



# APRESENTAÇÃO

Se você observar bem, perceberá que estamos com a mente, cada vez mais, em desarmonia.

Mentes em desordem raramente florescem. É preciso reestruturar o pensamento. Neste volume, o leitor faz a amarração com o intuito de tornar-se seu diretor interior, orientador da sua própria gestão. A maioria desconhece as possibilidades de como encontrar meios ou iniciar esta empreitada em seus primeiros passos. Eliminar o excesso de **distração**, encontrando a devida **concentração** para entrar “**em fluxo**”, é o primeiro passo para a real satisfação e plenitude. O orgulho por ter a mente saudável é obtido através da autoeducação e isso abre um novo contexto para o pensamento.

Agora, o tempo é de ensinar a nós mesmos.

# PREFÁCIO

Todos que conhecem Jorge Sabongi já devem ter presenciado uma de suas principais competências em ação: Disciplina. Sim, seu poder de foco, sagacidade e entusiasmo, aliados à condição de disciplina da mente e corpo, tornam seus dias bastante produtivos, inspirando aqueles que estão à sua volta.

“Disciplina da Mente”, assim como os livros anteriores – “Entusiasmo” e “Requintes de Genialidade” – são presentes com que ele nos brinda para auxiliar em nossa reconstrução pessoal.

Neste livro, a energia de suas palavras e ideias pode ser sentida a cada parágrafo. Sua paixão pela escrita é apresentada neste contagiante texto que nos faz ler e querer ler sempre mais. Além de nos pontuar a mente como aliada ao nosso crescimento, o texto nos faz refletir sobre a vida. Somos levados a observar como funcionamos internamente. Como agimos e reagimos? Como lidamos com o fracasso e as frustrações? Essas e outras perguntas nos ajudam a nortear o caminho para o sucesso, colocando em prática ideias e estratégias ensinadas pelo autor.

Aqui, ele compartilha conosco suas experiências de vida, a forma como aprendeu a lidar com as situações difíceis, sugerindo saídas (exercícios) para treinar a mente e se libertar das armadilhas criadas por ela.

Além da sua própria jornada, ele também traz experiências do mundo empresarial, assim como dinâmicas utilizadas como Diretor e Preparador Artístico, em trabalhos referentes à orientação profissional e desenvolvimento pessoal de artistas, sendo possível comprovar a eficácia de suas indicações através dos *feedbacks* daqueles que ele orienta.

O livro nos faz voltar o olhar para dentro, buscar o autoconhecimento observando os pontos de trava ou sabotagem que nós mesmos nos colocamos. No Capítulo 2, sobre o “excesso de atribuições mentais” que não percebemos, mas somos envolvidos diariamente, podemos compreender porque, em alguns momentos, nos sentimos com baixa energia e, na maioria das vezes, só nos damos conta quando aparecem dores ou ficamos doentes. Na vida, é essencial saber o que é, de fato, importante, eliminando as inutilidades como nos indica o livro, mantendo o foco no que está empreendendo e também separando um tempo livre para deixar a mente descansar.

Para você, leitor, trata-se de uma verdadeira viagem ao seu universo íntimo, podendo se analisar e conhecer um pouco a sua mente. Talvez até um novo processo se inicie com esta leitura, passando pela consciência de como você lida com certos fatos, aceitando e promovendo mudanças necessárias que poderão lhe oferecer um caminho para o amadurecimento.

Para conquistar o que queremos, precisamos conhecer os “venenos da mente” (Capítulo 16), aquilo que nos entorpece as ideias, frases e sugestões que não nos impulsionam adiante. A mente criativa precisa de espaço, cuidado e liberdade, precisa estar solta das amarras criadas pelo lado sombrio da mente. Sem isso, nos tornamos reféns de ideias ruins e negativas.

Ao longo da leitura, vamos entrando em contato com informações que podem nos alertar quanto ao modo como estamos levando a vida. Se permitirmos essa troca entre a leitura e a nossa mente, encontraremos alguns pontos essenciais sobre nosso funcionamento, seja positivamente ou não. Uma das questões mais discutidas atualmente é sobre como acalmar a mente diante de tantas preocupações e distrações encontradas diariamente. Os processos mentais se aceleram e não param, trazendo o peso de situações no futuro que, às vezes, nem chegam a acontecer. A ansiedade, enfermidade típica da nossa era, assola milhares de pessoas que não conseguem controlar seus pensamentos. Por isso, disciplinar a sua mente é tão fundamental quanto compreender quais alimentos são saudáveis ao nosso organismo. Como o autor nos orienta, precisamos alimentar também a nossa mente de pensamentos sadios e úteis, evitando se intoxicar com *junk foods* mentais que, além de não acrescentar e nutrir nosso cérebro, acabam também gerando desgastes físicos nos conduzindo, muitas vezes, ao auge do estresse.

Ao ler o livro, me identifiquei com várias situações discutidas de maneira muito instigante, que me fizeram questionar e analisar minha forma de pensar e agir. É interessante ressaltar que, quando nos tornamos dispostos a promover mudanças, o caminho não ficará mais fácil, mas a jornada certamente se tornará mais enriquecedora, já que nosso olhar começa a perceber pequenos detalhes que seriam imperceptíveis se estivéssemos bloqueando a visão com nossas resistências à mudança pessoal.

“Disciplina da Mente” vem, de forma sutil, nos desafiar a iniciar esse processo de transformação, ampliando nossa percepção a respeito de tudo a nossa volta e a nós mesmos. É uma leitura acessível e elucidativa, simples não pelo seu conteúdo, que, por sinal, é excelente e muito rico, mas pelo fato de nos levar direto ao ponto em uma linguagem franca e sem afetações.

Convoca a nossa mente a trabalhar condutas e posturas mais positivas, afastando o desânimo e a apatia com o poder pessoal do entusiasmo. Reeducar a mente não é fácil, porém, no livro, aprendemos que não é impossível. Requer tempo, paciência, concentração e energia desprendida de modo consciente para promover evolução.

Ele nos orienta a evitar o planejamento excessivo sem resultados. Planejar é muito importante, mas sem o alcance do objetivo, representa apenas horas desperdiçadas com organização ineficiente.

Aqui você encontrará um gentil aliado que poderá lhe auxiliar a resistir às inúmeras tentações inúteis que se multiplicam pela estrada do seu progresso. A qualquer momento você terá à sua disposição textos que lhe indicarão caminhos para respirar fundo, se reerguer e seguir adiante.

Aproveite esta oportunidade para conhecer-se.

Ao descobrir-se, você terá mais domínio sobre as tentações impostas pelo mundo exterior ou pela sua própria mente. As suas escolhas podem começar a ser suas, e não mais das pressões da vida.

Todos os dias, ao lado de Jorge Sabongi, aprendo e compartilho uma vida rica em ensinamentos. Decidimos, juntos, nos tornar alguém melhor a cada dia, não apenas melhor para o outro, mas, principalmente, melhor para nós mesmos. Convido, junto com o autor, a que você se permita transitar por estas páginas assimilando ideias e encontrando inspirações para seus objetivos.

Disciplina é algo simples, embora difícil, já que requer uma predisposição diária e um entusiasmo crescente. Ao ver o Jorge acordar de madrugada, mergulhado em seus *insights* e inspirações, percebo a mensagem do quanto é importante ter uma rotina e organizar a vida.

E, ainda, o quanto é bom aprender um pouco mais sobre disciplina por alguém que respira isso diariamente.

Apresento a vocês “Disciplina da Mente” por alguém realmente disciplinado.

*Débora Sabongi*

Psicóloga e Administradora de Empresas

***“Uma pessoa será tão feliz quanto sua mente decidir.”***

***Abraham Lincoln***

# CAPÍTULO 1

## O cérebro é o protagonista

Os tempos atuais produzem uma bagunça generalizada em nossa mente. Além das atividades normais que **o cérebro coordena em nosso corpo** (pensamento, movimento, imaginação, memória, equilíbrio, postura, linguagem, percepção dos cinco sentidos, sentimentos, sistema nervoso, julgamento, memória, aprendizagem, criatividade, inteligência, intuição, entre tantas outras...), ele sofre uma sobrecarga de lixo tóxico que assimilamos todos os dias e que não descartamos. É como se tivéssemos um HD (disco rígido) imenso e grande parte dele estivesse com seu espaço útil abarrotado e corrompido, todos os dias, com centenas de arquivos sem a menor utilidade. A primeira iniciativa para mudar isso é nos tornarmos mais seletivos, caso contrário, teremos, cada vez mais, uma mente indisciplinada.

O resultado prático dessa situação é a falta de sossego, agitação interna, insônia, sistema nervoso em constante prontidão e alta ansiedade.

Temos à nossa disposição uma quantidade monumental de informação inútil, assimilada por todos nós diariamente através da Internet, das imagens, dos meios de comunicação, das redes sociais e dos novos brinquedos tecnológicos (lançados, praticamente, todos os dias pelo mundo). Os comportamentos e os hábitos de convivência globais têm mudado cada vez mais depressa por conta disso. Quanto mais lixo nós assimilamos, mais descompasso ocorre em nossas rotinas. Ficamos cansados e procuramos falar cada vez menos com aqueles que nos cercam. Pessoas se isolam e vivem suas vidas como se estivessem em um quarto fechado, monitorando tudo através de teclas. Chegam ao ápice do isolamento quando preferem escrever tudo de forma limitada e virtual do que manter contato pessoal. Quando em grupo, falam o mínimo possível, sempre de forma superficial. Todos vivem a ansiedade em esperar as próximas mensagens que devem chegar, em ver o que há de novo nas redes, em se conectar com a ilusão de acompanhar a velocidade da informação. Isso, por si só, já produz ondas gigantes de incertezas dentro de nosso aparelho emocional, suficientes para nos afastar das pessoas, trazendo, por consequência, diversos males, principalmente baixa autoestima.

Essas ondas nos inundam de males internos, como medos, tensão, dúvidas, inveja, frustrações, vergonha, tristeza, raiva e tantos outros

sentimentos negativos que, homeopaticamente, nos tornam mais indiferentes à convivência. E lá estamos nós, de novo, ávidos por ver mensagens, procurar novidades e buscar algo que não sabemos o que é, contanto que preencha o vazio que estamos sentindo, reverberado pela solidão. Após horas navegando e assimilando, diante de tanta comunicação imprestável, chegamos à triste conclusão de que foram horas perdidas, as quais não nos agregaram absolutamente nada intelectualmente, a não ser perda de tempo.

Exigimos demais dos nossos neurônios e sinapses<sup>1</sup> atualmente. Muita informação circulando que, provavelmente, causa diversos curtos-circuitos em nosso cérebro, pela pulverização de tantos assuntos diferentes em poucas horas. Procure imaginar uma cidade com ruas, avenidas, túneis, pontes e viadutos, os quais possuem muitos carros circulando e, entre eles, motocicletas, ônibus, bicicletas, pedestres, carroças zigzagueando em meio a variadas velocidades. Tudo isso sem nenhum farol. Gente na contramão, carros quebrados atrapalhando o fluxo e desavisados brecando, virando à direita ou esquerda e dando ré. E o tráfego se avoluma cada vez mais. A “hora do *rush*” é agora, o dia todo, em nosso cérebro. O caos está instalado. É assim que se desenrola este mar revolto de transporte e comunicação dentro de nossa mente.

Nossa mente acaba trafegando com seis assuntos ou mais ao mesmo tempo (a conta para pagar, a roupa que preciso pegar no armário, o telefonema para alguém, o creme dental que acabou e preciso comprar outro, consertar a maçaneta que está caindo, o artigo que não posso me esquecer de levar para a empresa...), a maioria deles sem a menor importância, produzindo um congestionamento que podemos chamar de “pensamentos cruzados”, pois cada um deles mobiliza um bloco de neurônios para ser assimilado e, mesmo assim, podemos esquecer quase todos, já que não se fixam na memória.

Isso é o suficiente para fazer com que nossos neurônios trabalhem muito mais. Imagine a tentativa de focar em tantos assuntos ao mesmo tempo e buscar entendê-los simultaneamente. Informações desencontradas causam sobrecarga das conexões neurais, pois não existe uma sequência lógica. Enquanto uma informação trafega em um sentido, a outra vem noutra direção, a outra, ainda, passa longe, sem cruzar. Navegamos num mar de quinquilharias dispensáveis, cada uma delas mobilizando blocos de neurônios em uma direção. Quando percebemos, nossa mente está sobrecarregada destas vãs perdas de tempo: notícias da política que

desanimam, descoberta de um novo barco com centenas de refugiados no Mar Mediterrâneo, traficantes fazem mais vítimas; enquanto nas redes sociais pessoas publicam *selfies* diante do espelho para ter visibilidade, outros colocam mensagens agressivas de protesto sobre algum tema, outros, ainda, levantam temas polêmicos sem o menor conteúdo de informação útil, sem contar aqueles que reclamam de tudo e de todos, destilando seu ódio e se perguntando por que, cada vez mais e mais, as pessoas deixam de segui-los. Luminosos piscando. Barulhos que se misturam. Propagandas que lembram o que você não tem e o quanto é infeliz por “precisar” daquele produto. Imagens chocantes e estereótipos de mau gosto também não faltam. Notícias ruins, crimes por toda parte, desemprego implodindo o mundo inteiro. A cabeça ferve.

Procure visualizar agora outro cenário: imagine uma casa imensa, com cômodos grandes, cheia de móveis e tranqueiras diversas espalhadas por todas as partes: nas mesas, nas bancadas, nas paredes, sobre os móveis, acumuladas nas camas e pelo chão, cobrindo os tapetes. Mal dá para pisar ou andar nestes ambientes. Um processo de acumulação que se amplia todos os dias e se compacta cada vez mais. Nessa casa, não acontece nenhum tipo de descarte. Cada coisa que chega vai se acumulando em algum cômodo, desorganizando tudo. Responda rápido: é fácil passar ordem neste lugar e deixá-lo limpo, cheiroso e prático, sendo que seus moradores, todos os dias, continuarão trazendo mais e mais tipos de lixo para dentro? Pois bem, como uma casa pode ser saudável com tanto entulho junto? Alguém consegue se sentir bem, dentro de um lugar assim, diante de tanta poluição cumulativa? Isto tudo é o que estamos expondo indiscriminadamente ao nosso cérebro. Está tudo “passeando” dentro de nossas cabeças, roubando o nosso sossego, proporcionando-nos ilhas de isolamento cada vez maiores. Todos os dias, inocentemente, nós passamos com nossos caminhões, recolhendo o entulho virtual produzido por gente que desconhecemos de todas as partes do mundo e trazemos para dentro desta casa. Queira ou não, ao entrar em contato com esse lixo, assimilamos parte de suas “bactérias”. E o pior de tudo é que tantas pessoas já se habituaram a isso de tal forma, que sequer conseguem imaginar suas vidas sem o sinal de Wi-Fi para dar uma espiada a cada meia hora neste portal de esquisitices. Ter o mundo na palma das mãos em termos de comunicação faz com que não parem em período integral. Cada vez mais necessidades de criar impulsos. Procuram agito constante, o silêncio dói. Não é apenas das redes sociais que eclodem estes perigos visuais. Eles vêm de todos os lados: uma esquina congestionada de pessoas e



veículos, barulhos de toda espécie, todos os meios de comunicação, pessoas falando mal de tudo e de todos. Basta abrir os olhos para perceber.

Mesmo nas propagandas mais subliminares existem intenções veladas. Tendemos a fechar os olhos e acreditar, pois temos muitas outras poluições para administrar. E somos submetidos a uma falsa realidade, a qual degrada nossas vontades e confunde nossa imaginação.

Procure observar propagandas de vendas de produtos inanimados (sem vida), que nos induzem ao consumo. Bancos utilizam-se deste tipo de método. São os planos de previdência privada, seguros de toda espécie, planos de investimentos e tantos mais. Os produtos são tratados como se fossem seres vivos e como se tivessem sentimentos para nos cativar. A forma como somos induzidos a adquiri-los praticamente nos obriga a obtê-los. Um exemplo disso são aquelas propagandas dessas instituições financeiras. Prometem cuidar do nosso dinheiro como se ele fosse uma criança desolada. Aos aposentados, formas de investimento, sempre com um casal de idosos bem vestidos e sorrindo felizes. Garantem a melhor aplicação, a melhor taxa e o melhor seguro para você. Teoricamente, os bancos seriam para guardar dinheiro para não termos que fazê-lo em casa, possibilitar sacar quando precisássemos ou emprestar cobrando juros. A verdade é que tudo isso se sofisticou visando angariar mais fundos. Estas instituições vendem, atualmente, dezenas de seus produtos como se eles fossem um passaporte para a felicidade. Recheados de sentimentos. É um supermercado com diversas prateleiras vendendo serviços relativos ao dinheiro. Um bem que movimenta demais as emoções do mundo. Paralelamente a isso, nos empurram pacotes vantajosos para captar os valores e ganhar com os juros da retenção do valor depositado. Os anúncios aparecem frequentemente com imagens de famílias felizes, trabalhadores sorridentes e aliviados ou profissionais com aparência de bem-sucedidos. Procuram sempre atribuir sentimento ao produto que procuram nos vender, na expectativa de convencer-nos de que são os melhores guardiões que poderíamos ter para o nosso futuro e de nossa família. Só que, quando necessitamos resgatar os valores, aparecem taxas absurdas que não nos foram informadas, descontos de impostos além do esperado e, não bastasse isso, a necessidade de ter que esperar dias para obter o resgate dos valores em mãos. O resultado é que sempre perdemos de alguma forma: o típico “pague para entrar e reze para sair”.

Outro caso específico são os comerciais de alimentos processados, os sanduíches *junk food*, vendidos totalmente maquiados através das imagens e

cenar, para nos despertar o apetite. Geralmente, estas propagandas são apresentadas um pouco antes do almoço ou jantar, quando a fome já começa a incomodar. Em um ambiente elegante e jovial, pessoas bonitas e sorridentes se deliciam em saborear a primeira mordida daquela enorme refeição que mal cabe em uma bocada. A estratégia funciona. O que vemos na imagem é uma verdadeira obra de arte: a poesia da *fumacinha* saindo da carne, o queijo derretido e o pão suculento. Ao adquirirmos, constatamos que não tem 30% do visual oferecido. Expectativa e realidade completamente antagônicas. Comemos mesmo assim.

Por último, temos os remédios para emagrecimento que prometem milagres, não importando o biótipo de quem compra. Acima de tudo, vendem felicidade em cápsulas para as mulheres que veem defeitos em si diante do espelho e procuram resultados imediatos. Há décadas que nenhum deles oferece aquilo que suas clientes acreditam obter. Emagrecimento depende de muitas circunstâncias: coibir exageros com a comida, genética, tipo de corpo, alimentação adequada, propensão do metabolismo, exercícios físicos, acompanhamento médico e algumas variáveis mais.

As pessoas estão mesmo com as cabeças cheias para não perceberem tanta coisa errada, tantos delírios de consumo frustrantes, tanta realidade irreal. E, assim, nossas mentes são iludidas cada vez mais. Por todos os lados. Existem tantas confusões entre ficção e realidade, muitas inversões de valores e intenções escusas em grande parte do que está diante de nós. Nada é cristalino como gostaríamos que fosse. Tudo tem sempre um elemento ou mais que destoa de nossas expectativas.

O grande erro que cometemos é não disciplinar nossa mente para assimilar as informações que são, obviamente, muito importantes e desprezar aquelas que são imprestáveis ou embutem resultados duvidosos.

Francamente, está na hora de produzirmos pessoas mais bem informadas e atentas a tudo o que está acontecendo à sua volta atualmente. A maioria não tem a menor noção do tesouro que se esconde dentro de suas cabeças. Procuram-se tanto sossego e equilíbrio e eles estão mais perto do que supomos. O bom conhecimento está sendo consumido em escalas menores, dando margem a todo tipo de vislumbres ilusionistas, o que nos torna emocionalmente vulneráveis, pois confundimos o que, de fato, não é bom para nós e o que verdadeiramente pode nos contentar. Quando percebemos, estamos vulneráveis emocionalmente. O que realmente importa para cada um de nós? O que precisamos para equilibrar boas sensações, razão,

tranquilidade e estabilidade? O que traria uma vida mais harmoniosa e o que não nos diz nada?

Nossa mente pode condensar mais informação do que podemos imaginar. O importante é que esta informação seja da melhor qualidade possível. Indiscutivelmente, a proporção do que agregamos presentemente é, sem dúvidas, sofrível e pode nos trazer más consequências nos próximos anos.

Por estes motivos, é fundamental trabalhar a expansão da mente com seletividade nas próximas décadas. Uma empreitada que começa a partir de agora e durará para o resto de seus dias. Em outras palavras, começar a aquilatar a sabedoria para o século XXI. Ainda estamos presos às muitas banalidades criadas e cultivadas no final do século XX, quando o mundo se globalizou através da Internet. Veio a explosão tecnológica e o homem ainda se mostrava preso às futilidades. Pouco foi aprendido na forma de agregar o bom conhecimento. A grande maioria não evoluiu com toda esta diversidade. A inteligência ficou relegada àqueles que realmente procuraram por ela. Os demais caíram em um sono profundo, sem saber o quanto suas cabeças estavam sendo corrompidas por tanta cultura inútil, que lhes tiraria seu maior patrimônio: a capacidade de pensar com riqueza intelectual, poder de síntese e bom senso. Nunca houve, em momento algum da história, tanta gente desligada, despreparada e “sem noção” de vivência. Em outras palavras, com a mente que possuem hoje estão sedadas, prontas para acreditar em tudo, sem ao menos questionar ou utilizar um mínimo de criatividade ou discernimento. São pessoas que cada dia mais vão se perder da realidade para se apegar à distração e ao idiotismo. Aprendem pouco, têm vocabulário insuficiente, falam sempre as mesmas coisas e de forma superficial, são desatentas ao extremo, desapegadas nas relações, inconstantes no trabalho, se julgam práticas, pois estão conectadas em período integral e acreditam que têm opinião formada sobre qualquer assunto.

Trata-se de um mundo à parte, onde as dificuldades emocionais são relegadas a um segundo plano. Em primeiro, estão as conveniências da imagem e a aceitação social. Vivemos em um período em que estar plugado e visível é mais importante que a própria competência. Isso não nos deixa dúvidas de que temos que expandir a inteligência urgentemente. Estamos remando na contramão do tempo e isso não pode continuar.

Apesar de toda a tecnologia que temos disponível, não podemos nos

esquecer de que nem tudo que é mais prático, ágil e rápido pode ser considerado o melhor para alcançar nossos objetivos. Isso é válido principalmente com o cuidado que temos que ter com a nossa pessoa, com a nossa instrução e com aquilo que assimilamos na memória para levar conosco a vida inteira.

Alguém que lapida seus conhecimentos, ganha amplitude de referências em sua visão das situações. Melhora sua comunicação e se faz ser ouvido. Conseqüentemente, tende a sofrer menos. Se souber selecionar o que realmente pode engrandecer sua mente, terá uma vantagem muito forte a cada dia, ao longo de sua existência. Pessoas míopes mentalmente sempre irão existir. Funciona assim desde que o mundo é mundo. Os zumbis não existem apenas nos filmes de ficção ou terror.

E aqui nos encontramos neste momento, tentando observar e estudar tudo aquilo que nosso cérebro pode nos proporcionar. Ele é um imenso **Administrador Geral**, exercendo incontáveis atribuições com sua equipe. Seu principal alimento é o saber. O saber doutrina e ameniza as más emoções. O cérebro nos ilumina e nos conduz. Ele é formado por redes e estruturas, ativadas por moléculas, que determinam todo o funcionamento do que existe dentro de nós. E um detalhe curioso: muito do que ele e toda sua equipe nos proporcionam, não é visível, mas sentido. E de tal maneira que qualquer situação neste processo pode mudar em segundos nosso estado de espírito, trazer preocupações, impaciência e, se não nos prepararmos adequadamente, abatimento e tristeza.

Logo, já percebemos que precisamos lhe conceder maior atenção. Compreender como ele articula e rege todo o nosso processo desde que nascemos. O mundo mudou e agora é mais fácil entender como funcionamos internamente. A neurociência está cada dia mais presente na vida de cada um de nós. Podemos pressupor melhor como funciona todo este aparato que temos dentro de nossas cabeças, o que facilita ordenar, de várias maneiras, nosso bem-estar e crescimento. Munidos de tal conhecimento, capacitamo-nos para entender e treinar melhor a concentração, vencer angústias e outros problemas internos, revelar e conviver bem com sentimentos que jamais imaginamos, harmonizando todo o funcionamento mental para potencializar nossas sensações. Não nos sentiremos mais no escuro das informações.

O que realmente for importante irá se desenvolver.

Agora, podemos nos estudar e entender por que fazemos o que fazemos e,

principalmente, porque reagimos como reagimos.

Aqui começa uma viagem sem volta para entender como otimizar a vida, principalmente no quesito de realinhamento das formas de pensar. Seremos diretores interiores de nós mesmos, com extrema capacidade de autogerenciamento.

Antes de tudo, é preciso definir uma série de estratégias para alinhar conhecimentos e oferecer alimento de qualidade para seu cérebro. Uma vez apaixonado por estes estudos que vamos empreender, seu refinamento da consciência fará você tomar outro rumo.

---

1 Região de contato entre neurônios, onde os impulsos nervosos passam de uma célula para outra (Dicionário Michaelis).

# Capítulo 2

## O excesso de atribuições mentais

A vida da maioria de nós está longe do sossego que tanto procuramos. Se pararmos para pensar, chegaremos à conclusão de que temos muitas atribuições e situações tolas para administrar todos os dias, tanto em casa como no trabalho e também com aqueles que nos cercam. Para atender a tudo isso, gastamos nosso bem mais precioso: o TEMPO.

Isso mesmo: gastamos muito tempo com rotinas operacionais.

Aquelas trivialidades que temos que fazer repetidas vezes porque nunca nos preocupamos em facilitar:

- Começar tudo de novo em alguma atividade, por não termos criado um modelo (*template*) para utilizar todas as vezes que precisarmos;
- Anotar compromissos e roteiros a serem seguidos;
- Criar possibilidades de evitar esforços extras desnecessariamente;
- Pensar rapidamente em um mecanismo já estabelecido, quando for necessário improvisar;
- Entender o funcionamento das coisas caso precise consertar;
- Reverter as sensações que são desagradáveis, propiciando melhoria praticamente imediata.

A mente treinada é ágil. A falta de versatilidade com ela nos torna escravos da preguiça, nos leva a ficar acomodados, a ponto de ter que repetir rotinas operacionais muitas vezes. Isso consome nosso tempo, paciência e nos desanima. Ficamos exaustos com tantas operações para fazer.

Por conta das preocupações que essas atribuições geram, nos mantemos em constante prontidão, inquietos para nos sentir livres, o quanto antes, de uma série de rotinas negativas (aquelas que não gostamos de fazer), as quais nos atormentam diariamente. Dificilmente temos momentos de tranquilidade.

E quais são estas rotinas negativas? Fazem parte deste rol aqueles telefonemas inconvenientes que, com frequência, costumamos protelar, os pagamentos de boletos que nunca finalizam, visitas ao banco que cobrou taxas absurdas não contratadas, *Spams* variados para deletar diariamente, *e-mails* indesejados, a banalidade inconveniente de pessoas exibindo em fotos todos os seus passos, para mostrar como são falsamente felizes, a

manutenção e os consertos de produtos recém-adquiridos e que já apresentam defeitos, as aquisições de produtos do cotidiano (de casa, farmácia, higiene, matinais...) com filas e falta de lugar para estacionar, reuniões empresariais enfadonhas que não se resolvem, supermercados gigantescos nos quais precisamos andar quilômetros para comprar uma cesta de produtos, aquela conta de luz ou água que veio com valor absurdo, a Internet que falha na hora em que mais precisamos, os aparelhos que temos que recarregar todos os dias e cujas baterias acabam quando mais necessitamos, as consultas médicas que estão sempre atrasadas, o trânsito caótico para os locais onde temos algum compromisso, filas intermináveis em tudo, enfim, um verdadeiro massacre do nosso tempo útil. São tantas tolices que acabamos nos mantendo em estado de alerta quase em tempo integral, esperando o que mais poderá acontecer ou dar errado. Claro que estas rotinas negativas variam de pessoa para pessoa, mas elas existem em quantidade para todos e, querendo ou não, temos que executá-las. Caso elas se acumulem, corremos o risco de perder nosso sono.

Atualmente, seleciono com muito cuidado aquilo a que assisto. Acostumei a fazer trocas. Existem muitas formas mais eficazes de obter prazer com aquilo a que assistimos. Podemos encontrar alguns programas interessantes, trocando por aqueles que nos parecem inúteis. Todos nós precisamos de boa informação e entretenimento. Reconhecer quando a permanência diante da TV está absorvendo nossa atenção além do normal faz parte de uma decisão de pulso.

Estamos realmente muito longe do sossego tão esperado. E isso atinge todos, não importando qual a idade, posição social ou situação financeira. Aquele dia simples, com poucas coisas para pensar e sem o peso de tantas atribuições obrigatórias, não vai acontecer desta vez. É provável que até o final da outra semana, também não. Pulou para a data da próxima viagem.

Observe, também, que as rotinas negativas nos assolam quando estamos preparando uma viagem. Mesmo com todo o planejamento que possamos fazer antes de viajar, os contratemplos são os mesmos para a maioria das pessoas. Estamos arrumando malas, prontos para nos desligar das loucuras do dia a dia e tudo parece dar errado. A hora voa. Teríamos que ter acordado de madrugada para ter saído duas horas atrás, mas está tudo atrasado: o carro precisa de combustível, verificar o óleo e calibrar os pneus. As roupas que queremos levar, obviamente, não as encontramos, o creme dental acabou, temos o *shampoo*, mas o condicionador está no final, o chinelo para passear na praia sumiu, a casa está um estresse e todos falam ao mesmo

tempo, ninguém ainda tomou o café, tem uma música tocando alto enquanto corremos feito loucos, outro sequer acordou e mais alguém está no chuveiro há mais de uma hora; para variar, temos que programar o pagamento de todas as contas que irão vencer durante o período da viagem; tirar, desde já, os alimentos que vão se deteriorar na geladeira e a comida dos animais de estimação, e, como não poderia deixar de ser, estamos esquecendo alguma coisa e pode ser que tenhamos que voltar. Programamos acordar cedo e também sair cedo, mas as coisas não funcionam tão bem assim. Muitas rotinas precisam ser resolvidas antes, caso contrário, tudo poderá sair do controle e gerar despesas adicionais quando retornarmos. Estamos tensos. Todos se sentem uma **pilha de nervos** um dia antes de qualquer viagem. Na verdade, nos sentimos apavorados de ter que deixar tudo por alguns dias e o receio de voltar e não ter mais o senso de organização. Acabamos desperdiçando meio dia somente para estas rotinas. Tudo precisaria ser previsto e alinhado antes, mas não temos autodisciplina para pensar em tanta coisa. Até a mala foi feita de última hora. O resultado é que só chegaremos lá à noite. Perdemos o dia todo tentando nos ajeitar e que não foi o suficiente.

As distrações e pormenores não param aí. Sempre tem mais alguma coisa para resolver. Às vezes, pensamos como que, diante de tantas coisas, ainda não enlouquecemos.

Seria bom ter um curso para programação de viagens, exatamente para que não nos cause tanto estresse. Nosso apavoramento antes de sair deve-se ao fato de estarmos vinculados a uma rotina negativa que nos escraviza. Temos a sensação de que somos insubstituíveis e que, se faltarmos, a situação pode se tornar um caos. Quem mora nos grandes centros urbanos sabe ou já sentiu como fica a mente de alguém todas as vezes que necessita viajar. Chegamos à conclusão de que, para haver o descanso, é necessário passarmos antes por uma série de perturbações emocionais.

Viajamos e lamentamos os últimos dias que teremos que voltar.

### **A REVELAÇÃO DA TV**

E o dia a dia nos revela que precisamos de novos rumos, novas ideias e novos ares. Estamos cansados. Mas por onde começar? Tudo parece tão emaranhado. Temos tantos assuntos à disposição que chega a ser difícil pensar em algo. O que realmente nos interessa no momento? É preciso ter foco e determinar o que nos fará sentir melhor:



- Um novo projeto;
- Criar algo interessante;
- Aprender novas habilidades;
- Programar rumos para o ano;
- Buscar novos entretenimentos;
- Atividades com amigos.

Seja qual for a opção que lhe desperte, não descarte a possibilidade de manter em evidência a construção da melhoria da mente. E isso deve ser cultivado todos os dias.

E quais são os passos para qualquer um destes casos?

Temos à disposição a Internet, o *smartphone* e muitos livros. A praticidade que temos *on line* hoje faria inveja a qualquer estudioso do século passado. Basta pesquisar e depurar o que mais precisamos. Leitura, infelizmente, não é a preferência para a maioria das pessoas. E isso não é bom. Podemos dizer que o manuseio com os livros tem se tornado mais demorado, se compararmos a qualquer meio de pesquisa imediata desta era digital. Os livros, contudo, têm sua riqueza, seu encanto e seu manuseio, que, para muitos, incluindo eu, é insuperável.

Diante de tanta disponibilidade de informação, muita gente ainda acredita que a televisão traz o conhecimento. Uma parte ínfima dos canais, incluindo TV a cabo, sim. Em sua grande maioria, podemos dizer que não.

A verdade é que, se precisarmos de algo novo, que nos inspire boas ideias ou que ajude a nos construirmos como pessoas, a televisão seria o último lugar para procurar. Dificilmente, encontraremos satisfação assistindo aos programas televisivos. Com certeza, encontraremos fantasia, distorção, desinformação, apelação, manipulação, deseducação, clichês, persuasão, violência, promiscuidade, grosseria e mesmices.

Apesar de a televisão ser um meio ágil de entretenimento, informação e comunicação, não restam dúvidas de que ela tem uma infinidade de aspectos negativos para nossas vidas. Exatamente por isso seu uso deve ser o mais limitado possível na nossa preferência e em nossas vidas. Quanto menos, melhor.

***“... É que a televisão me deixou burro, muito burro demais;***

***E agora todas coisas que eu penso me parecem iguais...”***

***(Letra da Música “Televisão”, cantada pela banda Titãs - 1985)***

Se ligarmos a TV, perceberemos poucas atividades que agregam conhecimento, muitas atividades que banalizam o conhecimento e atividades que limitam a mente e primam pela falta de conhecimento, exercendo manipulação. Estas últimas, em especial, desafiam nossa capacidade de pensar. A televisão age em nossa mente de maneira subliminar (influencia, sem que se perceba, o pensamento, o comportamento e o sentimento). Muito do que você vê não é real. Tudo é muito modelado, ilusório e pensado estrategicamente para convencer o espectador.

Normalmente, as pessoas não estão habituadas a questionar o que veem. Apenas assistem e acreditam. Um programa pastelão, por exemplo, rico em vocabulário pobre, que exorta estereótipos e vulgaridades, tem grandes chances de fazer muito sucesso, em função das inversões de valores que presenciamos atualmente. A procura pelo exagero está em toda parte. O exagero vende. A indecência alcança recordes de audiência, seja na TV, redes sociais, notícias populares, na fofoca do elevador ou fila de supermercado.

Tudo o que é mostrado na TV, em questão de segundos, é divulgado para milhões de pessoas. Em se tratando de cultura de massas, isto é, de programas televisivos, o olhar deveria ser crítico e a assimilação deveria ser extremamente seletiva. Não podemos nos esquecer de que a televisão é cuidadosamente preparada para ser sedutora ao extremo. A grande maioria cede a esta sedução.

Qualquer um pode se descuidar e cair na atração. Perceba como, diante de certos programas, não conseguimos desviar a atenção. Pessoas podem falar conosco que parecemos hipnotizados. Se estivermos cansados, somos a presa fácil. Ela oferece uma gratificação instantânea, isto é, um prazer imediato; não representa motivação, não interagimos com ela, apenas recebemos e assimilamos informações, sejam boas ou ruins, enquanto permanecemos inertes, geralmente sentados em um sofá ou deitados na cama. Somos incitados à preguiça: mesmo com sede, não levantamos para pegar água, com fome, procuramos por alimentos não saudáveis, e com sono, nos negamos a dormir. A TV realmente nos hipnotiza, nos torna completamente passivos. Perdemos a noção do tempo e daquilo que é totalmente ridículo. Em outras palavras, perdemos o senso crítico. Tudo passa a ser normal e apreciável, quando não se torna um modelo a ser seguido, afinal, **acreditamos** estar arejando a mente e não somos vulneráveis. Neste estado mental estamos em transe, prontos para aceitar tudo o que nos for direcionado. São muitos canais com programações incoerentes e que não

agregam absolutamente nada. Desligamos os nossos filtros e estamos rendidos, prontos para aceitar o que aparecer na tela. Pessoas mais esclarecidas estão atentas a grande parte disso e, mesmo assim, são surpreendidas, deixando-se levar pela correnteza de persuasão. Imagine as crianças, que ainda estão em formação, como são afetadas.

***“Aquilo que consome sua mente controla sua vida.”***

***Zig Ziglar***

A conduta normal deveria ser: não interessou, muda o canal. Percebeu manipulação, muda o canal. Em outras palavras, se o assunto for banalidade, desista do canal. Em pouco tempo, você irá perceber que mais de 90% do que é apresentado não merece ser assistido. Quase nada se salva. O condicionamento ao qual estamos submetidos nos faz amornar os ânimos, admitindo tudo, enquanto permanecemos impassíveis. Muita gente perde horas e horas do dia diante de uma televisão. É um fenômeno mundial.

É uma questão de consciência refletir o que cada programa faz com sua mente. Resta a cada um classificar aquilo que tem à sua disposição: o noticiário globalizado, com matérias disparatadas que jamais farão parte de nossas vidas, pois estão a milhares de quilômetros de nós, mas que são produzidas para nos chocar e chamar nossa atenção. Tudo em nome da audiência. Assuntos totalmente esdrúxulos, os quais massacram indiretamente nossa percepção de equilíbrio e bom senso todos os dias: o crime hediondo contado em detalhes, o acidente envolvendo vários carros, pessoas que sofrem fugindo de suas terras para outro país, o último *serial killer*, enchentes, terremotos e propagandas que mostram um mundo mascarado, fora da realidade, comerciais com uma falsa noção de sucesso, programas de auditório que questionam a inteligência dos espectadores, enquanto dizem vender entretenimento, mas o que processam realmente é *lixo tóxico e radiativo* para o cérebro de qualquer ser humano. As pessoas não precisam consumir tanta coisa indigesta. Temos isso presente em todos os dias, e a grande maioria desta geração consome este cardápio lúgubre de infâmias em larga escala. Horas perdidas em que a ação é trocada pelo ócio. Existem duas maneiras de parar este processo: 1) acabar a luz; 2) mudar sua atitude.

Meu pai sempre dizia, por volta de meados dos anos 1970, que “os grandes homens de negócios não têm tempo para permanecer horas diante de uma TV. A qualidade da mente deles é dirigida para progredir; é assim que

eles se constroem”. Na verdade, ao longo de minha vida, pude constatar que a grande maioria deles quase não assiste à televisão. Durante décadas observei isso, principalmente depois que me tornei empresário, percebi que era a mais pura verdade.

Atualmente, seleciono com muito cuidado aquilo a que assisto. Acostumei a fazer trocas. Existem muitas formas mais eficazes de obter prazer.

# Capítulo 3

## A necessidade de eliminar as inutilidades

São tantas vivências diárias que nos desgastam. Seria ótimo excluir grande parte delas de nosso cotidiano. Infelizmente, não conseguimos nos desvencilhar de todas de uma única vez. Rendemo-nos porque estamos cansados. O excesso de atividades diárias nos desgasta e suga nossa energia. Tudo que representa ação ou esforço fica para depois. Passamos a viver na contramão.

O resultado disso é que não descansamos mais. É bem provável que suas noites mal dormidas tenham a ver com esta aceleração dos impulsos neurais para pensar em tanta coisa tosca. Mesmo que não queira, ao deitar, sua memória continua relembrando e comparando tudo o que viu durante o dia. É capaz até de sonhar ou ter pesadelos com diversas cenas.

É provável que já tenha pensado em se desfazer de tudo isso, mas nunca tenha buscado, de fato, maneiras de fazê-lo. Saiba que, para concretizar sua desistência de consumir coisas inúteis e desagradáveis, é preciso uma reeducação de gostos.

Para que isso seja consolidado, teremos que adaptar filtros de seletividade, visando a não empanturrar cada vez mais o cérebro de alimento fútil. Para isso, entretanto, é preciso, primeiramente, determinar o que devemos rejeitar. Você ficará estupefato com a quantidade de informações sem qualidade que deixará de fazer parte de sua vida. É preciso, pois, disciplinar a mente.

Liste no quadro abaixo as **10 maiores inutilidades atuais para a mente**, em sua opinião:

No.	O que faz mal para a mente hoje:
1	
2	
3	
4	
5	
6	

7	
8	
9	
10	

Certamente, são eventos que o incomodam por algum tipo de teor. Haverá muitos mais se aumentar o seu crivo neste assunto.

Qualquer mudança requer uma atitude de decisão. Caso contrário, tudo tende a permanecer como antes.

Pense por um instante: às vezes, “você” pode ser a única pessoa em querer algo diferente em meio a uma multidão. Não se impressione se isso acontecer de forma recorrente. Quanto mais sua mente for organizada, seu diferencial falará mais alto.

Uma mente arrumada, dificilmente, terá tempo para irresponsabilidades. Ela sempre tenderá a optar por escolhas ligadas à inteligência. Não quer dizer que abandonará todo tipo de recreação, mesmo algumas ordinárias. Eventualmente, poderá acontecer, mas não será mais um vício ou algo que o atraia e o domine como um morto-vivo.

Sabemos que vida não é feita só de problemas, contas para pagar e precisar fazer isso ou aquilo o tempo todo. É também dar um tempo para vivenciar relacionamentos, cuidar de nós, de nossa saúde física e mental, ter *hobbies* que apreciamos, desfrutar momentos com a família e os filhos, nos reunirmos prazerosamente com os amigos, observar a natureza e manter um ritual diário de reestruturação de nossos pensamentos. Tudo isso sem a obrigação de ter que olhar constantemente o relógio ou atender a um *smartphone*.

Por algum motivo, você está, neste momento, lendo estas palavras, na expectativa de obter alguma vivência ou encontrar possíveis soluções para muitas de suas dúvidas e incertezas. Quem sabe, obter conhecimentos e diretrizes que possam ajudá-lo a enriquecer de alguma maneira, concedendo prazer ou propiciando novas ideias que o possibilitem a desenvolver aptidões que surjam interiormente. Todos nós, de forma geral, estamos constantemente em busca de melhorias para alcançar um novo patamar. Mesmo as pessoas mais acomodadas, aquelas que não querem sair de sua zona de conforto, apesar de não se moverem, esperam que algo melhor venha ao encontro delas (pois não querem agir!), o que acaba sendo uma mera ilusão. Qualquer melhoria requer traçar planos e fazer acontecer.

Existe uma ilusão na cabeça destas pessoas de que o ambiente, por si só, irá mostrar a solução para que elas vivam de um modo melhor.

Na verdade, estamos sempre à procura de conforto, satisfação e progressos que propiciem nossa melhoria na qualidade de vida. Buscamos, também, relacionamentos saudáveis e alguém compatível para dividir nossas sensações, e, quem sabe, amar. O prazer da vida é o prazer do cérebro, nossa máquina neural mais harmonizada. Sem isso, poderíamos nos considerar ermitões, vivendo um dia após o outro apenas. Pense em algo extremamente complexo que um dia começou a funcionar e nunca mais parou. Assim funciona nosso cérebro ativando todo o nosso organismo de forma coordenada. Ele se acostuma fácil com coisas boas e que não exijam muito esforço, mas que nos levem ao deleite, isto é, aos desejos (prazer imediato). Para que tenhamos realizadas também nossas vontades (prazer de longo prazo), é preciso conciliar nossa consciência, através de nosso diálogo interior. Neste sentido, ela pode impor maiores esforços e estimular mais eficazmente nosso cérebro, reestruturando tudo.

Imagine uma máquina complexa com muitas atividades acontecendo simultaneamente; assim é o nosso cérebro. É importante que saibamos encontrar aquela parte que impõe a noção de razão. Mesmo fazendo parte do cérebro como um todo, ela ativa nosso livre arbítrio (vontade livre de escolha) e tem o poder de determinar uma ideia ao invés de outra. Esta parte está ligada à nossa consciência. Tantas explicações são buscadas há milênios, através da filosofia, depois, pela psicologia, neurociência ou da ciência cognitiva. Sempre estamos diante de fatos novos e surpreendentes. Ninguém ainda pode arriscar, com total precisão, tanta complexidade.

A consciência mobiliza o conhecimento que temos na percepção da razão.

### **ENCONTRAR A DOSAGEM DA GANGORRA**

Viver nos dias atuais significa estar abarrotado de inúmeros assuntos para os quais buscamos solução ou uma melhoria de conduta, a fim de produzir nosso bem-estar (corporal e mental). Nosso corpo apresenta diversas peculiaridades e o fato de estarmos aqui neste momento, sem nenhuma dor e podendo pensar normalmente, sem termos nenhum tipo de sofrimento, já nos coloca em uma situação extremamente privilegiada. Se estivermos em paz com nossos sentimentos, a mente flutua e podemos nos sentir gratos por angariar muitas sensações agradáveis.

É certo que muitas pessoas no mundo não gozam da mesma situação neste momento, mas é o seu cérebro quem precisa estar calibrado e sereno,

caso contrário, você poderá sucumbir diante de qualquer mudança abrupta. Fortalecer o pensamento é construir sua satisfação e seu êxito interior.

Temos que ter em mente que tudo aquilo que parece que irá perdurar pode mudar de uma hora para outra. Bem ou mal, nossa vida é uma eterna gangorra de emoções. Em alguns momentos, estamos alegres, sorridentes e felizes, em outros, nos encontramos melancólicos e ressentidos, diante de situações que aparentam não ter soluções. E, para encarar este levantar e baixar nas sensações, é preciso estar preparado para reverter quando a gangorra pender demais, por muito tempo, para um lado que nos prejudique, neste caso, a tristeza. Sejam francos: quanto tempo dura uma alegria ou a felicidade? É certo que bem menos do que os momentos de aflição ou tristeza.



Sabendo que estes momentos se alternam, não corremos o risco de cair em tantas ilusões. Também não é necessário viver em constante estado de preocupação. Nossos estados de ânimo se alternam, por diversas variáveis (estresse, desânimo, euforia, motivação, sono...) e a nossa forma de ser estabelece esta dinâmica. Entendendo isso, muitas dificuldades se resolvem.

Se pensarmos de forma global, cada ser humano é um imenso complexo. No que diz respeito a você, cabe-lhe entender como é o seu funcionamento. Qual é o peso que costuma dar aos seus sentimentos?

Entender que podemos dosar o peso de uma emoção poderá tornar tudo mais leve se você conseguir atenuar um pouco a sensação ruim, não imprimindo mais força à situação, considere-a apenas como um mero fato passageiro. Faça este exercício: quando estiver irritado com algo, solte as amarras da sensação e pense o quanto está sofrendo por exigir demais desta emoção naquele momento. O alívio será imediato.

O excesso de controle que impomos às nossas atitudes tende a gerar uma pessoa completamente diferente daquilo que podemos ser na realidade. Uma



bailarina que dança controlando seus sentimentos em tempo integral tende a embotar suas emoções na expressão facial. Sua dança pode tornar-se mecânica, mesmo que seu talento com a técnica seja maravilhoso. O mesmo acontece com um músico. Torna-se tenso e automático. É preciso *soltar as rédeas* e permitir a sensação fluir. É importante estudar a dinâmica das suas emoções para saber como alterná-la e sofrer menos, quando estiver numa condição de angústia, por exemplo.

Quando estamos tensos ou estressados, a tendência é que nosso cérebro processe as informações com menor velocidade e sem tanta coerência. O que vemos pode ser comparado àquilo que temos quando olhamos pelo buraco de uma fechadura. Tudo muito restrito. Por outro lado, quando estamos serenos ou tranquilos, a comunicação entre as sinapses dispara, inclusive melhorando nossa sensação de criatividade. Procure observar quando está em alguma atividade de lazer, descansando ou sentindo uma vivência, a mente tende a expandir os horizontes e a pensar mais depressa e com amplitude. Agora, nossa perspectiva não é do tamanho da visão de um buraco de fechadura, mas, sim, de uma panorâmica de 360 graus. Completamente ampla.

Não existe um método adequado ou fórmula para encontrarmos solução para a nossa mente. Cada pessoa tem suas dificuldades, seus acidentes de percurso, sua velocidade de aprendizado e suas dificuldades em lidar com o prazer e a dor. De alguma maneira, também acabamos nos sentindo felizes e plenos, à medida que conseguimos sentir que alcançamos equilíbrio entre alegria e tristeza. A intenção é que a alegria e a sensatez estejam mais presentes sempre. E esta não é uma equação tão fácil para se chegar ao resultado. Coloque para si mesmo que, a partir de agora, você irá treinar sua mente, visando ao equilíbrio, de preferência, pendendo bem mais para o lado da alegria e satisfação.

Todas as vezes em que se encontrar aflito ou cheio de ansiedade, perceba que as soluções parecem turvas, e que isso só irá se dissipar quando encontrar possibilidades de organizar tudo melhor dentro de sua cabeça. Quando conseguimos amenizar quaisquer sensações que não sejam tão favoráveis (não imprimir mais peso à emoção do que à realidade), automaticamente você restabelece seu bem-estar. De certa forma, somos gerenciadores de uma gama imensa de problemas e é fundamental compreendermos o funcionamento de nossa máquina mental.

Através da nossa boa gestão, fornecemos ao “administrador geral”, que é o nosso cérebro, a matéria-prima para que ele tome as providências e nos proporcione satisfação e equilíbrio. Se estivermos acostumados a nos alimentar de problemas e desordens, será preciso, primeiramente, promover uma depuração em nossa mente. De início, eliminar a entrada de toda sujeira a que estamos expostos. É preciso purgar grande parte deste lixo mental já existente, enviando para um “triturador” que o transforme em pó, exatamente para não ocupar tanto espaço físico. Este lixo mental é representado também por nossos maus hábitos, como falar mal das pessoas, promover a discórdia, cultivar ódio, reclamar de tudo na vida, assim como das dificuldades. Todos eles se tornam vícios e são difíceis de corrigir. É importante brearmos a condução de nossa mente neste sentido, pois estaremos desmontando um componente retroalimentador de tristeza, inerente a grande maioria das pessoas, que não tem tempo para se observar e autoeducar. Se nos policiarmos para evitar isso, todo um processo novo de reestruturação emocional começará a acontecer. Tudo tende a ficar mais fácil. Estaremos ampliando o tempo de alegria e diminuindo o outro lado da gangorra.

Compreender e aceitar nossos defeitos faz parte do crescimento. Esta compreensão é o primeiro passo para começarmos a ativar uma mudança grandiosa e significativa.

# Capítulo 4

## A disciplina é a razão à frente da emoção

O grande desafio do homem é encontrar o equilíbrio entre razão e emoção. Grande parte daquilo a que somos expostos está ligada à emoção.

A todo o momento, deparamo-nos com situações que requerem respostas ágeis e adequadas, diante de um mundo com muitos episódios acontecendo ao mesmo tempo. É preciso ter muito cuidado nas escolhas. Se tomarmos atitudes impulsivas, é provável que tenhamos que administrar uma série de problemas. E saiba que pessoas assim impetuosas são rodeadas por dificuldades que elas mesmas causam. Se, por outro lado, pensamos demais, ou seja, optamos por ser muito racionais, é possível que, na hora principal, não atuemos como deveríamos e venhamos a nos arrepender. Qual é a melhor forma de agir?

Na verdade, não existe melhor nem pior. Deve haver mesmo o bom senso para cada situação em especial. Isso está alicerçado na maneira disciplinar à qual nos acostumamos. Decisões maduras são aquelas que sabemos, com certeza, que não nos arrependeremos depois. Ocorre que a maturidade intelectual só começa a sobressair quando obtemos um bom repertório de conhecimentos e conseguimos equilibrar (e, eventualmente, improvisar) diante da grande maioria das situações que apresentam dificuldades. Também é necessário cair, aprender e levantar-se para superar. Os nossos maiores conhecimentos estão no aprendizado com tudo aquilo que deu errado anteriormente em nossas tentativas. Um dos maiores sinais desta maturidade do intelecto é quando estamos convictos de que, por mais que possamos ampliar nossa sabedoria, tudo o que soubermos será apenas um grão de areia em uma imensa praia.

Grande parte de nossas decisões é baseada na emoção: gostar de alguém, ajudar aqueles que estão próximos, na forma de responder ou calar quando somos provocados, na compra de um carro, de uma casa, na hora de uma demissão, separação, enfim, a carga emocional é grande. Ela toma conta e invade o que seria território da razão. Nestes casos, não podemos deixar apenas um lado decidir. Funciona como um pêndulo: dependendo do momento, temos que optar por mesclar os lados (razão e emoção), sempre pensando no bom senso e, principalmente, naquilo que está de acordo com

os nossos princípios, valores e virtudes. A compra de qualquer bem deve passar pela razão, pois podemos ponderar mais, tendo a oportunidade de pesar prós e contras, estabelecer comparações e pensar em consequências. Imagine comprar um carro apenas porque a cor o fascina; é por este motivo que descobrimos depois os problemas que ele tem de ordem mecânica ou algo mais que solicite oficina para ser consertado. Uma casa, por exemplo, não podemos comprá-la guiados por nossa ansiedade desbaratada, para somente depois de algum tempo avaliar a vizinhança e a periculosidade. Quando agimos baseados na emoção, normalmente somos levados por impulsos e ansiedade. A decisão é imediata e, em geral, nos exasperamos. A compra em um supermercado é feita por impulso. Se você for antes de uma refeição, tende a comprar muito mais, porque está com fome e tudo lhe parece sensacional e apetitoso. Agir por impulso não é favorável. Exatamente por este motivo, exageramos nas aquisições de bens e, em algumas situações, que envolvem pessoas em discussões, não encontramos as palavras certas e falamos algo que não deveríamos. Diante da pressão, tendemos a agir como manda nosso coração, isto é, incitados ao imediatismo da emoção. A questão é: como ser hábil o suficiente para encontrar a melhor saída?

Ponderar é a palavra para isso: examinar e refletir. Nem muito lá, nem muito cá. Não é saudável deixar de agir com emoção, ao mesmo tempo em que deve haver um equilíbrio com a razão. Fazer perguntas internas com habilidade é o melhor caminho.

Quando eu tinha 18 anos, queria comprar o meu primeiro carro. Meu maior orgulho era poder comprar com meu próprio dinheiro, sem depender dos meus pais. Eu já trabalhava há quatro anos e tinha chegado ao cargo de assistente de diretoria naquela época. Agora, a sensação que pairava na minha mente: eu queria um carro amarelo-ouro. Exatamente isso. Chocante demais. Não havia ninguém que conseguisse me demover da ideia de ter um carro cor de milho. Passei meses sonhando com ele. Todos diziam que era uma cor leviana de alguém que não tinha responsabilidades, que seria difícil vender futuramente, que perderia valor rápido, que não dava um tom de seriedade da minha pessoa, que tirava minha credibilidade e uma série de aconselhamentos mais. Temos que convir que seja um tanto exótico andar com um carro que tem uma cor quase fosforescente. Entre 1000 carros, ele sobressai até de madrugada, mas eu não enxergava assim. Minha emoção dizia que o amarelo era o meu encanto. Amarelo sempre foi minha cor favorita. Eu precisava dele para ser feliz. Naquela semana da compra,

encontrei um carro com uma cor bem mais discreta: azul cobalto. Na hora de decidir, comparei ambos e optei pelo mais reservado, o azul, evidentemente. Não sei exatamente o porquê de haver mudado de ideia. Levei em conta minha posição de executivo, o receio de prejudicar minha credibilidade com aquela ostentação e, principalmente, pelo fato de o azul ser mais sério. Era a razão tomando sua posição. Não era mais um adolescente para tomar atitudes insensatas e depois passar um tempo no arrependimento. E eu estava numa idade em que procurava o reconhecimento como alguém austero e elegante. Fiz a decisão certa. Não me arrependi mais tarde. Para falar a verdade, me senti bem mais responsável dirigindo um carro de uma cor mais refinada. Meses depois, fui promovido à assistente de diretoria, mas observe que se eu não tivesse um comparativo para decidir, teria feito um negócio, que era sério, guiado apenas pela emoção, adquirindo um bem que poderia ser inadequado mais adiante.

Pessoas ansiosas agem constantemente pela emoção. Elas estão sempre preocupadas com o que pode acontecer no futuro e permanecem em estado de medo. Então, a ansiedade é um distúrbio que precisa ser controlado. Temos também a intuição como componente. São diversas variáveis a serem estudadas. É preciso lembrar que não temos o menor controle sobre muitas coisas que acontecem no dia a dia. Nestas horas, é melhor contar com a intuição.

Não existe receita de “como agir e quando”. A raiz para este equilíbrio está em conseguirmos disciplinar a mente. Uma mente disciplinada torna-se habilidosa e adquire bom senso em pouco tempo para ser utilizado agilmente, sempre que for necessário.

Se você é do tipo que vai ao supermercado comprar algum produto, como uma dúzia de ovos, por exemplo, e toda as vezes volta sempre com uma cesta cheia de outros produtos “supostamente necessários”, tem algo errado; se tem uma caixa de bombons e não se sustenta com apenas um deles, provavelmente já ganhou alguns uns quilinhos a mais nos últimos tempos; se não encontra o molho de chaves, um *ticket* de estacionamento ou desconhece aonde deixou a bolsa que costuma carregar, precisa organizar melhor seus hábitos. Diversas falhas seguidas não são apenas sinal de falta de atenção. Nos três casos, denotam deficiência na disciplina. Experimente colocar seus pertences sempre no mesmo lugar. As chaves penduradas em um gancho. Os documentos próximos à chave e ao celular. Supermercado: só com uma lista do que é para comprar. E os bombons? Retire um e coloque a caixa num lugar distante de você para não ter que ir lá buscar novamente. Se,

mesmo assim, vai lá buscar, então, é fraqueza. Falta total de disciplina. Depois de um tempo, com o hábito criado, pode guardar por perto. Para algumas tentações convém criar obstáculos para não sucumbir a elas.

Ter disciplina é uma qualidade fabulosa. Só lhe traz benefícios.

É importante deixar claro que disciplina é, antes de tudo, um compromisso. Uma promessa formal para com você mesmo. Trata-se de algo que devemos fazer, mesmo contra nossa vontade. E como podemos fazer isso? A resposta é “premiando-nos para nos motivar”.

Vou narrar aqui duas situações:

1. Minha esposa e eu nos dispusemos a ir ao parque todos os dias cedo para caminhar, fazer exercícios físicos. O parque fica a um quilômetro de casa, logo, ida e volta, andamos dois quilômetros. A volta na pista de caminhada tem um quilômetro; damos duas voltas. Fazemos, então, quatro quilômetros por dia. Em uma semana, andamos 20 quilômetros. A ida para o parque é uma descida de quase 900 metros. A volta é o problema. Subir de volta estes 900 metros nos fazia pensar se iríamos novamente no dia seguinte. Assim que caminhamos os primeiros 400 metros na volta, já estamos suando e extenuados. Resolvemos, então, que vamos nos oferecer um picolé de limão no meio do caminho. Este é o nosso prêmio. Pode parecer infantil, mas sempre pensamos nele quando estamos subindo e aproveitá-lo depois de todo o cansaço é simplesmente maravilhoso. Dependendo do dia, ao chegar próximo de casa, também compramos um segundo picolé de chocolate com avelãs. O alívio é imediato e faz valer a pena andar.

2. Ao retornarmos de um voo do outro lado do País, descobrimos que haveria uma escala de três horas no meio do trajeto e teríamos que trocar de aeronave. Imagine o transtorno. Parece horrível, não? Uma viagem que, na ida, normalmente levaria três horas e meia, a volta passou a ser de 10 horas até chegar à porta de casa. Sem o menor problema. Decidimos que jantariamos no aeroporto, enquanto não chegasse a hora da decolagem do voo seguinte. Pedimos uma bela massa em uma cantina italiana, em seguida, fomos para outro local para comer uma massa folheada de palmito e uma torta de banana com canela como sobremesa. Finalizaríamos com o melhor *cappuccino* com raspas de chocolate em outro local. A espera não foi tão difícil assim, não é mesmo? Existia um prêmio para nos motivar bem considerável e agradável ao extremo, digase de passagem. Decidimos, então, que todas as vezes que tivermos

conexão em aeroportos, iremos aproveitar para celebrar com boas refeições. Nada de abalos no humor.

Observe que, em ambos os casos, o foco foi mudado. O tédio da espera no aeroporto e a subida na ladeira foram alterados para algo mais interessante. Transformamos em prazer momentos que seriam extremamente cansativos ou entediados. É a forma como nos movemos em direção à disciplina – encontrando algumas premiações – que nos motiva a não desistir ou mesmo a exercitar a paciência. Enquanto fazemos isso, desenvolvemos também outro hábito paralelo: a perseverança para continuar.

Desde muito pequenos, aprendemos o que representa a disciplina. Nossa família tem grande participação nisso. De certa forma, a disciplina foi aprendida um pouco contra a nossa vontade: “olha o aviãozinhooo!”, “não pega do chão e põe na boca que é caca”, “isso aqui é do papai, não pode mexer”, “peça desculpas ao seu amiguinho!”, “cadê as palavrinhas mágicas?”... E as lições continuaram com o passar dos anos: “já escovou os dentes?” “arrume sua cama antes de sair”, “hora do banho”, “tem que comer legumes, sim!”. Ano após ano, íamos incutindo na marra a questão de obedecer à hierarquia: “passe ordem no seu quarto”, “esta roupa você já está usando há mais de três dias, que tal trocar?”, “fulano não é companhia para você”, “quero você em casa antes da meia-noite”, “aprenda a obedecer que não pegarei tanto no seu pé”. Na verdade, com o passar do tempo é que entendemos o porquê de amarmos tanto nossa família. Não apenas nos tiram da beira do abismo, mas norteiam nossas ações, condicionando muitos de nossos atos que irão se multiplicar futuramente, mesmo que já estejamos muito longe. Este condicionamento influi em nossos hábitos e repercute décadas depois, sobretudo na hora de ensinar aos nossos próprios filhos.

Recentemente, me peguei pensando, um pouco temeroso, o que meus filhos iriam ensinar para os filhos deles, quando fossem pequenos? A resposta é simples: o que eu próprio ensinei para eles, baseado no que meus pais me ensinaram. A história apenas se repete.

Se você ainda não tem filhos, irá lembrar exatamente disso um dia e, provavelmente, tenderá a chegar à mesma conclusão: “É impressionante como estou utilizando as mesmas palavras que meus pais usavam para ensinar-me quando criança”.

Ninguém é organizado por natureza. Jovens têm por conveniência desprezar qualquer questão relativa à disciplina. Faz parte da idade. Poucos são extremamente organizados. Sejam francos: quando somos moços, se

aqueles que nos orientam permitirem que façamos tudo o que temos vontade sem a menor organização ou limites, teremos uma bagunça geral em pouquíssimo tempo. A desordem será gigantesca. Isso tende a acumular uma série de transtornos para nós mesmos. Observe como adolescentes necessitam constantemente de cobranças pelo que não fazem. Os pais repetem as mesmas frases de ordem sempre e, mesmo assim, essa turminha se faz de desentendida. Sabemos que, de certa forma, existem muitas situações correndo na cabeça de um jovem: a aceitação no grupo, as atribuições da escola, alguém de que supostamente gosta e não tem o devido respaldo, as incertezas com a profissão a seguir, a falta de recursos financeiros, as dúvidas com as descobertas da idade, irmãos delatores para os pais, a descoberta da sexualidade, as espinhas que não param de nascer, entre tantas outras inquietações. Ou seja, leva um tempo para situar-se e perceber que tudo na vida só funciona com disciplina. Em alguns casos, leva anos para perceber que sua vida é uma confusão generalizada, exatamente porque não se habituou a ter noção de ordem.

***“Nossos pais são os chatos de hoje que se tornarão os heróis de amanhã.***

***Afinal, quem vai nos falar ou proibir para não fazer alguma coisa?***

***E nós sentiremos falta disso.”***

***Jorge Sabongi***

Observe, por exemplo, como temos facilidade em deixar tudo para depois: não colocar no lugar o que tiramos; passar despercebidos diante de algo que necessita ser arrumado; não apagar a luz ao sair de um recinto; deixar a torneira escorrendo enquanto escova os dentes. A desorganização pessoal está nas pequenas coisas, que se avolumam e formam uma Babilônia.

Se for preciso escolher entre ler um livro e assistir a um filme na televisão, a opção imediata, para a grande maioria, será pela TV. Tudo que é mais fácil, que representa atalho ou gratificação instantânea tende a ser assimilado com mais facilidade. O cérebro determina isso porque, de certa forma, ele quer sossego, afinal, ele já tem muitas funções para administrar. Neste sentido, ele é preguiçoso e prefere o que é mais fácil. E é nesta hora que nossa consciência tem que assumir o controle e falar mais alto. Ela nos orienta, chamando-nos à razão e muda a ordem das coisas. Em fração de segundos, convida o cérebro a mudar sua postura e mudar de opção. Por exemplo: se eu já fiz este caminho no dia de hoje, resolvo mudar, escolhendo outra rota, exatamente para não ter que fazer tudo igual. Para nossa



consciência, o fato de fazer “o mesmo percurso” mais de uma vez pode soar enfadonho. Para o cérebro, não: se ele puder repetir, ótimo. É um caminho sem novidades para ele ter que estabelecer novos comandos. A consciência é, em outras palavras, o que motiva a razão e quem dá ciência ao cérebro.

Ocorre que disciplina é fundamentada na razão, e não na emoção. Se dependêssemos da emoção para ser organizados, estaríamos isolados em uma ilha. A verdade é que disciplina, além de um hábito, é uma virtude ao mesmo tempo. Serve para nos fazer viver melhor, obtendo mais conforto, respeitando os demais. Sem dúvidas, ela serve para nos tornar pessoas melhores, manda-nos cumprir regras, e não nos pede, pura e simplesmente. E o fato de termos que cumprir quer dizer “não discutir”. Isso determina os limites. Repare que todas as vezes que alguém discute sobre uma regra disciplinar, de alguma maneira quer burlar uma ordem que já existe e, seguramente, também já funciona há muito tempo. Essa pessoa quer fazer da forma dela, e se ela se acostuma a subverter a ordem, cresce contestando tudo, querendo mudar até o que é mais apropriado e garantido. Nada lhe agrada. O mundo não é o bastante.

Não deixa de ser uma forma de querer impor sua vontade, independentemente das consequências.

A partir de certa idade, não temos mais por perto nossos pais ou aqueles que nos orientaram para nos chamar a atenção, ditar regras e impor rotinas que não estamos dispostos a acatar. E o fato de não ter ninguém para fazer isso nos traz certo alívio inicialmente. Ficamos felizes por ter nossa “independência” tão à disposição. Relaxamos inconscientemente e desprezamos o fato de que isso pode ter um preço bem elevado mais adiante. A partir de agora, podemos fazer o que sempre tivemos vontade, comer *junk food* o quanto desejarmos e na quantidade que nossa gula mandar, nos vestir como sempre quisemos ou do jeito que nossa cabeça determinar, não ter hora para fazer as obrigações, protelar o que acharmos que não tem importância, afinal, ninguém mais nos adverte sobre as regras claramente, da forma quando éramos menores. Agora, passamos a optar pela desobediência caseira e faremos apenas aquilo que for conveniente ou mais fácil, sem medo de ser feliz; poderemos colocar os pés no sofá sem ninguém pedir para tirar porque vai sujar; tomar banhos que podem ser comparados aos longas-metragens (com duas horas ou mais), ou, também, não tomar banho durante vários dias. Poderemos deixar a cama desarrumada uma semana só para contrariar, sem uma única cobrança sequer, principalmente se morarmos sozinhos; assumiremos fazer tudo do jeito que sempre

sonhamos, inclusive ir dormir à hora em que der vontade, com quem desejar, sem dó daquilo que pode ser o amanhã.

Assumir estes desvirtuamentos muda nossos hábitos e, apesar de livres, perdemos o controle em diversas questões: no peso de nosso corpo, na falta de pontualidade diante de muitos compromissos, na saúde, não consertar algum produto que quebra e largar por aí. É a bagunça se espalhando por todas as áreas de nossa vida.

A disciplina facilita as coisas, enquanto que a falta dela gera maus comportamentos. Tendemos a afrouxar as regras, os modelos, os padrões. O resultado disso é que começamos, então, a encontrar embaraços e obstáculos pela frente. Alguém percebe que estamos com um odor acima das expectativas, o chefe adverte porque nunca chegamos no horário, algumas roupas deixam de servir, ou, quando precisamos utilizar algo, está quebrado há meses e não temos como usar.

O vocabulário também sofre com nossa rebeldia.

No dia a dia, também temos uma disciplina para escolher as palavras e verbalizar, de forma adequada, o que desejamos expressar. Tudo depende do contexto. Mantemos certo polimento. Quando descuidamos disso, fugindo às normas, nosso vocabulário também tende a se deturpar e transfigurar para o lado vulgar. No ramo empresarial, a forma de se expressar conta muito e não fazer uso desta regra básica pode desqualificar sua imagem e posição diante de superiores.

Pouco a pouco, vamos minando nossas estruturas, praticamente sem perceber.

Com o passar do tempo, percebemos que tem uma série de coisas que não estão se ajustando mais. Olhamos para todos os lados e tem sempre algo para arrumar. Procuramos nos acalmar e pensar que não estamos diante do caos. As gavetas não estão arrumadas, os compromissos se avolumaram, papéis e tantos afazeres sobre a mesa, compromissos sendo perdidos, simplesmente não entendemos por que há tantas exigências. E estas senhas em tudo o que fazemos? São tantas. Vez por outra, esquecemos quando precisamos acessar um determinado *site* e temos um longo trabalho por isso. “Qual era mesmo a senha aqui?” Chegamos à conclusão de que está meio difícil administrar tantas rotinas desagradáveis. Perdemos o eixo e a ordem. Os dias parecem mais curtos. Passamos a viver em meio a uma bagunça mais ou menos organizada que só nós entendemos como funciona e mesmo aquilo que acreditamos que deveria estar em tal lugar, já não está mais: sumiu. Temos a

propensão de ficar estressados facilmente. Sentimos que muitas coisas estão fora do controle e não entendemos o que está dando tão errado. Ocorre que nossa mente também se desorganizou, não foram apenas os nossos hábitos. Uma vez instalada a desordem, ela se alastra e se instaura para todas as vias de nosso cotidiano. Perdemos o ponto de nossa estrutura no quesito “ordem”. Para reverter isso, nós mesmos temos que criar e impor as nossas regras e fazê-las valer custe o que custar, pois os prejuízos começarão a gritar em breve, ofendendo nossos tímpanos e o bolso.

Exatamente para orientá-lo que escrevi estas páginas.

O tipo de leitura que teremos pela frente não é bem uma autoajuda, mas sim um trabalho de reconstrução pessoal procurando orientar através de estudos, experiências pessoais, observações do comportamento humano, o que seria viável para que nós mesmos empreendêssemos um autogerenciamento. Não se trata de ditar regras ou criar fórmulas de sucesso, porque todos nós, inclusive eu, temos diversos dissabores em uma série de situações diárias. Quanto maior é a responsabilidade, mais adversidades temos chances de encontrar. Sabemos que “problema” é algo que aflige todo ser humano. Brota do ralo. Está presente na vida de todos. Costumamos acreditar que algumas pessoas são privilegiadas e conseguem passar ilesas e isso não é verdade. Sobra para todos, sem exceção.

Em um instante, podemos estar com tudo perfeitamente alinhado para os nossos moldes. E, no instante seguinte, surge algo que desafia nossa boa vontade, paciência e até a saúde: da noite para o dia, perder tudo o que construiu em anos, ninguém lhe ajuda quando mais precisa, ou, ainda, uma torção no pé por um simples buraco na calçada. Em se tratando de saúde, tudo é possível acontecer.

A ideia é criar um tipo de orientação por meio da qual possamos encontrar boas alternativas, propostas inteligentes, sofrer menos, melhorando, por consequência, nossa personalidade e a relação com o nosso interior. Alternativas para que possamos observar o que pode ser melhorado na forma de ver e reagir às situações, encontrando mecanismos que nos tornem pessoas não tão amargas e tão ácidas em relação às flutuações emocionais, cada vez que a vida nos dá uma bofetada de modo inesperado. Funciona da mesma maneira que educar um filho. Você não faz as coisas por ele. Você oferece algumas informações para ele, e, a partir destas indicações, ele busca encontrar maneiras mais eficazes de criar suas próprias opções de vivência. Não apenas isso. Talvez você tenha que repetir o mesmo processo

muitas vezes até se tornar um especialista.

Cada um tem um tempo de aprendizado, não podemos nos comparar uns aos outros, porque cada pessoa tem sua forma de viver, suas crenças, seus conceitos, manias e soluções para o que surge diante de si. Seu estilo de vida influi na sua disposição, forma de aprender, velocidade pessoal para pensar e agir. A disciplina que nossos pais nos impõem desde pequenos faz com que os amemos pelo resto da vida.

A iniciativa tem que partir de cada um e, basicamente, nós é que temos que ser os administradores daquilo que temos que fazer e elaborar para gostar mais de nós mesmos e poder organizar nossa vida. Desleixar neste quesito nos coloca em uma posição difícil, porque, sem buscarmos orientação e treino, nós não temos a regularidade necessária para ser criteriosos com nossa disciplina. Experimente se matricular em uma academia de ginástica e pagar um ano adiantado. Depois de seis meses, dará para contar nos dedos os dias em que realmente foi fazer os exercícios. Geralmente, fazemos as coisas e pensamos: “Ah, fica para depois...”, “Vamos deixar para fazer de outra maneira”, acabamos que “ou faz pela metade...”, “ou não faz”. Começa a haver um desvirtuamento de tudo aquilo que foi “cobrança” para que tivéssemos disciplina desde crianças. E aí a vida começa a se emaranhar por um processo que, normalmente, causa problemas em longo prazo.

Se quisermos nos tornar disciplinados, temos que manter isso. O primeiro passo é criar um mecanismo para não perder o rumo. É preciso ter iniciativa e atitude. Isso tem que pulsar muito internamente. A disciplina está dentro de nós e, para que ela desponte, é necessário que queiramos nos tornar pessoas melhores do que fomos no dia anterior. Se fizermos isso de uma forma graduada, com consistência e compromisso, em pouco tempo, nossas atividades sofrerão melhoras significativas.

A perda da disciplina pessoal descaracteriza a disciplina da mente. A mente fica mais à vontade e deixa tudo brando, sem formas definidas, tendendo a uma acomodação crescente.

É muito fácil desistir. A continuidade do que aprendemos na infância em termos de ordem só caminhará para o autogerenciamento se nos dispusermos a ser firmes, não vacilarmos nem fraquejarmos diante das situações que teremos pela frente.

Precisamos criar normas para nós mesmos que durem para o resto dos dias. Uma vez desenhado o esqueleto, só temos que ir moldando à medida

que os anos passam. Quem define normas para se organizar na vida dificilmente irá se acostumar com desconfortos das badernas, em tudo o que tocar para resolver.

Se você não adquiriu tantos hábitos de organização para gerir seu futuro, fique tranquilo, pois vamos encontrar juntos, por aqui, muitos progressos. A ideia é ir agregando a cada capítulo e colocando em prática.

Mas por onde começar tudo isso?

# Capítulo 5

## Começando a reeducação da mente

Inicialmente, é preciso entender onde precisamos ser mais severos conosco. Se queremos ter menos esforço, mais eficácia e organização, é preciso tomar uma atitude. São vários pontos desalinhados. É importante nos fixar naqueles que mais incomodam e que representam trabalho dobrado. Para isso, é preciso identificar todo o panorama para estabelecer “por onde começar”. Exemplo: fazer uma lista de tudo que está em desordem, numerá-las estabelecendo as prioridades, colocar em ação as mudanças que precisam ser feitas imediatamente (não depois, nem para o dia seguinte). Um por um dos casos tem que ser analisado e corrigido. Cada ordem que for passada a limpo é conveniente riscar na sua relação, exatamente para motivar e sentir que está evoluindo.

Temos que ter em mente que, uma vez em meio à desordem, se não aplicarmos certa rigidez nas regras para nós mesmos, não teremos o sucesso esperado. Estabeleça algumas metas que passam a ser pactos de você para com você mesmo. Exemplos:

**ESTABELECIMENTO DE METAS IMEDIATAS** (faça um gráfico se for preciso):

- “Vou parar de tomar refrigerante, inicialmente por 30 dias” (depois, amplio para seis meses); todas as vezes que precisar beber algo, opte por água mineral;
- “Parar de fumar diminuindo a cada 30 dias pela metade, até poder estabelecer uma data para finalizar de vez”;
- “Reduzirei a quantidade de alimentos a cada refeição, apenas o suficiente para sanar minha fome”;
- “Retirar o remédio para dormir, diminuindo para  $\frac{1}{2}$  comprimido nos próximos sete dias, em seguida,  $\frac{1}{4}$  para os próximos 15 dias, e estabelecer uma data para parar de vez” (sugira esta situação ao médico ou solicite a melhor forma de proceder);
- “Vou suspender o *junk food* por seis meses” (depois, vou aumentar para um ano); encontre alternativas alimentícias para contrapor;
- “Criarei um caderno de senhas para não esquecer mais “*logins*” e “*passwords*”;

- “Comprometo-me a ler, ao menos, um livro por mês; os três próximos são ...”;
- “Não gastarei mais o dinheiro que ainda não ganhei pelos próximos 30 dias” (depois, o prazo aumenta);
- “Farei uma relação de tudo que precisa fazer manutenção na casa, e vou resolver um caso por vez, toda semana”;
- “Vou arrumar uma gaveta de armário por dia, sempre descartando o que não tiver utilidade”;
- “Em todos os compromissos que eu tiver, chegarei sempre de 15 a 30 minutos antes”;
- “Preciso pensar em um cronograma doméstico para arrumar a casa: dia de faxina, horários de refeições, compra de mantimentos, material de limpeza, higiene, e lazer”;
- “Farei planejamento de cada atividade que tenho pela frente, elaborando custos, datas e os horários, os contatos das pessoas e o que for necessário para não fugir ao orçamento, pontualidade e chegar sabendo quem irá resolver”.

Este tipo de planejamento é apenas o início para colocar ordem na sua vida. Tenha em mente que não quer quebrar suas metas disciplinares. Quando perceber que está fraquejando, esforce-se para manter. Se conseguir, é provável que 10 minutos depois sinta uma ponta de orgulho por seu feito. Faça tudo para não quebrar seu pacto. Coloque em uso sua força de vontade.

Observe que todas as pessoas têm sua parcela de desorganização. Dificilmente, iremos encontrar alguém que segue tudo à risca daquilo que determina. É preciso, contudo, estabelecer um parâmetro. Uma linha de conduta. Pessoas extremamente organizadas tendem a se tornar metódicas, exigentes e chatas. Não é preciso chegar a este ponto. O importante é criar métodos de organização, mesmo que não sejam seguidos 100%. Encontre seus limites, sem tantos socorros para si mesmo. Isso, por si só, vai reduzir seu estresse, ansiedade e desespero em pensar que tudo está fora do lugar. Ademais, manifesta para você mesmo sua boa-vontade em manter a ordem, para não ter que resolver tudo quando está à beira do abismo.

O mais importante depois de tudo isso é não deixar nada para depois. Isso se chama procrastinação. Se a questão tem que ser resolvida, que seja feita a partir de já.

Sabemos que, normalmente, tomamos decisões muito mais pela emoção do que pela razão. Quando a emoção está em primeiro plano, tendemos a nos

conceder alguns mimos, exatamente para evitar sensações desagradáveis, contrariedades internas ou quebra-galhos que não nos permitam sair da zona de conforto. A emoção tende a nos proteger do esforço para não criar atrito. Coloque para você mesmo que existem situações em que é necessário nos destituir de emoções. É preciso usar a sensatez. Tem que ser feito e ponto final. Faça valer sua autoridade sem arrependimentos. Respire, conte até três e mãos à obra. Se pensar demais, a emoção toma conta e lhe concede um refresco (se aceitar, estará confirmando sua fraqueza). Tenha pulso e reaja. Diga não. Nestes casos, estamos colocando a razão na dianteira, pois o emocional tende a relaxar e encontrar alternativas que podem quebrar o ritmo.

Para que isso se mantenha, temos que nos ater à **autodisciplina** (veja no outro livro “Entusiasmo – Ativando sua Energia Interior”, no qual abordamos um capítulo inteiro, bem detalhado, sobre este tema). Com a autodisciplina, nossa consciência está alerta para mudar a chave emoção/razão. Independentemente do seu estado emocional, você age e faz o que tem que fazer. Vai progredindo e percebendo o que está em desalinho para ir adequando, mudando aos poucos. Não temos como mudar tudo automaticamente ou de uma vez. Exatamente por isso tem que ser em etapas. Foram muitos anos entrando em desordem e fazendo tudo do jeito que ditava nossa independência. É bem provável que não vai entrar tudo nos eixos novamente, de uma hora para outra. Temos que ir implantando novos hábitos no quesito regularidade. Precisamos estabelecer etapas, como em um jogo de *videogame*, ou seja, nele, em cada fase vencemos algumas dificuldades diferentes.

Faça algumas experiências para testar sua autodisciplina, como, por exemplo:

1. Faça uma lista de tudo o que precisar comprar. Este é o melhor modo de comprar apenas o necessário; lembre-se que, em qualquer ocasião, somos seduzidos a consumir por impulso (você passou pela frente do produto, já o coloca imediatamente no carrinho, porque acha que precisa);
2. Estabeleça uma contagem em tudo o que fizer para não consumir demais. Comprávamos em casa, regularmente, um pacote imenso de amendoins que era impossível consumir em pequena quantidade. Uma delícia. Todos comiam até passar mal. O resultado foi observado em pouco tempo: pele rugosa, espinhas, excesso para o fígado.



Estabelecemos, então, que o máximo seria 10 amendoins por dia, para cada um de nós, quando quiséssemos comer. Se alguém pegasse 11 ou mais deveria sentir que traiu sua autodisciplina, logo, podia se considerar fraco. Inicialmente, houve controvérsias. Alguns tentavam pegar escondido e coisas do gênero, coisas do tipo “eu ainda não peguei os meus hoje”. O resultado foi que, em breve, cada um estava com sua travessinha contando os 10 amendoins todas as vezes que queriam provar. Pegar um a mais passou a ser considerado sinal de fraqueza. Como bem sabemos, se fraquejamos diante de algo, em pouco tempo aparecerá outro “algo”.

3. Determinar-se a olhar na agenda para se reorganizar todos os dias pela manhã (se deixar para fazê-lo à tarde, provavelmente irá perder algum compromisso que anotou para cedo). É importante a visão da totalidade do que existe durante uma semana na sua frente. Diante deste panorama, fica fácil dimensionar o que terá que ser feito. Nada ficará desesperadamente em cima da hora para ser resolvido. Haverá mais previsão e menos pressão.

Os trabalhos mais desmotivadores são aqueles que desafiam sua paciência e vontade. Estes são os que necessitam demais da autodisciplina. Nossa consciência rege o impulso para que tenhamos motivação e perseverança.

Lembre-se que quando você mexe uma peça em um jogo de xadrez, o jogo inteiro se altera. Assim também funciona com nossos hábitos. Uma ação de disciplina mobiliza indiretamente todas as demais ações. À medida que for organizando aqui e ali, irá desenvolver o costume e criará gosto por ser organizado. Isso fará com que todo o seu cotidiano mude. Xeque ao rei!

A mente tem que ser disciplinada. Ela é o seu jogo de xadrez.

Para mudarmos, seja qual for o momento ou a situação, temos que estabelecer uma ordem mental. Para isso, é preciso ensiná-la a jogar. Uma mente ágil facilita as soluções de vida, cria novas possibilidades e nos conduz ao crescimento.

Está faltando alguém para lhe cobrar e impor disciplina? Este alguém, agora, mais do que nunca, precisa ser você. Assuma o timão e conduza sua nau. O socorro não virá.

Continue esta leitura, assimile a reconstrução pessoal e encontrará o seu rumo.

# Capítulo 6

## Os quatro estágios da dedicação

**A** raiz de todas as mudanças que você deseja para sua vida está na autodisciplina. Significa que temos que ampliar nossa capacidade de nos impor regras, organizando as informações que passam por nossa mente, com coerência. Criar o compromisso de obedecer a nós mesmos é o primeiro passo.

A grande maioria de nós tem dificuldade de manter o foco nas atividades e também não faz muita questão de ser organizado. Muita coisa nos distrai e nem sempre estamos dispostos a seguir normas. Geralmente, é por isso que erramos tanto. Deixamos de executar etapas importantes em nossas ações para ir direto ao final. É a era do imediatismo: tudo tem que ser resolvido prontamente, mesmo que precise de etapas para se consagrar. Ninguém tem mais paciência para nada.

A consequência disso é que não pensamos mais. Tudo está ligado às respostas rápidas, mal processamos as informações e, muitas vezes, somos até grosseiros na maneira de tratar aqueles que não pensam com agilidade.

Praticidade não é sinônimo de eficiência ou competência. Existem pessoas que, se um dia tivesse 50 horas, iriam querer que tivesse 100, porque não seria suficiente para fazer tudo o que querem.

Se o dia só tem 24 horas, é necessário adaptar-se a ele. Não podemos esquecer que oito destas horas são para o sono. Portanto, o que sobra é para as atividades, locomoção, trabalho e refeições.

É preciso estar presente naquilo que se faz. Trata-se de uma questão de valorizar o momento que está vivendo: se está almoçando, não é possível pensar em diversos assuntos para resolver (eles sempre vão existir!); se vai dormir, não é saudável lembrar todos os problemas, justamente no momento de descansar, deixe para resolver no dia seguinte, afinal, o dia já acabou; se está fazendo algo interessante com alguém, esteja presente, e não procurando outros assuntos paralelos.

Todo o mundo digital que lhe está disponível não precisa de 100% de sua atenção em tempo integral. Existe uma vida muito saudável que não requer computadores presentes o tempo todo.

Atualmente, grande parte da população não consegue entender como seria a vida sem computadores. Para esta parcela de pessoas, tudo se torna

obsoleto com uma velocidade estonteante. Habituar-se às saídas rápidas e práticas.

Aceitar que tudo tem um tempo para fazer e resolver é o primeiro passo, afinal, o futuro necessita ser arquitetado, caso contrário, não terá solidez. Procurar calibrar nosso foco, impondo-nos certas restrições contra o descaso com a ordem, é o segundo passo e, certamente, nos dará novo rumo. Sem concentração, somos meros repetidores daquilo que ouvimos, sem lastros ou profundidade naquilo que buscamos.

Entendendo a necessidade do tempo e do foco, renovaremos nossa confiança. Nada nasce pronto e tudo tem etapas para serem cumpridas. Para isso, é preciso treinar o hábito de concentração. Em outras palavras, significa dedicar-se a uma coisa de cada vez com muita atenção. Representa ter empenho e obediência, principalmente organizando sua maneira de pensar.

Qualquer pessoa que mantenha o êxito por muito tempo em uma atividade tem, em seu alicerce, o comprometimento e a autodisciplina. Estas duas virtudes devem ser matéria de estudo permanente. Todos, sem exceção, têm tendência à indisposição de regras. Disciplina, independentemente das dificuldades a serem superadas, nunca fez mal a ninguém.

Objetivos possuem etapas como a construção de um automóvel. Não podemos colocar os bancos antes de parte da carcaça e do acabamento estar pronta. Tudo tem uma ordem, uma sequência. O que vem em primeiro lugar? A roda ou o parafuso? O vidro ou o chassi? A ordem de prioridade e o foco para não desordenar o processo são fundamentais. É preciso planejamento.

O ritmo acelerado nos torna superficial. Corremos para fazer tudo ao mesmo tempo e não saímos do lugar. A consequência é que ficamos intolerantes, irritados e sujeitos a transtornos psicológicos.

Todos os dias, queiram ou não, todos nós temos diversas prioridades. É importante colocá-las em um papel e ir resolvendo uma a uma. Isto é organização. Cada uma em seu tempo, em sua vez e com o foco definido. Uma distração pode nos custar muito caro. É assim que construímos nossos objetivos.

A maioria das pessoas não percebe o porquê de algumas situações estancarem e não evoluírem em diversos momentos de suas vidas. Querem fazer algo, mas não sabem por onde começar; parece impossível, falta inspiração e a sensação de impotência se acentua. A mente não ajuda e divaga, esquecendo o que acabou de fazer exatamente naquele instante.

Perdem o foco e travam sua produtividade por conta da prioridade errada vir antes. É preciso perguntar sempre: “Entre todas estas operações, qual deve vir em primeiro lugar; qual é a ordem?”. “Como estabelecer o foco?”

A mecânica disso é simples, mas requer treino para uma melhoria de sua eficiência. A partir da prioridade estabelecida, entra em cena a dedicação.

Em se tratando de disciplinar a mente, existem **quatro estágios de dedicação** que fazem parte de nossa vida. O primeiro, a distração, não tem foco e, portanto, é propenso ao descuido.

É possível, contudo, encontrar o caminho. Observe abaixo:



Todas as vezes que temos que nos dedicar a alguma tarefa específica, eles podem estar presentes:

**Distração** – a mente está dividida entre vários assuntos; esquecimento;

**Atenção** – percepção dos detalhes do que está sendo feito;

**Concentração** – aptidão para manter o foco na função que está exercendo;

**Em fluxo (flow)** – sensação de envolvimento total.

Estas quatro etapas são responsáveis por todas as atividades que desempenhamos, visando a algum resultado. Estudá-las vai representar melhorias significativas em tudo que você fizer daqui para frente.

A **distração** é o extremo oposto da dedicação. É, também, o contrário da concentração.

É bom lembrar que a palavra **distração** tem dois significados:

- diversão, lazer e
- pouca atenção ou falta de concentração.

Uma pessoa distraída tende a divagar várias vezes ao dia, entre muitos assuntos simultaneamente, sempre de forma superficial. Pensa em tudo, menos naquilo que representa seu foco.

Os dias passam e os resultados não acontecem. Temos que ter em mente que os objetivos de longo prazo (aqueles que demoram um pouco mais para acontecer) necessitam de tempo para começarem a apresentar seus primeiros resultados. Querer tudo para ontem não é uma saída viável. Tudo

tem um período para acontecer e não é instantâneo. Infelizmente, acreditar no imediatismo é uma tendência. É como se quiséssemos fazer um parto com quatro meses ao invés de nove. O bebê não está pronto.

Tudo que é complexo requer estudo ou exercício da mente, logo, é preciso, antes de tudo, paciência, e, portanto, não dá para resolver como um passe de mágica. Exemplificando de forma simples, podemos fazer menção a alguém que deve fazer um trabalho que envolve várias etapas, seja para si, para outra pessoa, para a escola ou profissionalmente. Se o assunto parece tedioso, a tendência imediata é perder a atenção. Começa a divagar: sente fome, sono, vontade de ir ao banheiro; lembra que precisa fazer algo mais atrativo, recorda um filme, uma saída com amigos, um *hobby*, um desejo de compra, alguém para mandar uma mensagem. Tudo emerge da mente, menos o que realmente precisa fazer. Em seguida, vem o pior: levanta e liga a TV, apanha o celular e entra em uma rede social para permanecer horas navegando por incontáveis *links*. Não consegue focar no assunto principal.

A distração tende a se tornar recorrente porque o cérebro, de certa forma, não gosta muito de inovações, principalmente aquelas que exigem muitas conexões neurais. Lembre-se: cérebro gosta de gratificação instantânea porque dá prazer imediato. Ele está ocupado em tempo integral com diversas atividades para buscar um novo aprendizado que requeira atenção. Logo, podemos supor que a distração tende a se tornar um vício, se permitir.

Aquele que tem dificuldade de ter foco sabe que sua produtividade, em geral, é ineficiente. Que seus dias tornam-se improdutivos. Vive cansado porque pensa em muitas coisas ao mesmo tempo, portanto, o cérebro está o tempo inteiro tráfegando informações das mais diversas, sem que nenhuma delas traga resultados favoráveis ou resulte em avanço promissor.

A **atenção** está ligada a como processamos as informações a que somos expostos.

Em um passeio dentro de um *shopping*, por exemplo, estamos sujeitos a muitos sons, sensações diversas, pessoas que tráfegam, vitrines e pessoas as mais variadas, cada qual vivendo uma realidade de passeio. Podemos estar sós ou conversando com alguém, mesmo assim, diversas partes de nosso cérebro estão trabalhando (memória, imaginário, percepções, pensamentos...). Em meio a um turbilhão de situações contrastantes que pairam no ar, algumas nós eliminamos a atenção e, em outras, ficamos mais focados. Ficaríamos esgotados se olhássemos tudo ao mesmo tempo. Em regra, nos atentamos mais àquilo que nos interessa diretamente: alguém que

passa com uma roupa que chama a atenção, uma voz agradável, uma cena que cause algum tipo de sentimento. Depende de cada um.

Prestar atenção ao que se faz intimida o processo da distração e dá margem à concentração. A melhor maneira de acostumar-se a estar atento é procurar observar tudo aquilo que nos interessa no detalhamento. A mente observa e analisa rapidamente os pormenores. Nossa mente precisa ser dirigida para que se habitue à atenção. Acostumarmo-nos a ver as coisas de maneira linear rouba parte de nossa sagacidade. Para ser perspicaz, é preciso criar o hábito de observar, com astúcia, cada fato relevante. Ver de forma multidimensional, pelo fato de a atenção, de certa forma, ser limitada, é importante nos determos no detalhamento daquilo que, de fato, é relevante para nós. O que não tiver importância descarta-se. Poucas são as pessoas que decidem atentar ao arsenal de informações essenciais a que são submetidas.

É impossível prestar atenção em tudo. A carga de informações é colossal. Foque naquilo que realmente interessa, mas mire nos detalhes.

É preciso eliminar a possibilidade do vício que a distração nos proporciona. Este é o degrau intermediário para começarmos a treinar a concentração. Se lermos um texto e queremos estar atentos a ele, é importante utilizar um marcador ou sublinhar aquilo que nos interessa de verdade. Anotar, rabiscar nas laterais, fazer setas, principalmente com desenhos ou símbolos, criar tópicos e marcações pertinentes ao nosso estilo, também irá ajudar a perceber minúcias em pontos relevantes. Escrever à mão faz pensar muito mais do que apenas copiar e colar; ajuda a formar melhor as conexões com demais assuntos e fixa melhor tudo o que estudamos, pois atenção e concentração são ampliadas.

Para resolver muitas de nossas tarefas, é necessária a **concentração**. Ela é fruto de uma integração cerebral. Apesar de, muitas vezes, representar uma sobrecarga de informações para o cérebro, é com ela que atingimos muitos de nossos objetivos. Concentrar-se requer treino e prática. Nada mais é do que um exercício mental.

Pessoas com déficit de atenção (TDAH) têm esta capacidade prejudicada, exatamente por isso fazem acompanhamento médico. Não se trata de indisciplina.

Se o seu caso não é este, provavelmente existe um acúmulo de informações do dia a dia que revolvem sua mente viciando a possibilidade de devaneios em tudo o que faz. A primeira medida a ser tomada é tentar acalmar seus pensamentos. Pesquise sobre isso. Desista da possibilidade de

querer abraçar o mundo. Com a mente mais calma, tudo flui de maneira mais saudável. Sua paciência é exercitada e os outros certamente vão perceber. Faça alguns exercícios de meditação.

Se pensarmos na leitura de um livro técnico, por exemplo, perceberemos que temos dificuldade para manter a **atenção** se não nos sentirmos familiarizados com o assunto e o jogo de palavras. Se, por outro lado, a leitura for prazerosa e voltada para assuntos que nos são por demais interessantes, o sabor para a mente muda drasticamente e tendemos a manter **concentração** para entender cada ideia presente.

No outro extremo, está o mais prazeroso trabalho da mente. Quando fazemos aquilo que gostamos e estamos totalmente dedicados, atingimos um **estado de fluxo** (também chamado *flow*), pois tendemos a estar tão envolvidos que corremos junto com o processo, sentindo-nos parte dele, perdendo a noção de tempo, encarando e resolvendo desafios como em uma agradável brincadeira. Neste estado, estamos arrebatados e a sensação que temos é de pura diversão, sem que o tempo se intrometa no processo. Falaremos mais do *flow* nas próximas páginas.

### **A DISTRAÇÃO E SEUS EFEITOS**

O efeito da distração pode, muitas vezes, custar caro para qualquer um de nós.

Uma pessoa que dirige uma motocicleta, por exemplo, não pode dar-se ao luxo de distrair-se. Isso pode custar sua vida. O mesmo acontece com aqueles que pilotam um meio de transporte como um avião, um ônibus, trem etc., eles são responsáveis pela vida de muitos.

Alguém que presta mais atenção em seu celular e fica desatento ao atravessar uma rua, sequer imagina que sua vida está por um fio. Está abduzido pelo mundo virtual.

O mundo vive em distração. São centenas de possibilidades diárias disputando nossa atenção e, sem dúvidas, não dispomos nem ativamos filtros para selecionar o que realmente tem importância ou pode nos agregar melhorias. Ignorar estímulos inúteis será, nos próximos anos, um estudo comum e, necessariamente, corriqueiro. Isso, decerto, representará a dimensão que irá diferenciar mentes disciplinadas das totalmente tumultuosas.

Já temos uma amostra do desvirtuamento dos valores e virtudes que vem acontecendo nas últimas décadas. Pessoas preocupadas com futilidades cada

vez mais se distanciam de suas realidades, criando inúmeras consequências psicológicas.

Devemos compreender que quando encontramos dificuldade em prestar atenção a algo que nos interessa, inegavelmente, temos um processo de distração já atuando dentro de nós. Este descuido não acontece porque queremos, mas, sim, porque o adquirimos como vício. Não desenvolvemos conscientemente um filtro. Descuidamos em algum ponto da nossa conduta mental, e esta negligência com a disciplina criou um círculo vicioso de divagação. Lemos o parágrafo de um livro e, de repente, chegamos à conclusão de que teremos que ler novamente, pois não entendemos uma única palavra do que queria dizer (às vezes, nem o tema que está sendo abordado no texto). Ocorre uma espécie de vácuo em nossa cabeça. A ideia voa, as palavras não fazem sentido e divagamos para outros pensamentos que não têm nada a ver com o parágrafo. É preciso lembrar que o cérebro tem dificuldade com situações novas. Parece incrível isso, mas ele prefere manter-se sempre na mesma estrada. Uma leitura teórica que requer atenção, para ele, é considerada tediosa, uma nova estrada a ser pavimentada, logo, de difícil retenção e memorização. Significa que, no meio do caminho, nos distraímos e perdemos totalmente o foco.

Quantas vezes e em quantas atividades permanecemos desatentos durante um único dia? Várias!

A falta de organização mental gera distração, desatenção ou dispersão. Nossa cabeça tem tanta coisa para pensar que acabamos não tendo a dedicação necessária. Olhamos para uma pilha de revistas em nossa sala e concluimos que não conseguiremos ter tempo de ler 10% delas. Temos um trabalho para fazer e não sentimos a menor motivação. Falta inspiração e nos desanimamos. Caímos em devaneio, desperdiçamos tempo, enrolamos e nada parece estar se resolvendo. Começamos a nos cobrar e não sabemos o porquê de não estar assimilando nada que está por perto. Pensamos em tudo ao mesmo tempo, sem chegar à conclusão nenhuma. Queremos resolver vários assuntos e tudo fica picotado pelo meio do caminho: não resolvemos nem um, nem outro. Em outras palavras, pensamos demais e resolvemos de menos. Quando procuramos pensar em algo, já surge outro assunto e perdemos a linha de raciocínio. Até gostaríamos de resolver as coisas, mas estamos desatentos.

Force-se a sentar e começar a fazer. A melhor maneira de vencer uma contradição é a tenacidade. Ouse se contrariar e, enquanto não resolver o que



precisa fazer, não torne a se levantar. Faça isso várias vezes, mesmo sendo difícil. Contrarie-se quantas vezes for necessário. Não vai acreditar nos resultados. Depois de um tempo, irá perceber o quanto estava contaminado em não querer colocar seu cérebro para pensar com determinação.

Perceba que existem fatores externos e internos que mexem com nossa produtividade mental e nossa concentração. Os fatores externos são todos estes mencionados até agora.

Os fatores internos que tiram a nossa atenção e foco são: as preocupações excessivas, sono, barulho constante, fome, estresse, frio, calor, impaciência, mau humor, comportamentos inadequados, sensações orgânicas (dores, cólicas, vômito, ânsia...), remédios ou drogas que podem relaxar os músculos, transtornos mentais, desânimo, tristeza, preguiça, fatores sentimentais mal resolvidos, ansiedade, transtornos psicológicos e depressão. Em outras palavras, temos que entender, inicialmente, o que está nos causando falta de atenção.

Saiba que quando estamos com distrações, nossas conexões neurais – isto é, o tráfego de informações entre nossos neurônios e sinapses – tendem a ficar amplamente prejudicadas.

Como observado, temos inúmeros motivos para a distração da mente surgir. De um lado, todos os fatores externos (mundo virtual, mídia, excesso de informações inúteis...) de outro, os fatores internos (nossa fisiologia, questões emocionais, transtornos psicológicos, preguiça...). Só nos resta ativar a única arma que temos para inibir nossas distrações: nossa força de vontade. Sem ela, nossa mente irá divagar cada vez mais, como se estivéssemos perdidos no espaço, com o cabo de conexão da nave arrebentado.

É importante mencionar que a Internet tem um poder muito grande de criar o vício da distração. Imagine que você entra em uma página com um assunto extenso. Neste caso, você mobilizou um bloco de neurônios que se comunicam para a compreensão do que está lendo. Enquanto está lendo, aparece um novo *link* e você o acessa. Pronto, mobilizou outro bloco de neurônios que começam a se comunicar uns com os outros. E mais um *link* em seguida, e outro, outro e mais outro. Você, neste momento, está causando um curto-circuito em seu cérebro, pois está sobrecarregando muitas conexões ao mesmo tempo. Se isso acontece durante duas horas, imagine a quantidade de informações que trafegaram em sua mente. É exatamente isso que o conhecimento vago das redes sociais faz com o seu cérebro. Seu

processo de compreensão fica abalado e não se apega a nada. Não assimila nada, mas provoca um excesso de transferências. Esta euforia na sua usina mental leva a uma agitação interna que o deixa com dificuldades de dormir à noite, se concentrar em um parágrafo de um livro, lembrar-se do que aconteceu em muitos de seus eventos.

A ideia central de tudo isso é perceber que o cérebro faz milhares de conexões diariamente. Existe uma média de tráfego de informações que varia de pessoa para pessoa. Todos nós pensamos em muitas linhas de raciocínio, da hora em que acordamos até a hora que dormimos. Dependendo da jornada do dia, pensamos muito além da conta, o que nos traz este cansaço mental.

A diminuição da capacidade de prestar atenção, distraíndo-se com dezenas de possibilidades diárias, tende a gerar bloqueios das conexões neurais (indolência de pensar), principalmente quando tentamos nos concentrar em um determinado assunto mais sério e que requeira mais dedicação. Se pensarmos que nossas condições emocionais citadas anteriormente também influem diretamente em nossa distração, então, o assunto torna-se mais sério do que pensamos.

Nossos estados de espírito influem em nosso fluxo mental. Em poucas palavras, se estamos tristes, existe um bloqueio para pensar com agilidade, exatamente como um curto-circuito em nosso cérebro. Exatamente o oposto de quando estamos alegres e eufóricos: neste caso, acontece agilidade nestas conexões e ficamos mais propensos a ter novas ideias, criatividade e facilidade para pensar de maneira ampla. Estar entusiasmado é, portanto, fundamental para nossas conexões neurais.

O cérebro também precisa de descanso depois de trabalhar tantas conexões. Sentimos a fadiga quando as informações se perdem na mente, não nos lembramos de uma palavra específica ou coisas triviais. Nestas horas, perdemos a noção de ligação das ideias. É chegado o momento de descansar. Nada melhor, neste caso, do que uma boa noite de sono. No dia seguinte, observe que as conexões voltam à normalidade e o que era difícil lembrar no dia anterior agora acontece sem o menor esforço. O cérebro é realmente genial.

A distração, quando se torna um vício, cria a ociosidade. O indivíduo rende-se à preguiça. Recusa-se a pensar, pois tudo o que tem pela frente parece que dá muito trabalho. Rende-se ao comodismo e, indiretamente, começa a se sentir impotente e inferior.

Tende, então, a ter dificuldades em assimilar novos conhecimentos, pois perde a cognição para a fluidez do raciocínio. Desta maneira, fica propenso a estacionar o vocabulário e a extensão de ideias. Passa apenas a repetir o que ouve, sem reflexão ou coerência, falando sempre as mesmas frases prontas, sem profundidade e sem vontade de ampliar as instruções. Observe que muitas pessoas atingidas por este mal, atualmente, acreditam que o que sabem já é mais do que suficiente para viver bem e se comunicar como gostariam. Elas pararam no tempo em plena era da informação.

# Capítulo 7

## A concentração é a chave para seus resultados

**P**ara obtermos resultados favoráveis em tudo o que fazemos, é preciso ter concentração: um exame de vestibular, boas leituras ou um resumo coerente, uma lição de casa, o desenvolvimento de um novo produto, o desenho da planta de um empreendimento, um planejamento estratégico, um bom relacionamento e tudo mais. Tudo requer concentração.

Desde pequenos, somos motivados pelos nossos sonhos e vontades a fazer diversas coisas. Isso nos propiciou a ser o que somos hoje. Ajudou também no nosso grau de amadurecimento. Ocorre que os anos se passaram e o mundo começou a girar mais depressa. A quantidade de atribuições aumentou significativamente e tudo passou a ser considerado urgente ou imediato. Muitas situações nos impuseram fazer tudo da forma mais fácil, prática e com o mínimo de esforço necessário. É a lei do menor esforço. O resultado disso é que nos tornamos propensos a tomar atitudes, em grande parte, ágeis, mas não tão eficazes, procurando pensar o mínimo possível e com desapego para aquilo que precisa de real atenção. Em muitas funções que exercemos, deixamos de observar os detalhes daquilo que está se processando. O importante é concluir. Pensar mais acaba sendo um sacrifício para a grande maioria das pessoas, mesmo fazendo muito, acredita-se que está produzindo pouco. Perdemos a mão daquilo que nos contenta. Criou-se a filosofia dos atalhos: corta-se caminho para fazer tudo. Na verdade, tanta praticidade não representa qualidade.

Onde não existe o esforço para a melhora intelectual, sobressai a superficialidade. Pare e pense: quantas pessoas você conhece que realmente param para estudar algum assunto interessante, por conta própria, durante as horas do dia? “Não tenho tempo”, vão dizer. Mas elas têm tempo para passear pelas redes sociais e ver os *e-mails* várias vezes ao dia. Então, podemos dizer que é o foco que não está dirigido corretamente. É uma questão de prioridade. Se olharmos isso em escala mundial, chegaremos a bilhões de pessoas no planeta perdidas na superficialidade. Milhões de horas desperdiçadas. Estão com o conhecimento de suas mentes estacionado. Há tempos que não aprendem com aprofundamento coisas novas.

Apesar de tanta tecnologia e tanta disponibilidade, nos últimos anos sobressaíram a ignorância e a insignificância nos valores humanos. Temos

uma geração de gente vazia e sem futuro. Pessoas que vivem o dia a dia trabalhando sem saber aonde querem chegar. Nada as contenta. Se quiserem mudar este panorama, terão que se esforçar muito.

***“Rede social é aquela ‘vizinha fofoqueira’ que fica na janela o dia todo, observando o ir e vir das pessoas, para ter assunto e poder falar da vida de todo mundo.”***

***Jorge Sabongi***

Neste novo mundo, atribui-se valor àquilo que não tem valor em termos de conhecimento. Assuntos banais são discutidos à exaustão. É o reinado do besteiro. Fazendo uma alusão ao cinema, é um verdadeiro *Mad Max* do intelecto. Pessoas disputam quem tem menos neurônios em atividade na Internet e são aclamadas por sua popularidade. Neste sentido, as redes de relacionamento abriram caminho para muita gente sem gabarito ou refinamento intelectual. Gente que evita o aprofundamento no aprendizado por ser trabalhoso e exigir mais emprego mental. Houve uma limitação neste sentido e muitas pessoas não querem aprender melhor. Apenas o básico está de bom tamanho, pois atende às expectativas. Busca-se quantidade, e não qualidade de informação. E o tempo está passando. O resultado disso pode ser visto bem próximo de nós: existe mais distração do que concentração entre os seres humanos.

Uma sacola cheia de inutilidades não tem o menor valor. Mentes que perdem o poder de concentração não processam pensamentos de gabarito. São mentes rasas. Necessitam de reciclagem e treinamento para melhorar seu desempenho e eliminar seu espaço improdutivo.

Qualquer conhecimento disperso perde sua utilidade e não representa nada em termos de obter ganhos. Acaba se agregando ao que chamamos de “cultura inútil”.

***“Quem sabe concentrar-se numa coisa e insistir nela como único objetivo, obtém a capacidade de fazer qualquer coisa.”***

***Mahatma Gandhi***

Poucas pessoas, atualmente, possuem concentração para fazer o que desejam. A concentração é um bem caro. Quem tem, sabe o preço de sua importância, pode usufruir de seus resultados, pois colhe frutos aos quais a maioria não tem acesso.

Munidos de boa concentração, podemos descobrir muitas de nossas

qualidades internas:

- Capacidade de conquistar aquilo que queremos (objetivos);
- Disposição para planejar e descobrir muitas novidades;
- Ampliar a criatividade;
- Aprender e sofisticar novas habilidades;
- Finalizar tudo que começamos;
- Eliminar perigos causados pela distração;
- Exercitar a memória;
- Realizar uma atividade de cada vez, sem ansiedade por terminar;
- Fazer bem feito o que nos propomos;
- Poder refletir e ponderar aquilo que estamos fazendo ou desenvolvendo;
- Relacionarmo-nos de maneira mais saudável com quem amamos e cuja presença nos faz bem;
- Alimentarmo-nos melhor;
- Obter mais prazer na convivência com o nosso “eu” interior;
- Dormir melhor e ter saúde, com menos possibilidades de doenças.

Acima de tudo, podemos também usufruir de nossas sensações de maneira mais prazerosa.

Uma mente que pode se concentrar não tem tempo para fabricar problemas ou pensamentos desmotivadores, pois tem boa autoconfiança e autoestima elevada.

Se o seu problema é insônia, experimente trabalhar a concentração visando relaxar e ter um sono reconfortante.

Concentrar-se é, em primeiro lugar, um ato de interesse. Se não for um assunto que você queira resolver ou aprender com veemência, dificilmente seu aparelho emocional irá reagir a favor. É preciso um diálogo interior motivado pela consciência, informando para seu próprio cérebro “impor a vontade”, criando entusiasmo, no sentido de prestar mais atenção e fazer de fato. Geralmente, é um esforço adicional em que temos que nos empenhar para manter o foco.

A falta de concentração também se torna um vício, pois o cérebro prefere descansar a trabalhar. O cérebro, normalmente, busca o caminho mais simples em tudo. Somos nós, determinados pela nossa consciência, que

induzimos, através de nossa força de vontade, uma situação nova para ele se adaptar a novas realidades. A depender dele, tudo fica como está.

Temos que empenhar todos os esforços para que a falta de motivação não faça parte de nossa vida. Todas as vezes que sentir que está perdendo forças diante de algo, fortaleça sua disciplina. Aprenda a perceber quais são os seus sintomas relativos à organização. Onde você se julga disciplinado e onde tem mais dificuldade? É importante descobrir pontos de vulnerabilidade. Assuma o comando e informe ao cérebro que quer continuar fazendo novas tentativas, até conseguir os resultados. Não basta tentar; é preciso vencer.

Se você tem dificuldades de assimilação e suas ideias se dispersam em quase tudo o que faz, saiba que é possível reverter isso com treino, mas vai depender muito de sua vontade. Terá que se tornar um hábito, mas sossegue, como todos os bons hábitos que você adquire, este pode lhe favorecer em muitos setores de sua vida. O hábito da boa concentração faz com que seus resultados aconteçam e, paralelamente a isso, aumentará sua autoestima. Cada vitória que obtemos, fortalecemos também nossa autoconfiança. Então, é compensador ter tenacidade para isso.

Entenda que tudo que desejarmos fazer bem feito nesta vida dependerá de exercício, treino e prática. Será preciso repetir muitas vezes e o resultado é extremamente compensador. Executar algo para manter e ampliar sua concentração é uma destreza que valerá para o resto de seus dias, mas é fundamental, toda vez que for necessária alguma dedicação, você manter-se alinhado para não perder este costume. Se houver relaxamento, precisará de todo um treinamento novamente.

Tenho um amigo que diz que não consegue ler um único livro. Acompanho sua jornada há mais de três décadas e há muitos anos ele fala a mesma coisa. Assim como ele, conheço muitas pessoas que reclamam da dificuldade em manter foco na leitura, seja técnica, ficção ou não ficção. O livro é o melhor treino para capacitar a atenção e estabelecer concentração. O conteúdo das páginas obriga o cérebro a fazer conexões. Atiça a imaginação e amplia o imaginário. Expande a mente e lhe dá novas perspectivas. O resultado, ao longo dos anos, acaba sendo indireto. Sua mente torna-se um manancial de vertentes de puro intelecto. Exatamente por este motivo é preciso ir depurando aquilo que lê e também suas preferências.

Inicialmente, é preciso compreender como funciona sua conduta de pensamento. Em outras palavras, entender como você pensa e reage e o porquê da sua falta de concentração. Na grande maioria das vezes, existe um

excesso de distração minando a mente das pessoas, principalmente através do exagero de horas diante da Internet. É preciso deixar claro que a Internet tem muita informação extremamente útil para quem sabe utilizá-la e aprende que o descartável deve ser deixado de lado, sem culpa ou ressentimento por deixar de olhar tanta fofoca e intriga. Você não está se modernizando, muito menos se sofisticando intelectualmente, enquanto consome entulho virtual. E isso tem que ser algo nítido para você criar obediência em si mesmo. A Internet deve ser uma ferramenta para seu aperfeiçoamento, e não você um escravo dela. Desenvolver disciplina ajuda na saúde, alimentação, trabalho, relações, elaboração dos sonhos, entre tantas coisas que fazemos no dia a dia. É preciso encontrar razões emocionais fortes o suficiente para começar a ter disciplina e mantê-la. Uma delas é colocar para si mesmo que muitas de suas sensações negativas (cobranças, angústias, vergonha, dúvidas, timidez, abandono, inveja, ciúmes, inferioridade, culpa, medos...) tendem a diminuir significativamente nos próximos anos. Fortalecendo a autoestima, poderá ver grande parte delas se dissipando.

Tudo o que você faz e deixa para depois denota que sua disciplina é ainda falha. Aprenda a tomar decisão e agir. Crie um plano de ação em cinco etapas e habitue-se a destravar tudo o que vier pela frente.

**PLANO DE AÇÃO** (5 etapas) – Ao procurar algo que o aperfeiçoe na Internet:

- Isso vai me agregar algo?
- Em que isso poderá me ajudar?
- Será uma realização fazer parte disso?
- Em 10 anos, o que isso terá alterado para melhor a minha sensação?
- Se é perda de tempo, então vou descartar.

Poder de decisão começa com nossas atitudes relacionadas às escolhas certas.

Quem tem concentração insuficiente, em geral, não sustenta os esforços adicionais em suas atividades. Detesta trabalhos excedentes e pretende sempre passar pela mesma estrada. Desiste fácil de suas atribuições ou prefere deixar no meio do caminho o que dá trabalho e tentar outra coisa. Em outras palavras, não se importa com rotinas negativas (aquelas que normalmente fazemos por obrigação e que se tornam enfadonhas).

Da mesma maneira que a distração depende das questões emocionais, a



concentração também é prejudicada por precisar de mais dedicação; a falta deste empenho pode nos levar à desistência. Para pessoas que passam por processos mentais, os quais sugam sua vitamina emocional e lhe causam dor, é muito difícil focar em alguma ideia que necessite de convergência. É preciso, primeiramente, passar por uma terapia para atenuar ou eliminar tais sintomas.

Imagine que você tem um trabalho para ser desempenhado por diversos dias. Terá que reservar algumas horas para dedicar-se e construir um pouco por dia. No dia seguinte, deverá se empenhar para ter o horário do desenvolvimento e assim sucessivamente nos dias seguintes. O importante é não parar. Enquanto estiver se dedicando, esqueça tudo o que está à sua volta. Funciona como fazer um retiro espiritual. Isole-se e deixe o cérebro trabalhar sem interrupções.

Concentrar-se é um ato de criar foco e estabelecer uma única função, a qual se elabora e se propõe a fazer bem feito. Está ligada à motivação, ou seja, seu interesse diante da situação em que você se encontra. Quando a motivação murchar, procure inflá-la novamente. Busque internamente forças para ir adiante. Neste caso, é preciso “empurrar” o interesse e o pensamento com mais intensidade. Em outras palavras, é uma questão de decisão pessoal. É importante lembrar que não são todos os dias que acordamos com a mesma disposição. Independentemente disso, encontre o motivo que o faz seguir em frente.

Isso requer que entenda suas formas de aprender e processar pensamentos, para manter seu diálogo mental. É como se “pensássemos sobre nossos pensamentos” para nos forçar a prestar atenção e resolver o que queremos (metacognição).

Também vale como sugestão reorganizar seus afazeres. Adaptar melhor seus horários. Encontrar tempo para planejar e divertir-se. Executar alguns trabalhos em local calmo, sem interferências externas ou interrupções constantes como celular. Uma coisa de cada vez e tudo com tempo organizado. Cuidar da mente para que ela não desequilibre seus pensamentos com problemas que não foram resolvidos. O trabalho de viver em paz conosco está em observar o rumo dos nossos pensamentos. Se deixá-los fluírem sem comando ou reflexão, eles se pervertem. A partir do momento em que conseguir criar para si mesmo um “silêncio da mente” e aprender que sua solidão não é um problema, mas, sim, uma oportunidade de lapidar suas sensações e seu raciocínio, você terá chegado a um ponto de

equilíbrio – para isso, você precisa aprender a conviver só. E isso faz parte do “gostar-se”. Vivenciar com entusiasmo o amor-próprio.

***“Podemos viajar por todo o mundo em busca do que é belo, mas se já não o trouxermos conosco, nunca o encontraremos.”***

***Ralph Waldo Emerson***

Observe que tudo aquilo que fazemos de modo apaixonado nos leva a forçar menos para que haja concentração, pois a fluência ocorre com pouco esforço. Quando fazemos algo de que gostamos, nos enlevamos e o empenho não representa algo forçado. Fazemos com satisfação.

É comum distrair-se quando quer se concentrar em algo. Se perceber que a dispersão está chegando, procure voltar ao foco levemente, sem se abalar. Se começar a fazer algo e sentir que perdeu o foco, pare por um instante e faça uma pausa. Tudo o que leva ao cansaço pede uma parada para as conexões voltarem à normalidade. Alguns minutos para reiniciar o processo significarão uma grande diferença. Lembre-se que o cérebro precisa de descanso. Se começar a falhar, não se lembrar das palavras, se perder com as ideias ou fugir totalmente a inspiração, certamente que o momento do descanso chegou. Pare e retome no dia seguinte.

Como mencionado antes, a dificuldade em manter a concentração e distração pode estar ligada a diversos fatores, inclusive de saúde:

- Disfunções do organismo (neste caso, é preciso cuidados médicos);
- *Déficit* de atenção TDAH – procurar ajuda de um psicólogo;
- Ansiedade que gera estresse acaba dispersando a atenção;
- Cérebro pode estar fatigado;
- Dores;
- Falta de alimentos mais saudáveis;
- Excesso de preocupações;
- Emoções conflitantes;
- Faltas de horas de sono;
- Medos e traumas;
- Falta de estímulos que movimentem a iniciativa;
- Falta de disciplina com os pensamentos (amor, raiva, tristeza, motivação...);
- Preguiça mental;

- Depressão.