

Fé inabalável
+ Esforço extraordinário =

A EQUAÇÃO DO MILAGRE

As duas atitudes que elevam seus maiores objetivos
de possíveis a prováveis e a inevitáveis

DA SÉRIE BEST-SELLER

O milagre da manhã

900 MIL EXEMPLARES
VENDIDOS NO BRASIL

HAL ELROD

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

E43e

Elrod, Hal

A equação do milagre [recurso eletrônico] : as duas atitudes que elevam seus maiores objetivos de possíveis a prováveis e a inevitáveis / Hal Elrod ; tradução Patrícia Azeredo. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Best Seller, 2019.

recurso digital

Tradução de: The miracle equation

Formato: epub

Requisitos do sistema: adobe digital editions

Modo de acesso: world wide web

ISBN 978-85-7684-267-5 (recurso eletrônico)

1. Técnicas de autoajuda. 2. Autorrealização (Psicologia). 3. Livros eletrônicos. I. Azeredo, Patrícia. II. Título.

19-59601

CDD: 158.1

CDU: 159.947.2

Meri Gleice Rodrigues de Souza – Bibliotecária CRB-7/6439

Texto revisado segundo o novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

Título original norte-americano
THE MIRACLE EQUATION

Copyright © 2019 Hal Elrod International, Inc.
Copyright da tradução © 2019 by Editora Best Seller Ltda.

Design de capa: Renata Vidal

Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução, no todo ou em parte, sem autorização prévia por escrito da editora, sejam quais forem os meios empregados.

Direitos exclusivos de publicação em língua portuguesa para o Brasil adquiridos pela Editora Best Seller Ltda.

Rua Argentina, 171, parte, São Cristóvão

Rio de Janeiro, RJ 20921-380

que se reserva a propriedade literária desta tradução

Produzido no Brasil

ISBN 978-85-7684-267-5

Seja um leitor preferencial Record.

Cadastre-se no site www.record.com.br e receba informações sobre nossos lançamentos e nossas promoções.

Atendimento e venda direta ao leitor

sac@record.com.br

Este livro é dedicado às pessoas que são donas do meu coração e fazem o meu mundo girar: minha família.

Ursula, minha esposa para a vida inteira, seu amor e apoio me permitem fazer tudo o que faço (incluindo este livro). Eu adoro você.

Sophie e Halsten, vocês são meus milagres favoritos. Tenho a missão de ser o melhor pai que puder para vocês.

Amo vocês mais do que eu (ou qualquer outro autor) poderia expressar em palavras.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

CAPÍTULO 1 - Como tirar o mistério dos milagres

CAPÍTULO 2 - De impossível... a improvável... a inevitável

CAPÍTULO 3 - O conflito humano inerente

CAPÍTULO 4 - Como ser emocionalmente invencível

CAPÍTULO 5 - Um novo paradigma de possibilidades

CAPÍTULO 6 - A missão

CAPÍTULO 7 - Primeira decisão: *fé inabalável*

CAPÍTULO 8 - Segunda decisão: *esforço extraordinário*

CAPÍTULO 9 - Como manter os milagres

CAPÍTULO 10 - O desafio de *A Equação do Milagre* para mudança de vida em trinta dias

CONCLUSÃO

AGRADECIMENTOS

Introdução

ANTES DE COMEÇAR

Errei feio no meu último livro, *O milagre da manhã*.

O objetivo era *mudar um milhão de vidas, uma manhã por vez*, e eu o levei a sério. Foram necessários mais de um ano e meio de promoção incessante para pegar o embalo e mais de cinco anos para alcançar esse objetivo, mas o livro acabou chegando às mãos de mais de um milhão de pessoas que precisavam dele. Para chegar lá, fui ouvido em centenas de podcasts, fiz mais de uma dúzia de entrevistas na televisão, enchi minha agenda de palestras e criei uma comunidade no Facebook para interagir diretamente com os leitores, tudo para acender uma luz diante de quem procurava se aperfeiçoar em uma prática diária de desenvolvimento pessoal simples e altamente eficaz.

Para quem olhava de fora, parecia que eu tinha conquistado esse objetivo. Se você está entre as pessoas (mais de um milhão) que leram aquele livro, se entrou na comunidade *The Miracle Morning* no Facebook ou foi influenciado por alguém que fez uma dessas atividades, talvez esteja se perguntando: *Como pode um livro e uma mensagem que alcançaram (e aparentemente ajudaram) tantas pessoas não serem considerados um sucesso?* Eu sei. Levei um tempo para aceitar essa perspectiva. Afinal, de acordo com todos os parâmetros, eu tinha atingido a minha meta.

O *Milagre da manhã* agora é praticado diariamente por centenas de milhares de pessoas em mais de cem países. Recebo mensagens todos os dias com histórias de recuperações milagrosas em termos de saúde (de sobreviventes de câncer a vítimas de acidentes), muitos quilos perdidos, livros escritos e novas empresas abertas. As pessoas se mudaram, viajaram e encontraram o amor. Em linhas gerais, O *milagre da manhã* ajudou incontáveis pessoas a descobrir e compartilhar seus dons singulares, tornando o mundo melhor para todos nós.

Essas vitórias enchem o meu coração com uma gratidão imensa.

Mesmo assim, algo estava me incomodando desde a publicação do livro, em 2012. Embora a prática diária e comprometida voltada para o desenvolvimento pessoal permita desenvolver as qualidades e características internas necessárias para conquistar tudo o que você deseja, ela na verdade não gera resultados. É apenas metade da equação, digamos assim. Você pode meditar todos os dias, ler livros de desenvolvimento pessoal, obter clareza ao escrever um diário e se transformar na pessoa mais bem-informada, confiante e preparada que conseguir, e depois não fazer nada. De que adianta?

Talvez esse cenário pareça familiar. Suas estantes estão transbordando com mais sabedoria do que você consegue ler? Você é frequentador assíduo de palestras e workshops do tipo “como transformar sua vida”? Ainda assim, tem a sensação de que algo está faltando. Os resultados não aparecem. A conta bancária não está como você gostaria. O relacionamento pessoal que você esperava ser tão gratificante não é. Talvez você esteja com dificuldade para começar ou construir uma empresa, encontrar uma carreira que lhe agrade ou apenas encontrar felicidade no dia a dia. Ou talvez todas as opções acima já tenham acontecido, mas você ainda está motivado a conquistar o *próximo* nível de sucesso pessoal ou profissional, que nunca chega.

Se você já esteve nessa situação (acredite, eu também já caí nessa), pode muito bem fazer parte (provavelmente sem saber) de um grupo

cada vez maior de viciados em desenvolvimento pessoal. Na condição de integrante em recuperação desse grupo, eu sei que nós amamos a “onda” causada por todos aqueles momentos “a-há!” e buscamos exatamente isso, mas nada realmente muda. Nenhuma transformação duradoura acontece. Simplesmente insistimos em ter os mesmos objetivos. Eu costumava devorar um livro atrás do outro, acreditando que me transformava em uma versão melhor de mim mesmo a cada conhecimento adquirido. Como se apenas o conhecimento guardado no cérebro fosse suficiente. É muito comum pensar que basta se envolver no desenvolvimento pessoal diário, mas não é o caso. Se você está cansado de definir objetivos e se criticar quando não os conquista, não está sozinho (e vai aproveitar bastante este livro).

É preciso aliar a prática diária de desenvolvimento pessoal a um processo comprovado para definir e conquistar objetivos significativos que vão melhorar sua qualidade de vida de modo consistente. Ainda me lembro do dia em que parei, olhei para minha vida e percebi que *posso fazer mais, ser mais e não estou mais disposto a me contentar com pouco*. Passei a juventude inteira fazendo o menor esforço necessário para obter o maior retorno e não estava mais satisfeito com isso, então comecei a caminhar ativamente na direção dos meus maiores objetivos em vez de esperar (ou, no caso, torcer) para que eles viessem até mim depois de visualizá-los com clareza em minha mente. Ao longo do tempo eu desenvolvi um processo que traduz a síntese do conhecimento sobre o desenvolvimento pessoal em ação. Percebi que a partir dessa ação, às vezes simples e bastante comum, surgem resultados extraordinários.

Se você frequenta o universo do desenvolvimento pessoal, já ouviu que *tudo é possível*. Eu realmente acredito nisso, mas a palavra *possível* não é suficiente para fazer você se levantar da cama cheio de motivação interna para conquistar seus maiores sonhos todos os dias. Eu gostaria que fosse assim, mas não é. Oferecer um plano capenga não bastava. No meu livro seguinte (este aqui), busquei criar

algo que fizesse o seu sucesso passar de *possível* a *provável* até chegar a *inevitável*.

Esse processo, que se chama Equação do Milagre, parece simples de explicar, mas só uma pequena parcela da sociedade sabe executá-lo. A Equação do Milagre é composta por apenas duas decisões.

A primeira consiste em ter *fé inabalável* e a segunda em fazer um *esforço extraordinário*. O segredo para criar milagres tangíveis e mensuráveis está em praticar essas duas ações por um longo período de tempo.

Quando estudamos os maiores conquistadores, inovadores, filantropos, atletas e praticamente qualquer pessoa que tenha feito uma contribuição significativa para a humanidade, vemos que eles estabeleceram e mantiveram a *fé inabalável* que conseguiriam e depois fizeram um *esforço extraordinário* até chegar lá. Quando você mantém a *fé inabalável* de modo consistente e faz um *esforço extraordinário* por um longo período de tempo, não há como falhar. Você pode ter dificuldade e enfrentar obstáculos, mas o seu sucesso vai acabar passando de possível a provável até chegar a inevitável.

Quando alcançar seus objetivos se torna inevitável, você se transforma no que eu chamo de *Mestre dos milagres*: pessoas que resolveram o mistério da criação de milagres e vivem de acordo com a Equação do Milagre. A *fé inabalável* é a mentalidade verdadeira, e um *esforço extraordinário* é a forma de abordar todos os objetivos. Comprometidos com essas duas decisões, os *Mestres dos milagres* criam resultados extraordinários, para si e para todos. E, como os milagres são o estilo de vida deles, os *Mestres dos milagres* criam resultados extraordinários de forma consistente em quase tudo o que fazem. Personificar as qualidades e características de um *Mestre dos milagres* é o objetivo final, o nível de aperfeiçoamento que você vai alcançar ao ler e colocar em prática as estratégias deste livro.

O JEITO MAIS EFICAZ DE LER ESTE LIVRO

Eu sei que alguns livros de desenvolvimento pessoal podem ser lidos de modo fragmentado, pulando trechos e lendo os capítulos fora de ordem, conforme a preferência de cada um. Conheço gente que fecha os olhos, abre o livro em uma página aleatória e lê aquele capítulo. Esses livros dão ao leitor o controle sobre o que ele considera importante sempre que decidir consultá-los. Eles são ótimos, mas este livro não é assim.

Os dois primeiros capítulos, assim como esta Introdução, dão a base para criar milagres tangíveis e mensuráveis. Vamos discutir o que é milagre (e o que não é), ter uma visão geral da Equação do Milagre e aprender como as duas decisões (*fé inabalável* e *esforço extraordinário*) atuam em conjunto para deixar esse processo cada vez mais fácil ao longo do tempo. Depois vamos conhecer a história do meu primeiro milagre e saber como eu criei essa equação pouco antes de completar 22 anos e comecei a ensiná-la às pessoas, observando (às vezes espantado) que ela funcionava para elas como tinha funcionado para mim.

O restante do livro vai guiar você pelos conceitos e etapas necessários para entender antes de criar os seus próprios milagres. Vamos falar dos seguintes temas:

- como superar o conflito interno que todos nós enfrentamos entre as nossas limitações e o potencial humano ilimitado;
- como desenvolver a invencibilidade emocional para manter o controle das emoções, independentemente do que a vida jogue no seu caminho; (Essa estratégia é realmente útil quando você pensar que os seus esforços não estão produzindo resultados adequados.)
- o verdadeiro propósito de definir um objetivo;
- como escolher o primeiro milagre a ser criado (e os que virão depois dele);
- como criar milagres repetidamente;

- como colocar todas essas informações em prática no Desafio da Equação do Milagre para a mudança de vida em trinta dias a fim de começar o caminho para criar seu primeiro milagre tangível e mensurável.

Recomendo que você leia este livro do início ao fim da primeira vez, porque os capítulos foram elaborados para acumular o conhecimento. É melhor entender cada capítulo antes de ir para o próximo. Depois da primeira leitura, fique à vontade para escolher os capítulos que gostaria de visitar a qualquer momento. Sugiro particularmente que você releia os capítulos caso fique empacado no meio da criação de um milagre.

ALGUNS PONTOS PARA LEMBRAR AO LER ESTE LIVRO

1. *O milagre da manhã* e *A Equação do Milagre* podem trabalhar juntos.

Se você não leu *O milagre da manhã*, não entre em pânico. Ler este livro vai fornecer as ferramentas necessárias para capitalizar em cima do seu potencial e criar uma vida mais satisfatória. Você vai aprender a conquistar resultados extraordinários e mensuráveis (milagres) repetidamente e com relativa facilidade ao longo do tempo. Dito isso, *O milagre da manhã* realmente ajuda a obter clareza, calma e foco antes de começar o dia. Pode não ser voltado a um resultado específico, mas é uma prática de desenvolvimento pessoal diária comprovada que vai ajudar você a se transformar na pessoa que precisa ser para conquistar seus objetivos.

2. Vários conceitos são repetidos.

A Equação do Milagre é simples de explicar e complicada de executar. Por isso, eu não apresento um conceito qualquer uma única vez e deixo por isso mesmo. Pelo contrário: eu revisito conceitos cruciais ao longo do livro de propósito e, às vezes, de modos

diferentes para ajudá-lo a internalizar e lembrar os pontos mais importantes. É muito mais fácil reter informações que você já viu várias vezes.

3. Minha intenção com este livro é elevar a consciência da humanidade, uma pessoa de cada vez.

Como eu disse no início desta introdução, minha intenção com *O milagre da manhã* era transformar um milhão de vidas, uma manhã por vez. Quando um milhão de vidas mudaram para a melhor, percebi que aquele objetivo, antes irreal e impossível, não só era realista como não era grande o bastante.

Com este livro, minha intenção é elevar a consciência da humanidade, uma pessoa de cada vez. Talvez pareça tão grandioso agora que você pode até ter revirado os olhos, mas, depois de ler *A Equação do Milagre*, você vai perceber que não existe visão grande demais. À medida que cada um utiliza seu potencial ilimitado, eleva a própria consciência, o que influencia e eleva a consciência das pessoas ao redor. E, ao criar milagres tangíveis e mensuráveis, esses resultados também atingem todos os afetados por eles. Durante a leitura do livro, eu o convido a definir a sua intenção e compreender que *você não tem limites e está destinado a ter, ser e criar tudo o que desejar*. Que lacunas você enxerga no mundo ao seu redor? Que contribuição você acredita que pode fazer (ainda que parcialmente)? O que é o milagre para você? Eu lhe asseguro que nenhum objetivo é inalcançável.

Agora vamos começar. A primeira lição envolve tirar o mistério dos milagres.

Capítulo 1

COMO TIRAR O MISTÉRIO DOS MILAGRES

E sair do mítico para o mensurável

Os milagres não são contrários à natureza, mas apenas ao que nós sabemos sobre a natureza.

— **SANTO AGOSTINHO**

Milagres. Eles são bem *misteriosos*, não é mesmo? Veja bem: parte do apelo é justamente isso, não saber ao certo como eventos aparentemente imperceptíveis se alinham de modo perfeito para salvar a vida de alguém ou entregar o sonho mais louco bem na porta de uma pessoa. Contudo, essa natureza misteriosa também cria um problema com a forma pela qual percebemos os milagres.

Uma vez eu vi uma reportagem no *Today Show* chamada “Milagre no paraquedismo: homem cai de uma altura de quatro mil metros”, sobre o instrutor de paraquedismo Michael Holmes, que passou por isso quando seu paraquedas falhou. Nos instantes em que o chão se aproximava com rapidez, ele tentou abrir o paraquedas, mas não conseguiu. Michael tentou cortar as cordas, mas também não funcionou. Em um último esforço para salvar a própria vida, ele acionou o paraquedas reserva, mas o equipamento também não

abriu. Nos últimos duzentos metros que passou em queda livre, ele se resignou diante da ideia de que iria morrer. Por incrível que pareça, Michael não morreu. E até que os ferimentos que ele sofreu foram leves.

Você já ouviu a história de Donnie Register? Saiu em todos os jornais como “O milagre de Donnie”, e o site da Oprah chamou de “Milagre da vida real”. Donnie estava no caixa de sua loja de antiguidades quando um assaltante atirou em sua cabeça. Donnie colocou as mãos na frente do rosto e a bala ricocheteou na sua aliança de ouro, evitando milagrosamente o que seria a morte certa.

Ao longo dos anos eu ouvi histórias de recuperações milagrosas, em casos em que parecia não haver outro esforço envolvido a não ser altas doses de esperança. E até histórias de casais apaixonados que se esbarraram misteriosamente décadas depois do último contato. Todos esses relatos são intrigantes e espantosos ao mesmo tempo.

Histórias como essas sem dúvida podem ser chamadas de milagres, mas, para muitas pessoas (e você pode ser uma delas), elas dão má fama aos milagres. Os céticos supõem que eventos extraordinários acontecem somente com os outros. Eles acreditam que todos os milagres são ilusórios, míticos, aleatórios, fruto da sorte e, portanto, inalcançáveis, totalmente irrealis e imprevisíveis. Os milagres simplesmente não acontecem na vida real, não com os céticos, pelo menos. Antes eu pensava da mesma forma.

Veja bem, se nós conseguíssemos simplesmente “imaginar” um depósito de sete dígitos em nossa conta bancária, todos seríamos milionários, não é? Recuperações milagrosas seriam comuns, e aquele cliente ou colega de trabalho difícil (você sabe, aquele que faz a sua pressão subir) poderia sumir de repente. Se você estiver nesse grupo que eu mencionei, provavelmente pensa que precisa ver para crer.

O ceticismo pode ser bom. Você faz o que todos deveríamos fazer: ponderar criticamente, avaliar e questionar em busca da verdade. Eu encaro tudo dessa mesma forma e não espero menos de você.

No entanto, o ceticismo tem uma desvantagem imensa, que todos nós precisamos conhecer e temer: ele pode facilmente se transformar em cinismo, levando a uma desconfiança nada saudável e limitando as possibilidades disponíveis para nós. Como você vai aprender neste livro, existem dois tipos de milagres, e não é justo ou benéfico misturá-los.

Os milagres que descrevi há pouco podem ser chamados de milagres “passivos” ou “aleatórios”, pois ocorrem por acaso. Ficamos espantados com a natureza inacreditável desses eventos, mas não há um jeito definitivo de explicá-los, que dirá repeti-los (tenho certeza de que nem o instrutor de paraquedismo nem Donnie Register gostariam de repetir aquelas experiências). Eles podem ser vistos como aleatoriedades. Se você quiser criar esse tipo de milagre, que frequentemente inclui uma abordagem do tipo “rezar e esperar”, sinto muito, mas não tenho conselhos para dar. Não é o tipo de milagre que vamos discutir neste livro.

Este livro fala dos milagres tangíveis e mensuráveis, que exigem participação ativa para serem produzidos. É como se os seus objetivos mais ousados, assustadores e improváveis virassem realidade. Esse é o tipo de milagre possível de controlar, o que significa que você pode criá-lo de modo consistente na sua vida assim que entender como o processo funciona. Mas para criar esse tipo de milagre você precisa acreditar que o resultado é possível e que *você* pode produzi-lo. Se você estiver no grupo dos céticos que eu mencionei, minha recomendação seria suspender a descrença por um momento a fim de explorar as possibilidades. Pelo menos enquanto estiver lendo o livro.

Não me entenda mal: não estou tentando convencê-lo a acreditar em algo irracional. Estou tentando abrir sua mente para a possibilidade de algo novo, um segundo tipo de milagre que você tem o poder de criar de acordo com sua vontade. Neste capítulo, vamos definir o que são milagres tangíveis e mensuráveis e depois explicar como esse tipo de milagre acontece para que você também possa

criar resultados incomuns. Depois, caberá a você decidir se quer ou não acreditar.

TODOS PODEM CRIAR MILAGRES TANGÍVEIS E MENSURÁVEIS

Quando se fala em milagre, existem algumas perguntas úteis a se pensar: milagres só acontecem com indivíduos especiais ou “escolhidos”? Eles ocorrem aleatoriamente? Os milagres são criados por Deus ou outra inteligência superior e misteriosa? Ou cada um de nós nasceu com um potencial ilimitado e uma capacidade muito maior do que acreditamos? E se algumas pessoas forem incrivelmente bem-sucedidas pelo simples fato de terem aprendido a utilizar esse potencial que existe em todos nós? E se você percebesse que está a uma decisão (ou a alguns dias) de distância de usar esse potencial?

Uma percepção como essa mudaria o tamanho e o escopo dos objetivos que você está disposto a definir e a vida que leva. Isso elevaria o significado de “mediano” se o mediano puder virar extraordinário. Imagine se você e todos os seus conhecidos usassem o potencial completo, se cada um de nós descobrisse como superar as limitações que nos impomos e começasse a criar tudo o que deseja para a vida. Isso teria um impacto profundo no mundo. E se todos nós nos tornássemos *Mestres dos milagres*?

O QUE É UM MESTRE DOS MILAGRES?

A palavra *mestre* (tradução livre de *maven*, em inglês) vem do iídiche *meyvn* e do hebraico *mebhin*, que significam “aquele que entende”.

Embora a palavra *milagre* tenha várias definições, a mais útil para nós está no *English Oxford Living Dictionary*: “Evento ou desenvolvimento notável que traz consequências muito positivas”.

Os *Mestres dos milagres* aglutinam essas duas definições.