente fazem o que sabem ser algo positivo para suas vidas? Uma assustadora minoria.

Depois que eu consegui sair do sedentarismo para virar um triatleta amador, chegava a hora de partir para uma mudança mais difícil e muito mais amedrontadora: **sair do emprego.**

Eu trabalhava no Porto Digital, um dos maiores (se não o maior) pólos de tecnologia da informação e comunicação do Brasil. Tinha um salário adequado, uma certa estabilidade e, afinal de contas, estava trabalhando naquilo que havia estudado boa parte da minha vida.

Mas eu não estava satisfeito. Se eu ia realmente elevar as minhas exigências, estava fora de cogitação ficar em um trabalho em que eu tinha horário para entrar e para sair, carga horária certa a cumprir, banco de horas, ordens superiores não passíveis de discussão e tudo mais o que um emprego formal requer. Esse foi o **passo 01.**

O problema, como vocês devem imaginar, era o dinheiro. Se eu saio do emprego, ia viver do quê? Como iria pagar as contas?

Comecei a pesquisar sobre o assunto e descobrir pessoas que haviam trilhado o mesmo caminho. Vi que era possível, na minha própria área de atuação, trabalhar de casa. Se outras pessoas estavam fazendo, eu tive a convicção de que também conseguiria. Esse foi o **passo 02.**

Planejei então cuidadosamente simplificar o meu estilo de vida. De cara já notei que, não tendo que ir ao trabalho todos os dias, minhas despesas caíam consideravelmente.

Eu não teria mais que almoçar e lancha fora de casa. Não teria mais gastos com transporte. Não precisaria comprar tantas roupas. Não seria “obrigado” a comparecer a eventos sociais que não me interessavam.

Comecei a fazer um *downsize* na minha vida, aos poucos. Fiquei encantado com o conceito de minimalismo e comecei a verificar que, em quase tudo na vida, **menos é mais**.

Se for possível escolher eu diria que você quase sempre deve optar por fazer menos em vez de querer fazer mais. “Errar para menos” é também mais inteligente e produtivo do que “errar para mais”.

**FAZER MENOS É QUASE SEMPRE
MAIS SEGURO E MAIS PRODUTIVO.
MAIS NÃO É MELHOR. SEU DESAFIO
SERÁ RESISTIR A TENTAÇÃO DE FA-
ZER MAIS.**

Se em um conversa séria com alguém você fala menos do que deveria ou gostaria geralmente há a possibilidade de que você complemente o seu raciocínio ou discurso em um momento posterior.

Por outro lado, se você se excede e fala mais do que deveria ou gostaria será complicado retirar algumas dessas palavras do seu discurso posteriormente.

Se você, por acaso, exercitar-se menos do que deveria em um dia qualquer sempre haverá a possibilidade de que você se exercite um pouco mais no dia seguinte ou em algum outro momento do mesmo dia.

Se, por outro lado, você excede os seus limites, o cansaço, a fadiga ou

até mesmo uma doença podem surgir.

Devo confessar que, mesmo compreendendo isso, levei bem mais tempo do que deveria para tomar a coragem necessária de sair do emprego formal e assumir eu mesmo o controle do meu trabalho.

O salto definitivo eu dei em setembro de 2013. Esse foi o **passo 03**.

Eu estava me cagando de medo e, lá no fundo, eu até pensava que se tudo desse errado eu poderia atualizar o meu currículo e conseguir outro emprego formal. Pelo menos eu haveria tentado.

Mas foi aí que a mágica aconteceu.

Bastou eu sair do emprego e começar a tomar as rédeas da minha própria vida e a oportunidade de fazer uma parceria com um colega empresário para ministrar o meu treinamento em produtividade pessoal surgiu.

Foi só eu anunciar que estava 100% disponível para trabalhar em projetos educacionais na área de desenvolvimento pessoal e o Walmar Andrade, criador do **Mude.nu**, me fez uma proposta para eu trabalhar na concepção do primeiro curso on-line no site.

Foi só eu aceitar esse convite e o irmão do Walmar, que eu nem conhecia (!), me chamou para realizar um treinamento in company sobre produtividade em uma das maiores redes hoteleiras do país.

Isso sem falar em mais de um trabalho que apareceu para mim como desenvolvedor web freelancer. Bastou eu me colocar em movimento para as coisas começarem a acontecer de verdade!

O PODER DA CERTEZA

Independente do que você faça, **esteja seguro de si mesmo**. Pratique o poder da certeza! A chave para conquistar o que você deseja é empenhar-se, dia após dia, em uma só coisa: **avançar**. E é impossível avançar estando inseguro.

Não questione a si mesmo, não realize análises profundas. Aperte o

gatilho da ação.

Tudo o que você precisa ter é paciência e consistência. Lute contra o seu desejo por resultados rápidos e contra a sua tendência de desejar que esses resultados aconteçam com pouco (ou mesmo nenhum) esforço.

Um dos fundamentos mais básicos para o sucesso e a mudança em nossas vidas consiste em aprender a “aproveitar a jornada”. Cada dia, cada dificuldade e cada sacrifício desempenham um papel muito bem definido no seu processo de busca.

Ainda que não sejamos capazes de identificar ou entender esse papel a “razão de ser” dele encontra-se lá. O imediatismo (o desejo por resultados fáceis e rápidos) destrói sonhos, promove desistências prematuras e frustra pessoas.

O imediatismo é uma grande armadilha: nos faz descartar coisas que, com o tempo, poderiam se tornar valiosas.

CAPÍTULO 05

Como eu falhei miseravelmente

CAPÍTULO 05

Como eu falhei miseravelmente

Olhando assim em retrospectiva, parece que tudo deu certo e o caminho foi sem nenhum percalço. Isso, obviamente, não é verdade.

Vamos aprender algo de uma vez por todas: **os erros serão inevitáveis**. Por mais que você evite esse sujeito desagradável e que se esconda ao avistá-lo a grandes distâncias, ele não irá simplesmente desaparecer.

Eis uma excelente (e provavelmente a melhor!) maneira de lidar com os erros: cometa-os, mas não permita que eles minem o seu ânimo e tornem-se o ponto principal em que a sua atenção se concentra.

O erros possuem um papel muito bem definido: fornecer lições sobre como algumas coisas funcionam ou deixam de funcionar. Aprendidas as lições é hora de seguir adiante. É hora de seguir adiante agora, nesse momento!

Thomas Alva Edison, o mais fértil inventor de todos os tempos, disse sobre a sua criação mais importante, a lâmpada elétrica:

“Eu não falhei 3.598.749 vezes, eu errei de propósito!”

Mais do que inevitáveis, observamos então que **os erros são o-**

brigatórios. Sem cometer uma quantidade suficiente deles é improvável que você atinja um grande objetivo.

Portanto, recomendo que você pare de pensar sobre uma vida repleta de acertos e com apenas alguns poucos erros. Essa vida sem erros, definitivamente, não irá criar para você a vida que você realmente deseja viver.

Crie em você mesmo a coragem necessária para se expor aos erros, aos embaraços e aos fracassos da vida, pois eles, pouco a pouco, irão conduzi-lo ao seu tão sonhado e perseguido sucesso.

Erre, aprenda as lições e siga adiante, essa é a fórmula!

Não há como evitar: sempre haverá um momento em que as coisas não estarão caminhando da forma como você gostaria.

Existe até a possibilidade de que em alguns momentos você acredite que as coisas sequer estejam caminhando. Esses momentos fazem parte do “jogo” e você precisa aprender a lidar com eles de maneira inteligente se não quiser sofrer além do necessário.

Encarar o desânimo e a falta de motivação é uma tarefa ingrata com a qual todos nós precisamos lidar em alguns momentos da vida. Nem sempre tudo sairá conforme o planejado e sempre existirão momentos em que você irá observar a sua motivação e o seu ânimo desaparecerem quase que completamente.

Eu já passei por esse tipo de situação diversas vezes e com a experiência adquirida aprendi algumas lições muito importantes.

A primeira coisa importante a ser dita é que você não deve se recriminar por algo que é inevitável. Na verdade, como regra geral para uma boa convivência com você mesmo, tente nunca recriminar-se excessivamente por nada. Não há problema em julgar-se e dizer algumas boas verdades a si mesmo, mas não exagere. Seja leve!

A diminuição da motivação e do ânimo em alguns momentos da vida acontece com praticamente qualquer pessoa que caminhe nesse planeta e geralmente é fruto de uma frustração pela suposta não rea-

lização de um objetivo.

Você sem dúvida já conversou com algum amigo ou conhecido que visivelmente apresentava certo grau de desânimo enquanto lhe falava sobre suas dificuldades e aspirações pessoais que pareciam tão distantes de serem alcançadas. Certamente você mesmo já se queixou de algo semelhante com algum amigo ou pessoa próxima.

Recriminar-se e culpar-se em excesso por conta de algo que é absolutamente normal e praticamente inevitável não é uma estratégia muito inteligente para lidar com problemas de nenhuma espécie. Há formas mais positivas de lidar com o desânimo e a desmotivação.

Eu acredito que o estado mental que costumamos chamar de desmotivação e desânimo pode ser encarado como alguma espécie de teste. E o que está sendo testado nesse momento é a sua capacidade de ser consistente e continuar buscando o que você deseja.

Obter sucesso em algo é muito mais sobre continuar seguindo adiante e trabalhando com moderação e consistência do que seguir um planejamento que não leva em consideração alguma possível – e provável – alteração em seu estado mental durante o percurso.

CAPÍTULO 06



O grande truque



CAPÍTULO 06

O grande truque

Neste último capítulo, eu gostaria de deixar como palavra final o que eu acho que foi o grande truque, o grande momento da virada, para eu conseguir operar na prática as mudanças que antes só existiam na minha cabeça.

Se você compreender esta lição, todo este eBook já terá valido a pena.

Aprender isto me fez errar muito menos, me fez compreender inclusive o porquê de eu falhar miseravelmente tantas vezes antes de obter êxito em alguma coisa. Se você não quer seguir esse mesmo caminho de tantas tentativas e erros, aqui vai a lição que te dará um poderoso atalho:

Você não é um ser racional.

O meio mais poderoso para moldar nossas vidas é agir, mas, antes, precisamos refletir sobre aquilo que antecede as nossas ações.

Por que em alguns momentos agimos como Piloto e em outros como Passageiro? Por que de vez em quando nossas ações nos dirigem ao destino que desejamos e às vezes nos levam ao sentido contrário?

A resposta está no que vou chamar de **emoções**, que podem ser entendidas como o nosso modelo de condicionamento mental, armaze-

nado no sistema límbico.

Simplificando: trata-se do modo como o nosso cérebro está acostumado a perceber e reagir aos estímulos externos.

Gostamos de pensar que somos governados pelo neocórtex, a área do cérebro responsável pela razão. Mas isso, infelizmente, não é verdade. **Não somos seres de lógica.**

Se fôssemos, não haveria um ser humano fumando, alimentando-se mal, magoando os outros ou procrastinando. A verdade é que a maioria das decisões que tomamos são direcionadas pelas emoções, que antecedem ao pensamento e, portanto, à lógica.

Algumas pessoas parecem reféns da forma como se sentem e das próprias emoções. Quando sentem-se bem estão comprometidas em alcançar um resultado, quando sentem-se mal parecem desistir de tudo.

Segundo a minha forma de pensar não precisa (e não deve!) existir uma relação condicional entre o que precisa ser feito e a forma como você se sente.

Em outras palavras:

O que precisa ser feito deve ser feito independente da forma como você esteja se sentindo. Não deve existir a condição de fazer algo “apenas se” você estiver se sentindo bem.

Agir dessa forma constitui uma espécie de “atraso” na sua vida!

Não seja refém de como você se sente. Seja aquela pessoa que simplesmente faz o que precisa ser feito!

Com algumas poucas experiências agindo dessa forma você irá descobrir que fazer o que precisa ser feito quando você não se sente tão bem é uma forma poderosa de fazê-lo sentir-se melhor imediatamente.

Um verdadeiro Piloto sabe que todas as condições externas – pessoas, lugares, contextos – oscilam, mudam a toda hora. O Passageiro, inversamente, é justamente a identidade que ancora a própria felicidade nessas situações oscilantes.

Quando as pessoas ao redor do Passageiro estão bem, o lugar está agradável, o dinheiro está entrando, a saúde está em dia, o time está ganhando no Campeonato Brasileiro e o governo atende aos seus interesses, o Passageiro sente-se feliz.

Só que quando essas situações começam a mudar – e, inevitavelmente, elas mudarão – a felicidade vai embora tão fácil quanto veio. É uma vida sem equilíbrio.

A causa desse desequilíbrio é o **apego do Passageiro a uma ideia que ele tem de que a vida seria melhor se as configurações ex-**

**“SER FELIZ SEM MOTIVO É A MAIS
AUTÊNTICA FORMA DE FELICIDADE”**

(CARLOS DRUMMOND DE ANDRADE)

ternas fossem da maneira que ele deseja. É a ideia de que se você fosse mais bonito, mais rico, morasse na Califórnia, tivesse uma Ferrari e torcesse para o Barcelona sua vida seria perfeita.

Exemplos reiterados, no entanto, mostram que essa ideia não é tão verdadeira quanto aparenta. Sempre que o ser humano alcança alguma coisa, logo parte para desejar algo além, algo que está fora de seu poder de alcance. Freud explicou esse ciclo vicioso com uma frase genial: “a posse mata o desejo”. A partir do momento que você consegue o que desejava, aquilo passa a ter menor importância.

Isso quer dizer que devemos viver sem aspirações? Longe disso. O homem não teria chegado aonde chegou não fosse seu desejo pelo saber.

A razão pela qual nós sofremos é o desejo fora de hora, é o hábito de estar sempre querendo antecipar o futuro, querendo mais e mais, ou de estar relembrando o passado, sem nunca aproveitar o momento presente.

Se nunca estamos satisfeitos com o momento de agora, com o presente, estamos sempre querendo alguma outra coisa. Essa é a raiz do sofrimento. Se estivermos presentes, vivendo completamente o momento em que estamos, não haveria “querer” e “não querer”. Estar-se-ia em plenitude.

O Piloto, de forma mais inteligente, compreende que não existe um caminho para a felicidade, mas que a própria felicidade é o caminho. Em vez de esperar as configurações externas ideais para então ser feliz, o Piloto primeiro é feliz e com isso começa a criar as circunstâncias que o favoreçam.

Mesmo que essas circunstâncias não venham de fato a ocorrer, o Piloto é flexível e continua com sua inabalável postura de manter a felicidade. Esta é a verdadeira liberdade de voar para onde quiser, independentemente do mau tempo.

O que determina o destino do Piloto não são as suas condições atuais de vida, mas sim o que ele decide fazer diante de tais condições. Você pode perfeitamente assumir a postura de Piloto da sua própria vida, simplesmente tomando decisões hoje sobre como viverá nos próximos dias, meses e anos.

Se você não tomar decisões deliberadas sobre como vai viver, na verdade já tomou a decisão de ser Passageiro na vida; já tomou a decisão de se deixar dirigir pelas configurações externas, em vez de traçar o seu próprio Plano de Voo.

Se você quer ser um Piloto, precisará aprender a controlar e dirigir suas emoções – e conseqüentemente suas ações – para adotar essa nova postura diante da vida. Pessoas de sucesso nada mais são do que gente comum, mas que possuem hábitos de sucesso.

O que eu recomendo é que você crie essa auto-imagem de Piloto para

você mesmo. Uma auto-imagem é como uma imagem sua que você carrega dentro de você. É um conceito muito simples!

Mas apesar dessa simplicidade eu peço agora que você preste atenção ao fato de que o seu cérebro é complexo, inteligente e capaz de imaginar imagens multidimensionais. Ele é, na verdade, capaz de imaginar tudo o que você desejar.

Use essa incrível ferramenta que está dentro da sua cabeça para criar uma auto-imagem que seja o tipo de pessoa que você deseja ser. Crie uma imagem clara dessa pessoa em sua mente!

Refleta sobre as questões e as características mais básicas dessa pessoa e faça com que essa auto-imagem seja tão nítida, grande, presente e interessante que você sintá-se compelido a buscá-la.

E quanto mais você praticar o exercício de clarear e tornar nítida essa auto-imagem em sua mente mais você irá crescer, pois irá buscar converter a pessoa que é atualmente nessa auto-imagem capaz e poderosa.

COMO LIDAR COM DETRATORES

Não importa quem você seja, se tomar a decisão de sair da mediocridade e assumir a cadeira de Piloto da sua própria vida, é bastante provável que tope com diversos detratores no meio do caminho.

São pessoas que lhe dirão para não seguir em frente. Algumas estão sinceramente preocupadas com você e querem o seu melhor. Outras estão apenas atrapalhando, movidas pela inveja ou outro sentimento ruim.

Penso que todos nós, em algum momento das nossas vidas, desejamos uma vingança.

Nunca tive o prazer de conhecer alguém imune ao desejo de dar troco, embora tenha convicção plena de que essas pessoas existem.

No entanto, vingar-se praticando o mal não me parece um bom negócio. Sempre haverá o medo de receber o troco pelo troco dado. Isso

faz parte da nefasta economia da vingança.

O grande sucesso, no entanto, é uma moeda valorizada. Dar a ela o troco é custoso demais e poucos podem fazê-lo.

Então, quando topar com detratores de qualquer tipo, lembre-se do que disse Frank Sinatra:

“A melhor vingança é o grande sucesso.”

Talvez você ainda não tenha conquistado o que sonha. Talvez você ainda esteja longe disso. Nada disso importa, afinal.

O que realmente importa agora, nesse momento, é empenhar-se em descobrir o caminho que o levará às conquistas. E, uma vez que você o tenha descoberto, empenhar-se em permanecer nele.

São muitos os que sabem o caminho que devem seguir para alcançar o que desejam. São poucos os que realmente o percorrem sem desviar.

Estar no caminho, por si só, já é grande conquista. Empenhe-se em permanecer nele, isso é tudo o que importa agora, afinal.

Eu sei que isso é verdade porque estou convicto de que já estou no caminho. Eu sei que é verdade porque, através do **Mude.nu**, já ajudei 11.549+ pessoas a vencerem seus desafios pessoais.

Eu sei que é verdade porque já vi pessoas muito mais avançadas que eu trilhando esse mesmo caminho.

Entre no caminho! Dê o primeiro passo hoje mesmo e, em pouco tempo, terá a sensação indescritível de ser o Piloto da sua própria vida.

Desejo o melhor para a sua vida!

CAPÍTULO BÔNUS



**Livros, sites e técnicas que
mais me ajudaram**



CAPÍTULO BÔNUS

Livros, sites e técnicas que mais me ajudaram

Em vez de simplesmente colocar ao final do eBook uma Bibliografia, que ninguém lê, pensei em deixar aqui uma lista de livros, sites e técnicas que mais me ajudaram a operar, na prática, todo esse processo de mudança.

Espero que este eBook e a lista a seguir, de alguma forma, sejam úteis a você. Gostaria muito de ouvir sua opinião, deixando um comentário no post do Mude.nu em que este eBook foi publicado.

Um grande abraço!

LIVROS BÁSICOS

- [A arte de fazer acontecer](#), de David Allen
- [Faça tudo acontecer](#), de David Allen
- [O Poder do Hábito](#), de Charles Duhigg
- [A Lei do Triunfo](#), de Napoleon Hill
- [Trabalhe 4 horas por semana](#), de Tim Ferriss
- [Vai fundo!](#), de Gary Vaynerchuk
- [Os segredos da mente milionária](#), de T. Harv Eker
- [Alocação de ativos](#), de Henrique Carvalho
- [O ócio criativo](#), de Domenico de Masi

SITES

- [Mude.nu](#)
- [Zen Habits](#)
- [Tim Ferriss Blog](#)
- [Estrategistas](#)
- [HC Investimentos](#)
- [Dinheirama](#)
- [PapodeHomem](#)
- [OTreino](#)
- [Espírito Outdoor](#)

TÉCNICAS

- Time box / Pomodoro Technique
- GTD
- Lista de hábitos
- Mini-metas semanais
- Comprometimento público

APLICATIVOS

- [Evernote](#)
- [Wunderlist](#)
- [Remember The Milk](#)
- [Organizze](#)
- [Gmail](#)
- [Google Docs](#)
- [Skype](#)
- Papel e caneta!

OBRIGADO PELA LEITURA



CONTATOS

valongueiro@mude.nu

<http://mude.nu/members/andre-valongueiro/>

<http://www.facebook.com/andre.valongueiro/>

<http://www.valongueiro.blog.br/>

<http://twitter.com/valongueiro>