

"Estamos vivendo em um mundo com muitos executivos e poucos monges. O livro de Neder ajudará você a colocar esse equilíbrio crucial de volta em sua vida!"

- JAMES HUNTER,
autor do best-seller
O monge e o executivo



NEDER IZAAC

MANHÃS

PODEROSAS

PREFÁCIO DE EDUARDO SHINYASHIKI

Gente
editora

Diretora
Rosely Boschini
Gerente Editorial
Rosângela de Araujo Pinheiro Barbosa
Assistente Editorial
Franciane Batagin Ribeiro
Controle de Produção
Fábio Esteves
Preparação
Thaís Rimkus
Capa
Marcela Badolatto
Projeto Gráfico e diagramação
Vanessa Lima
Revisão
Mariane Genaro
Impressão
Gráfica Rettec
Produção digital
Loope | www.loope.com.br

Copyright © 2019 by Neder Izaac
Todos os direitos desta edição são reservados à Editora Gente.
Rua Wisard, 305, sala 53
São Paulo, SP – CEP 05434-080
Telefone: (11) 3670-2500
Site: www.editoragente.com.br
E-mail: gente@editoragente.com.br

Dados Internacionais de Catálogo na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Izaac, Neder

Manhãs poderosas: 25 minutos de hábito matinais que vão transformar sua vida / Neder Izaac. – São Paulo : Editora Gente, 2019.

ISBN 9788545202974

1. Técnicas de autoajuda 2. Sucesso 3. Mudança de hábitos I.

Título

18-2062

CDD

158.1

Índices para catálogo sistemático:

1. Técnicas de autoajuda

AGRADECIMENTOS

É impossível citar individualmente todas as pessoas incríveis que conheci e que me inspiraram na criação deste livro durante esses últimos anos em que trabalhei no desenvolvimento e na capacitação de pessoas, mas quero mandar um abraço e meu muito obrigado a todos.

Além disso, agradeço a minha esposa, Renata, e meus três filhos, Tomé, Maria e Ana. Obrigado por serem os primeiros a apoiar e torcer por minhas visões de futuro, incluindo este livro.

Agradeço a minha mãe e meu pai por me ensinarem a importância de viver com integridade, de amar e dar meu melhor para o mundo.

A toda minha família, meus avós, meus sogros, irmãos – amo e sou feliz por fazer parte desta família.

A todos os investidores que sempre acreditaram em mim, me deram suporte e apostaram em meus projetos, em especial a meu irmão Ricardo Bernardes, a Marcelo Hosoume e a minha querida amiga Cristina Bernardes.

A todos os autores e mentores que estudei apaixonadamente para formar o conceito de Manhãs Poderosas, em especial a Jack Canfield.

A todos aqueles que confiaram neste trabalho e participaram dos treinamentos: a Egrégora e família Fórmula, James Hunter, Sergio Braga e Tommy Nelson, Fernando Alves, Danilo Reis, nossos trainers, nossa equipe de trabalho de Presidente Prudente, a todos os meus queridos coaches, aos amigos dos grupos MasterMind, a meus sócios em outros negócios, como Acqua Investimentos e Prana, e também a meu querido Marcelo Meucci. A toda a extraordinária equipe da Editora Gente, em especial Franciane Batagin, Rosely Boschini e Rosângela Barbosa.

A meus amigos e irmãos Astro e Xando, que me inspiram sempre. Acredito que Deus os tenha colocado em meu caminho para perseguirmos o mesmo propósito de transformar vidas. Esses caras me fazem esquecer todos os dias que estamos trabalhando!

Com a certeza de que terei muitas manhãs para manifestar minha gratidão a todos vocês e com o coração cheio de amor: obrigado, obrigado, obrigado!

SUMÁRIO

PREFÁCIO

INTRODUÇÃO

Como ter mais disposição e energia pelas manhãs?

O que são as manhãs poderosas?

Além das manhãs poderosas, do que sua mente precisa?

A fórmula do sucesso

Você está apostando com todas as fichas?

Invista em você

PARTE I

O MÉTODO DAS MANHÃS PODEROSAS

1. ANTES DE TUDO, ALTERE SEU *MINDSET* (MENTALIDADE)

Como cultivar uma mente mais otimista?

O modelo dos 3 Ps do otimismo

Vítima ou criador de oportunidades

Intervalo entre o estímulo e a resposta

Primeiro passo: aprender a controlar o foco

Antes de focar, simplifique

O que seria a tão comentada lei da atração?

2. COMECE DANDO MAIS SIGNIFICADO A SEU TRABALHO

Como se especializar em desfrutar da vida?

O poder do para quê

Você está sem esperança?

Meu propósito

3. O PRINCIPAL: DETERMINE SUA VISÃO

Uma pergunta rápida: o que você quer?

O poder da visualização

Como nascem as invenções humanas?

Como fazer um roteiro da vida?

Como manter a motivação da visão ativa todos os dias?

Como posso criar minha visão de futuro?

4. TRANSFORME SUA VISÃO EM UMA FRASE CLARA E ESPECÍFICA

Quem procura acha!

Não beba do próprio veneno das metas!

Não terceirize o que é de sua responsabilidade

Como determinar o que eu quero?

Como, então, criar metas para os próximos dois anos?

5. A FERRAMENTA DA MENTE

Solte os freios da vida

Por que os pensamentos moldam sua realidade?

Dicas de como exercitar suas afirmações diariamente

Como fazer as afirmações?

6. A AÇÃO É O ELO PARA FAZER ACONTECER

Como tornar sonhos realidade?

Supere o que está lhe impedindo!
Como assumir o controle do tempo?
O que difere os vencedores dos perdedores?
Como descobrir as ações que devo realizar para cada meta?

PARTE II

O HÁBITO DAS MANHÃS PODEROSAS

7. ENTENDA A IMPORTÂNCIA DO HÁBITO EM SUA VIDA

O que as pessoas mais bem-sucedidas do mundo fazem pela manhã?

Como escapar das armadilhas para instaurar um novo hábito?

Como criar rituais positivos?

O que é o efeito cisne?

Fique com as moedas de 1 centavo

8. O HÁBITO DAS MANHÃS PODEROSAS

1. energização (*tapping*)

2. meditação (*mindfulness*)

3. diário (*journaling*)

CONCLUSÃO. MUDAR A VIDA

REFERÊNCIAS

PREFÁCIO

Em minha trajetória trabalhando com o desenvolvimento da alta performance das pessoas há mais de três décadas, o que mais tenho visto é que um dos maiores desafios do ser humano é definir aquilo que realmente quer viver, seu propósito e seus objetivos, e manter o foco, a disciplina e a persistência para alcançá-los.

É normal nos depararmos com pessoas que se sintam distantes delas mesmas e perdidas em um dia a dia incessante, prisioneiras de hábitos mecânicos e inconscientes que afetam negativamente a saúde, a família e a realização. É como se elas vivessem com o piloto automático acionado, como nos diz o autor, andando pela vida com o freio de mão puxado, sem energia, força e motivação, presos em esquemas mentais e de comportamentos repetitivos, desejando sair deles, mas não conseguindo.

O livro de Neder Izaac oferece, de maneira precisa, o caminho para sair desse ciclo vicioso e construir hábitos poderosos para a realização e o sucesso. Em sua obra, o autor generosamente divide com os leitores um método muito eficaz, de práticas matinais que realmente mudam a vida das pessoas.

A metodologia das Manhãs Poderosas, que já deu certo com mais de 4 mil pessoas e que com certeza dará com você também, ajuda a se conectar com o seu poder pessoal, com o seu potencial criativo e a sua capacidade de realização, superando queixas como: “Não tenho tempo”, “não consigo reduzir o ritmo”, “não sei por onde começar”, “estou sem energia”, entre outras.

As disciplinas diárias matinais que você encontrará no livro e que representam “hábitos de sucesso” vão lhe dar todas as respostas.

Acredito muito naquilo que Nider Izaac apresenta no seu livro, nas práticas que envolvem a aquisição da consciência corporal para ter mais disposição e energia, a visualização daquilo que desejamos para que, de fato, se realize e a meditação como elemento que nos ajuda a ter domínio sobre a própria vida.

Desejo sinceramente que esta obra preciosa seja um instrumento para que você, leitor, possa fazer novas descobertas, fortalecer “hábitos de sucesso”, assim como implementar ações para pôr em prática as intenções e as palavras e alcançar resultados extraordinários, a realização e o sucesso.

Uma ótima leitura!

EDUARDO SHINYASHIKI

Palestrante, escritor e conferencista nacional e internacional, é

*mestre em Neuropsicologia e referência em
desenvolvimento das
competências de liderança e do potencial humano*

INTRODUÇÃO

Já conheceu alguém que coloca o despertador longe da cama para se forçar a levantar, mesmo que isso pareça tortura? E aquelas pessoas que deixam a roupa da academia já separada na noite anterior para aumentar drasticamente as chances de treinar? Ou então as que entram direto no chuveiro, ainda sonâmbulas, para conseguir despertar? E, por fim, as que fazem parte dos 40% (segundo o site My Morning Routine) que apertam o botão da soneca e voltam a dormir mais um pouco.

Todos esses hábitos fazem com que as pessoas comecem o dia sem energia, precisando de altas doses de cafeína para funcionar. E o mais dramático é que a cobrança e a necessidade de produzir em grande escala, de ter alta performance, de entregar resultados e de trabalhar duro desde o primeiro minuto são constantes. São pessoas que chegam cedo ao escritório e estão lá apenas de corpo presente. Geralmente, agem de maneira desorganizada e sem foco até perto da hora do almoço.

Tem gente que começa o dia correndo e pisa no acelerador no minuto em que acorda. Começa cuidando dos afazeres domésticos, toma café em pé, sai de casa sempre atrasada e desacelera somente minutos antes de ir para a

cama, no fim do dia. Não se permite nem ao menos parar cinco minutos para cuidar do essencial, que é ser grato pelo dia que começou.

De acordo com uma pesquisa do site My Morning Routine, 62% das pessoas olham o celular imediatamente ao acordar, e 50% conferem o e-mail assim que abrem os olhos, quebrando toda e qualquer chance de focar e planejar melhor o novo dia.

Diferentemente do que muitos pensam, a coisa mais importante a ser feita todas as manhãs é não permitir que a sensação de urgência domine sua mente e seu coração logo cedo. Esse pensamento de urgência ao acordar rouba a paz e o foco nas pequenas coisas da vida, que em geral são as que mais importam. Ao permitirem se dominar por esse senso de urgência, as pessoas começam a esquecer as conquistas que já tiveram e os sonhos que valem a pena.

Todos os dias, milhões de pessoas no mundo vivem o drama de como iniciar o dia de maneira mais produtiva e focada. Executivos e executivas com filhos e a vida pessoal turbulenta, donas de casa, profissionais autônomos, novos empreendedores, funcionários com metas ousadas para bater, *biohackers* dos negócios digitais: cada um tem uma estratégia própria ao acordar. Entretanto, esse não é um processo estruturado que garante manhãs melhores para cuidar do essencial, deixando de lado a demanda dos outros e escutando seu propósito.

Devemos buscar melhora pessoal todas as manhãs e, a cada dia, encontrar um pouco mais de foco, energia e clareza. Apenas assim realizaremos nossos sonhos. As escolhas que fazemos ao longo do dia dependem das intenções estabelecidas pela manhã. Nossos hábitos matinais é que formam o alicerce sobre o qual as horas seguintes se sustentam. Sempre que você garante fazer a tarefa mais importante do dia pela manhã, sente que o processo ficou mais produtivo. A sensação de realização está diretamente ligada à satisfação de cumprir determinada tarefa. Por isso, os dias que começam sem ordem e sem foco nos levam ao sentimento de improdutividade.

Se você quer aumentar sua produtividade, render mais no trabalho, iniciar exercícios físicos, ter uma rotina de meditação ou apenas aprender a realmente despertar e ser feliz pela manhã, este livro é para você.

Se desejar mais detalhes sobre como fazer os exercícios propostos no livro, acesse www.manhaspoderosas.com.br ou confira o podcast Manhãs Poderosas, disponível inclusive via Spotify.

Aproveite para ouvir os áudios enquanto faz outra atividade, como lavar louça ou dirigir, pois assim você otimizará seu tempo.

COMO TER MAIS DISPOSIÇÃO E ENERGIA PELAS MANHÃS?

Precisamos de tempo para descansar e relaxar, respeitando nossos limites e não utilizando toda a energia de que dispomos. Temos um estoque enorme de energia para realizar as atividades, e esse estoque é muito maior do que imaginamos ter.

No livro *Daily Rituals* [Rituais diários], Mason Currey demonstra exemplos de como mestres e profissionais bem-sucedidos – como Charles Darwin, Carl Jung, Stephen King, Benjamin Franklin e Mozart – construíram hábitos e rotinas matinais. E você deve se perguntar: “Como essas personalidades encontraram tempo e treinaram a mente diariamente com energia suficiente para ter o melhor desempenho possível no trabalho?”.

Eu lhe respondo: a rotina é um sinal de ambição para um homem inteligente.

Depois de avaliar essas grandes personalidades, Mason chegou à conclusão de que a inspiração funciona apenas com amadores. Por isso, decida o que quer fazer com suas manhãs e faça exatamente a mesma coisa todos os dias. O resultado será que a inspiração e a paixão não darão mais trabalho.



**“O SER HUMANO
É O TIPO DE MÁQUINA
QUE ESTRAGA
POR FALTA DE USO.”**

GEORGE LEONARD

Stephen King é um dos mais reconhecidos escritores de contos de horror fantástico e ficção de sua geração. Seus livros já venderam quase 400 milhões de exemplares, com publicações em mais de 40 países. Parte desse sucesso pode ser atribuído a seus hábitos, como mostra o livro *Daily Rituals*. Stephen King escreve todos os dias do ano, incluindo seu aniversário e feriados, e quase nunca para de escrever antes de atingir sua cota mínima de 2 mil palavras. Ele trabalha pela manhã, começando por volta das 8h-8h30. Em alguns dias, consegue terminar cedo, por volta das 11h30, porém o mais comum é que trabalhe até 13h30 para

atingir sua meta. Depois de uma manhã poderosa, ele tem as tardes livres para cochilo, leitura, família e televisão.

É importante pontuar algo neste início: não há uma rotina específica. Cada um tem a sua, e não há um lugar específico nem horário determinado para criar sua Manhã Poderosa; cada um se adapta à própria maneira. A mágica é achar seu tempo, focar e produzir.

A maneira como você conduz sua manhã determina o ritmo do dia, entretanto, isso não significa que você tem de acordar cedo, e sim que deve usar esse tempo para fazer o que é mais importante para você!

O QUE SÃO AS MANHÃS PODEROSAS?

Acredito que nosso nível de bem-estar, sucesso e prosperidade seja proporcional ao entendimento que temos de tentar ser melhor a cada dia. Isso significa que minha versão atual precisa ser muito melhor que a forma como eu era dois ou cinco anos atrás. Não é mágica, e sim prática de hábitos diários que estão presentes nesse método. O princípio de tudo: como você começa o dia?

O jeito como você começa o dia determina a forma como irá terminá-lo. Se o início é com foco, com planejamento de atividades, com meditação e agradecimento por tudo o que você tem, com certeza seu dia será produtivo e você se sentirá bem mais realizado. Com essa prática, suas semanas serão mais intensas e férteis. E, assim, os meses serão

melhores; conseqüentemente, os anos também. Depois de utilizar a prática por anos consecutivos, você conquistará a vida que sempre desejou.

Em 2016, minha vida estava em um ritmo alucinante. A empresa crescia e se expandia para diversas regiões do país com novos produtos enquanto eu viajava quase todos os fins de semana. Minha terceira filha tinha poucos meses de vida, e minha esposa precisava do meu tempo. Eu ainda não tinha estabilidade financeira nem poupança ou patrimônio que proporcionasse um pouco mais de tranquilidade à família. Não tinha tempo para curtir a casa nem a família, tampouco para sair com os amigos. Viajar era algo distante, e conhecer lugares novos era impossível.

Apesar de ter minhas metas escritas – o que já é um grande passo –, nem me lembrava delas durante o dia e de maneira nenhuma conseguia manter o foco e o ritmo para alcançá-las. Eu sentia como se começasse diversas coisas ao mesmo tempo sem nunca de fato realizar nenhuma delas. Minha lista de metas ficava sempre em segundo plano.

Comecei a praticar o método das Manhãs Poderosas depois de muito estudo e de muita pesquisa sobre como pessoas bem-sucedidas se comportam e, principalmente, quais são seus hábitos. Na primeira pesquisa, percebi três constantes:

1. Existe muita informação sobre o assunto;

2. Autores e estudiosos do assunto ensinam teorias parecidas;
3. Não havia algo estruturado que as pessoas pudessem praticar dia a dia.

Com isso, entendi que a base de tudo era começar o dia de maneira diferente. Só não sabia ainda como faria isso.

Primeiro, fui fiel à prática de meditação diária. Estudiosos das universidades de Harvard, Stanford e Oxford apontam que a alta performance, o foco e a produtividade começam com um exercício o qual chamamos de “atenção plena” – em inglês, *mindfulness*.

Esse momento foi decisivo para que minha prioridade passasse a ser a meditação diária, e entendi que cada novo hábito deveria ser adquirido de maneira orgânica e aos poucos, garantindo a continuidade. Com essa prioridade definida, observei que meu melhor horário era a manhã.

Depois de praticar por dois meses diariamente, notei os benefícios e os resultados da meditação em minha vida profissional e pessoal. Tudo ficou mais natural, e minha mente começou a ter foco e a produzir mais.

Logo após esses dois primeiros meses de prática, em setembro de 2016, decidi ir aos Estados Unidos fazer um treinamento de oito dias com meu mentor, Jack Canfield. Era um treinamento para poucas pessoas, somente para treinadores, denominado Train the Trainer, pois Jack decidiu formar multiplicadores no mundo para atingir mais pessoas

para pessoas que adotam esse hábito matinal, essas Manhãs Poderosas que podem realmente mudar a vida delas.

O ritual a ser praticado toda manhã pode ser sintetizado da seguinte maneira:



O objetivo é que você consiga:

*image
not
available*

grande parte, são apenas pequenas coisas que você faz todos os dias e que os outros não notam. São atitudes simples que pessoas de sucesso fazem enquanto outras apenas olham inertes.

Muitas pessoas acreditam que seja errado focar em ser realmente bem-sucedido. Eu ouço muito isso nos treinamentos. Minha sugestão é que você se dedique ao sucesso, deixando de colocar os outros em primeiro lugar e pensando sempre no que será melhor para seu próprio bem-estar.

Devemos buscar ser nossa melhor versão sempre e, sem o sucesso, nossa melhor parte será esvaziada. Nossa sede por entregar nossos maiores dons e talentos e viver plenamente faz parte de ser humano. Fomos criados para brilhar. E sem dar significado a essas questões sentimos que caminhamos em vão.

Você pode responder: “Estou muito ocupado para investir tempo em mim mesmo!”.

A citação de Sharma mostra exatamente o que penso sobre essa questão. É impossível não fazer isso. Seu carro precisa ser reabastecido com gasolina, e você precisa reabastecer sua alma com sabedoria e reflexão todas as manhãs!

O fundamental é se comprometer a viver seus ideais. Por um mês! Doze horas e meia por mês ou 25 minutos a cada manhã. E seja feliz!

4. Transformar essas visões em metas específicas e definidas;
5. Condicionar e dar motivação às metas usando mantras ou afirmações;
6. Agir.

COMO CULTIVAR UMA MENTE MAIS OTIMISTA?

“Otimismo” é a palavra-chave para iniciarmos. O contrário do otimismo não é pessimismo, e sim falta de esperança.

Décadas atrás, Martin Seligman, considerado o pai da psicologia positiva, realizou um estudo que depois foi repetido por outros estudiosos. Este primeiro estudo foi realizado com dois cachorros, utilizando uma técnica condenada hoje: ambos receberiam choques elétricos em intervalos aleatórios. Um podia apertar uma alavanca e parar os choques; o outro, não. O primeiro cachorro rapidamente descobriu como apertar a alavanca e parar os choques, ficando bem. O outro, que não podia fazer nada para interromper os choques, eventualmente desistiu e ficou no canto enquanto os choques continuavam.

Essa é a primeira parte do estudo.

Na segunda parte, os mesmos cachorros foram colocados em um ambiente totalmente novo. Dessa vez, os dois poderiam facilmente evitar os choques. O cachorro saudável logo descobriu o truque e ficou bem. O outro cachorro, mesmo com a chance de mudar as coisas

*image
not
available*

importante. Como você explicaria esses eventos?

Para um pessimista: a condição de desemprego durará para sempre (permanência), outras coisas começarão a dar errado na vida (presença) e a demissão é totalmente justificável graças a seu comportamento (personalização). Para um otimista: esse é apenas um contratempo temporário (permanência), é só uma área da vida que não está tão bem quanto poderia (presença) e o real motivo é a economia enfraquecida, não há razão para pensar que foi pessoal (personalização).

Preste atenção no estilo explanatório, ou seja, na forma como você explica os fatos. Tente domar os pensamentos “doidos” da mente na próxima vez em que interpretar um evento negativo ou positivo usando os 3 Ps.

A boa notícia é que a prática é o principal para ser um mestre no estilo explanatório. Para os próximos eventos, observe qual foi seu estilo explanatório e assuma o controle da mente e da positividade.

Jack Canfield, no livro *Princípios do sucesso*, apresenta um conceito excepcional sobre os otimistas. Ele sugere que todos nós sejamos “paranoicos invertidos”. Em vez de acreditar que o mundo existe para fazer mal a você – como os paranoicos –, ele diz que devemos escolher acreditar que o mundo existe para trazer o bem. Em vez de ver cada dificuldade ou evento desafiador como algo negativo, ele diz