

GERONIMO THEML

PRODUTIVIDADE PARA QUEM QUER TEMPO

Aprenda a produzir mais
sem ter que trabalhar mais



Gente

ACADEMIA DA
PRODUTIVIDADE

Diretora
Rosely Boschini

Gerente Editorial
Marília Chaves

Assistente Editorial
Natália Mori Marques

Editora de Produção Editorial
Rosângela de Araujo Pinheiro Barbosa

Controle de Produção
Karina Groschitz

Preparação
Amanda Moura

Projeto gráfico
Neide Siqueira

Diagramação
Join Bureau

Revisão
Vero Verbo Serviços Editoriais

Capa
Natacha Fernandes e Patrícia Araujo

Imagens de capa
AnirutKhattirat/Shutterstock

Produção do e-book
Schäffer Editorial

Copyright © 2016 by Geronimo Theml
Todos os direitos desta edição são reservados à Editora Gente.
Rua Pedro Soares de Almeida, 114
São Paulo, SP – CEP 05029-030
Telefone: (11) 3670-2500
Site: <http://www.editoragente.com.br>
E-mail: gente@editoragente.com.br

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Theml, Geronimo

Produtividade para quem quer tempo: aprenda a produzir mais sem ter que trabalhar mais / Geronimo Theml. – São Paulo: Editora Gente, 2016.

ISBN 978-85-452-0096-3

1. Produtividade no trabalho 2. Administração do tempo 3. Conduta 4. Sucesso nos negócios I.

Agradecimentos

Ter um livro na prateleira de uma grande livraria pode parecer que foi um esforço de alguns meses com algumas pessoas envolvidas. Então, quando eu parei para escrever este agradecimento, eu me perguntei quem mais era responsável por este livro existir e acabei percebendo que o resultado final que você verá nas páginas seguintes é fruto do trabalho de uma vida, com a colaboração de muito mais pessoas do que possa parecer.

Olhando para trás, vejo que muitas pessoas interferiram positivamente para culminar no dia de hoje, em que estou escrevendo este agradecimento dentro de um voo entre Miami e Rio de Janeiro, com a Paty, minha mulher, dormindo à minha direita.

É óbvio que vou me esquecer de pessoas importantes, mas prefiro correr o risco de agradecer a maioria e deixar um ou outro, mesmo sem querer, de fora a simplesmente não exercitar minha gratidão ao máximo.

Impossível não começar pelos meus pais Geronimo e Célia, que moldaram a maioria dos meus valores através

do exemplo que sempre me deram. Meu pai me mostrou o que é ser incansável como trabalhador, saindo de casa regularmente as 5h30 da manhã para trabalhar e voltando à noite, além de me mostrar que se é para fazer, então que seja da melhor maneira possível, desde o cuidado que ele tinha com seu táxi até a cobrança que me fazia pelos meus resultados na escola. Minha mãe é só amor e bondade, entrega total, mostrou-me a força da humildade e da dedicação ao próximo, sempre trabalhando incansavelmente e desempenhando com puro amor e maestria os papéis de profissional, mãe, filha e esposa.

Junto com meus pais, minha avó materna, que também se chamava Célia, que embora não esteja mais neste plano comigo, sempre foi para mim exemplo de pura força, energia, resiliência e coragem. Abandonada pelo marido, criou sozinha cinco filhos, experimentou a maior das dores, que é a de perder uma filha, e seguiu firme até concluir corajosamente sua passagem aos 98 anos.

Minha primeira esposa, Janine, que pelos dez anos em que estivemos juntos, entre tantos aprendizados, deu-me algo que eu não tinha, que foi a ambição positiva e a autoconfiança de que eu era capaz de ir muito além.

Ao Érico Rocha, que, para mim é o maior empreendedor digital do Brasil; ele me ensinou como levar minha mensagem para, literalmente, dezenas de milhares de pessoas, mudando o rumo da minha vida de um jeito até difícil de explicar, mas que dentro do livro dá para entender minimamente do que estou falando.

Ao Jobber Chaves, que, além de amigo e de ser um grande mentor para diversos assuntos, apresentou-me ao

incrível time da Editora Gente.

E sobre a Editora, uau, um time que indiscutivelmente foi peça fundamental e me deu todo o suporte para permitir que este livro que está em suas mãos agora pudesse ser possível. Desde os primeiros contatos com a incansável Rosely Boschini, até o acompanhamento de perto da minha dedicada editora Marília Chaves, passando por todo o time comercial com Fabrício Santos e todos que se envolveram direta ou indiretamente no resultado final, vocês têm minha gratidão profunda.

Ao Roberto Shinyashiki, que fez questão de interromper suas atividades regulares de dia a dia, que você deve imaginar que não são poucas, para sentar comigo e me passar informações preciosas para que este livro seja o melhor possível.

Ao meu time da Full Ideias, que são as pessoas por trás do Geronimo. Embora seja o meu nome que está na capa do livro, existem incontáveis pessoas e esforços por trás para que o resultado final aconteça. Um dia, numa reunião, eu perguntei para nosso time o que nós éramos lá na empresa e a resposta veio fácil, “nós somos uma família que melhora o mundo”, e é a pura verdade, cada Full Idealístico, que é como nós chamamos, não apenas trabalha para um mundo melhor, eles se entregam completamente ao que fazem, cada vitória minha é deles também. Claro que aqui incluo também parceiros estratégicos, como o Rodrigo Vinhas e tantos outros importantes.

A todos os meus alunos da Academia da Produtividade, que me fazem pensar e evoluir o programa com suas perguntas inteligentes e pela generosidade de sempre compartilhar comigo uma

incontável quantidade de vitórias que tiveram aplicando o que vou ensinar neste livro. Sempre que me sinto enfraquecido na minha jornada, corro para reler as histórias inacreditáveis que foram construídas a partir do que vamos falar nas próximas páginas deste livro.

Deixo registrada minha gratidão ao grupo de mastermind do qual participo, que me ajuda permanentemente a encontrar soluções e pensar positivamente para construir um mundo muito melhor.

Se eu olhar para as minhas conquistas e realizações, inclusive a concretização deste livro, é absolutamente impossível eu não agradecer profundamente a Paty, minha esposa. Talvez você não saiba disso, mas verdadeiramente não é simples estar do meu lado todos os dias, com todas as minhas questões sobre a existência, perfeccionismo e necessidade de evolução permanente. Paty, você é a melhor mulher que um homem poderia querer ao seu lado. Eu agradeço profundamente pela sua existência na minha vida quase todos os dias e o faço de novo aqui neste espaço. Obrigado, amor da minha vida.

A João e Carol, meus filhos amados, que não importa o que aconteça, contam os minutos para que eu chegue em casa para me agarrarem e externarem o tamanho amor que sentem por mim. Vocês dois fazem o papai querer ser melhor a cada dia para servir de exemplo. Eu simplesmente amo vocês com uma força que nem que eu quisesse poderia descrever por palavras.

Para terminar com o mais importante, agradeço a Deus, Inteligência Suprema e Amor Incondicional, por me permitir seguir na minha jornada e cumprindo a minha missão de vida que é fazer as pessoas acreditarem

que a vida pode ser mais e caminharem na direção disso para a vida delas.

Prefácio

Março de 2015 foi meu mês de maior benção e penitência. Nesse mês, eu tinha acabado de bater o recorde brasileiro de um lançamento de um infoproduto digital. Essa foi a minha benção. Foi um privilégio conseguir orquestrar um movimento de tamanha audiência, impacto e faturamento.

Contudo, ao final do lançamento eu estava esgotado, não só fisicamente, mas psicologicamente. Eu sentia que aquela conquista, infelizmente, havia tido um alto custo em outras áreas da minha vida, em especial na pessoal – saúde – e familiar. A minha penitência.

Assim, tal evento me colocou em um paradoxo.

Ao mesmo tempo que eu queria intensificar ainda mais o meu trabalho de difundir o empreendedorismo digital no Brasil, eu não queria que isso tivesse um custo em minha saúde e minha vida familiar. Afinal, nenhum sucesso nos negócios ou missão de vida justifica um fracasso pessoal e familiar.

Eu escolhi me negar a acreditar que o sucesso em uma dessas áreas só era possível se eu sacrificasse as outras. A partir daí, eu comecei a procurar exemplos

vivos de pessoas que tinham alto nível de realização em diferentes áreas da vida, que eram importantes para mim...

Foi quando minha atenção se voltou ao Geronimo, ex-advogado da União que tinha se matriculado no meu principal curso de empreendedorismo digital, a Fórmula de Lançamento. Seu sucesso e sua realização como empreendedor foram tão estelares que eu até gravei um vídeo de estudo de caso com ele na época.

O que mais me chamou a atenção, porém, é que toda aquela realização e o sucesso profissional não pareciam ter tido um custo pessoal e familiar alto para ele. À medida que eu me aproximava dele, via como ele era feliz com sua esposa Paty e seus dois filhos, João e Carol. Enfim, quanto mais seus resultados como empreendedor cresciam, aumentavam também a sua qualidade de vida e a do relacionamento com sua família.

Finalmente eu tinha encontrado uma prova viva de que o que procurava era possível. Com a nossa aproximação, percebi que não só era viável esse tipo de realização como era replicável. Ali mesmo, Geronimo generosamente me ensinou os princípios básicos que ele publicou neste livro. E também ali a minha vida começou a dar uma guinada.

Hoje meus negócios continuam crescendo. Do ano passado para cá, cresceram cerca de 50%. E, assim como os negócios cresceram, também aumentaram a quantidade e a qualidade de tempo que eu passo com minha família. Usando os princípios deste livro eu não preciso mais escolher entre o sucesso em uma área ou em outra. Eu realizo mais em todas as áreas que são importantes para mim.

Ao ler e aplicar os princípios que estão carinhosamente escritos aqui, eu acredito que ao mesmo tempo que você poderá produzir mais resultados, você terá uma alta chance de se olhar no espelho e falar a mesma frase que comecei a dizer para mim depois que apliquei isso na minha vida: “Nossa, o que eu faço com todo esse tempo livre que eu tenho agora?!”

Eu acredito que a sensação que me restou depois de aplicar os princípios deste livro e ver minha vida transformada foi sentir que o Geronimo, uma vez meu aluno em empreendedorismo, virou meu mestre em realizar.

Erico Rocha

Principal especialista de Marketing Digital para pequenos negócios do Brasil, segundo a *InfoMoney*

Sumário

Introdução

“De quais histórias VOCÊ quer viver?”

Capítulo 1 A fábula da virada de ano e o monstro do dia a dia

Capítulo 2 A teoria do carro novo e o momento “Tá vendo que não vai dar?”

A teoria do carro novo

O momento “Tá vendo que não vai dar?”

Capítulo 3 Se fosse fácil, todo mundo faria

Capítulo 4 A mentira antes das verdades e os níveis de produtividade
A mentira da divisão pessoal e a teoria do equilíbrio dos papéis da vida

Desdobramentos das Tarefas de Ocupação e das Tarefas de Produção

Os níveis de produtividade

Os pilares da produtividade Nível A

Capítulo 5 Verdades libertadoras sobre produtividade

A primeira verdade - Ocupar-se não é produzir

A segunda verdade - As tarefas nunca vão terminar

A terceira verdade - Se você não tem agenda, acaba virando a agenda dos outros

A quarta verdade - Mais importante que a velocidade é a direção

- Capítulo 6** Verdades transformadoras sobre produtividade
- A quinta verdade - O maior ladrão de energia é pensar em algo no momento em que você não pode fazê-lo
 - A sexta verdade - Não trate exceção como regra
 - A sétima verdade - Felicidade não é uma linha de chegada. Ela é o próprio caminho
 - A oitava verdade - Se fosse fácil, todo mundo faria
- Capítulo 7** Primeiro pilar: a clareza eficaz
- Estabelecendo seu propósito de vida
 - Desenhando a fotografia certa
- Capítulo 8** Segundo pilar: o Método de Produtividade Inteligente
- Produtividade Nível A e a lógica da bandeja equilibrada
 - Os ciclos da vida moderna
 - O ciclo semanal
 - Higienização do depósito do “tem que”
 - Prioridades diárias e a folha de produtividade A
 - DRD – Uma evolução da agenda
 - Fechamento do MPI da produtividade Nível A
- Capítulo 9** Mentalidade vencedora
- Neutralizando o Zeca Urubu
 - Onde está o seu foco e o veneno dos pretextos
- Capítulo 10** Energia
- A fisiologia e a dor de barriga
 - Sono sem culpa
 - A fadiga das decisões
 - Onde a vida realmente acontece
 - A importância da água
- Capítulo 11** Agora você começa a criar as histórias que terá orgulho de contar
- Pequena vitória

Produzir é ser íntegro
Seu único desafio de agora em diante

Introdução

Estou escrevendo esta primeira página do livro em pé. Literalmente. Sim, em vários momentos do dia eu trabalho em pé, mas vamos deixar esse assunto mais para a frente – o fato é que parei por um instante para me perguntar o motivo real para eu estar fazendo isso? Você deve imaginar quanto trabalho dá escrever um livro e eu precisava entender a razão de eu mudar completamente a minha rotina de vida, de sair da minha zona de segurança para escrevê-lo.

E quero começar dividindo o que está se passando na minha cabeça neste exato momento, enquanto escrevo esta primeira página. O fato é que este não é um livro que vai falar para você trabalhar mais, fazer listas de tarefas para, quem sabe um dia, conseguir dar conta de todas as atividades que fazem parte da vida moderna.

Para começar a falar de como produzir mais, com menos esforço e mais felicidade, é importante que você saiba qual é meu ponto de vista. Por que é importante ser produtivo? O que é ser produtivo? Como produzem as pessoas que têm um Nível A de produtividade? Acredito, de verdade, que depois de certo tempo de

vida, todos nós, sem exceção, vamos viver só de histórias. Até consigo imaginar a figura daquele vovô que reúne a família para contar as histórias que viveu ao longo da vida. E a pergunta que tenho a fazer é:

“De quais histórias VOCÊ quer viver?”

E é muito importante entender que as histórias que você vai contar lá na frente são aquelas que estão sendo construídas exatamente agora. E posso lhe garantir que chegar perto da morte e não ter orgulho das histórias que construiu é desesperador, pior até que a própria sensação do fim em si, e digo isso com propriedade, tanto por ter chegado bem pertinho da morte como por ter construído por anos histórias de que não me orgulhava contar.

É disso que vamos falar neste livro, de como ter uma vida que lhe permita construir histórias incríveis, histórias que você vai sentir orgulho de contar, e eu vou lhe ensinar como fazer isso mais depressa, com menos esforço e com muito mais felicidade.

E afinal, o que é, na prática, orgulhar-se da vida que se tem, vangloriar-se das histórias que se tem para contar? Depois de atender como coach mais de uma centena de pessoas individualmente e de ter contado com milhares de alunos que participaram dos meus treinamentos on-line, consegui mapear quais são os Elementos Essenciais da Felicidade.

Percebi que passavam por mim muitas pessoas que sempre tinham a sensação de que faltava alguma coisa na vida delas, e algumas tinham tudo para ser felizes, mas a falta de conquistas materiais as deixava frustradas. Outras tinham ótimas condições financeiras,

mas se sentiam em desequilíbrio, engolidas pela vida. Havia ainda aquelas que contavam com muito tempo livre, mas adiavam tanto o que tinha de ser feito que a vida passava, e essas pessoas sentiam como se girassem em torno de si mesmas.

Então, parei para observar mais de perto tanto as histórias daquelas milhares de pessoas como a minha jornada até aquele momento. Foi quando identifiquei que **existem quatro elementos essenciais da felicidade.**

O primeiro elemento essencial da felicidade é a **Realização Pessoal**, que se refere ao sentimento de propósito, à sensação de estar cumprindo sua missão de vida. Pessoas que já atingiram esse elemento sentem paz interior, uma gratidão enorme por ter encontrado o lugar delas nesta existência. Tendem a ser indivíduos leves e agradáveis.

O segundo elemento é a **Realização Profissional**, e aqui eu me refiro a qualquer tipo de atividade profissional, seja como funcionário de uma empresa, autônomo, empresário, estudante seja como pessoas que se dedicam profissionalmente a cuidar da própria casa e da família. Uma pessoa Realizada Profissionalmente utiliza seus talentos na potencialidade máxima e respeita seus valores de maneira integral.

Essas pessoas que já se realizaram profissionalmente trabalham satisfeitas, não têm aquela sensação ruim no domingo à noite, pois a proximidade da segunda-feira não as incomoda. Elas não têm problema de falar sobre o trabalho, ao contrário, costumam se entusiasmar ao falar a respeito do que fazem no dia a dia.

Realização Financeira plena é o terceiro elemento essencial da felicidade. Não adianta sentir-se realizado pessoal e profissionalmente se ainda não tiver alcançado

todas as conquistas materiais que gostaria. Acredito de verdade que a vida pode ser mais e que toda e qualquer pessoa tem o direito de viver a vida em abundância, desde que siga o passo a passo necessário para chegar lá. Agora, qual é o número mágico da realização financeira? Eu posso garantir que ele existe, mas é totalmente individual e variável no tempo.

Usando meu próprio exemplo, a realização financeira para mim já foi sinônimo de um dia deixar de pagar aluguel e morar num apartamento de quarto e sala próprio. Depois, eu quis ter uma cobertura duplex com um Porsche na garagem e hoje, que posso ter os dois, a realização financeira é algo bem diferente.

Este Elemento Essencial da Felicidade está completamente ligado a cada indivíduo, portanto, não sei ao certo o que você precisa ter para se sentir realizado no aspecto financeiro, mas o que posso assegurar é que se você não chegar lá um dia, vai ter a sensação de que todo o esforço para atingir a realização pessoal e profissional terá sido em vão.

E, para ser mais claro, uma pergunta que eu mesmo me faria é a seguinte: “Mas, Geronimo, e as pessoas que mesmo sem grandes conquistas materiais são realizadas?”. Essa é uma pergunta excelente, e a resposta é bem simples. É que muitas vezes, como no caso de alguns artistas de rua, por exemplo, as exigências materiais deles são muito simples, e não há nada de errado nisso. Aliás, como regra, não há nada de errado naqueles que fazem voto de pobreza ou que se contentam quando faturam o suficiente para comer, nem com aqueles que querem morar numa cobertura duplex de frente para o mar.

A pergunta certa a fazer é: “Quais são os bens materiais e as reservas financeiras que você precisa para se sentir plenamente realizado no aspecto financeiro”? Essa resposta será o seu número.

Agora, o quarto e último elemento essencial da felicidade eu só descobri de verdade quando conquistei os três primeiros. Houve determinado momento da minha vida em que eu me sentia realizado, tanto na vida pessoal quanto na profissional, tinha alcançado todas as conquistas materiais de que eu precisava. Contudo, eu trabalhava catorze horas por dia, não acompanhava o crescimento dos meus filhos, comecei a engordar, vivia nervoso, estressado e cheguei a ter uma síndrome metabólica; as taxas de colesterol ruim, triglicerídeos e glicose estavam todas erradas, sem contar a pressão arterial alterada, que chegou a picos de 17 por 11.

Aprendi na prática que não adianta conquistar as Realizações Pessoal, Profissional e Financeira se não houver o **quarto elemento essencial da felicidade: o Equilíbrio**.

E esse elemento Equilíbrio inclui absolutamente tudo aquilo de que você precisa para se sentir nesse estado e, mais uma vez, estamos falando de fatores individualizados. Talvez para você, estar em equilíbrio signifique ter tempo para família, tempo para cuidar de si mesmo, para fazer atividade física, para ler um livro com tranquilidade, para desenvolver sua espiritualidade ou religiosidade etc.

Todos exercemos diversos papéis na vida, como o de filho, pai, amigo, sobrinho, vizinho, profissional, o de indivíduo e tantos outros, e sempre que algum desses papéis que é importante para você é deixado de lado, negligenciado, o sentimento de falta de equilíbrio surge

e, mesmo que todos os outros elementos tenham sido atingidos, a sensação que fica é a de que não está valendo a pena, de que todo o sacrifício para chegar ali foi inútil.

É disso que vamos falar neste livro, de como ser feliz preenchendo seu sentimento de propósito, de significância na vida, fazendo algo que você ama fazer, alcançando as conquistas materiais que forem importantes para você e tudo isso com completo equilíbrio. Como ser você mesmo por inteiro e fazer isso caber nas 24 horas do dia, nos 365 dias do ano, sem sofrer e sem trabalhar mais – porque eu tenho certeza de que você já trabalha muito.

Agora um ponto muito importante antes de seguirmos. Uma vez que este livro é sobre como ter uma produtividade Nível A e eu valorizo muito o seu tempo, faço um convite para você reservar trinta segundos, olhar para a própria vida e responder às quatro perguntas que parecem simples, mas que, por mais que pareçam, não são tão óbvias assim:

1. Neste exato momento, você sente que descobriu seu propósito de vida, que vive por sua missão, que se sente pleno como pessoa? (Realização Pessoal)
2. Você tem um trabalho em que sente que está contribuindo com uma causa maior? Sente que seu trabalho tem significância, e que por meio dele exercita seus melhores talentos na potencialidade máxima e respeita seus valores? Você sente verdadeiro prazer de acordar todos os dias e fazer essa mesma atividade? Seu trabalho faz você se sentir vivo e desafiado a querer ser sempre melhor,

não porque precisa ser melhor, mas apenas porque ama o que faz? (Realização Profissional)

3. Você já alcançou todas as conquistas materiais que gostaria, de modo que suas reservas financeiras atuais sejam maiores do que você precisa materialmente falando? (Realização Financeira)
4. Sente-se equilibrado em todos os papéis que exerce na vida, como pessoa, filho, pai, amigo, marido ou mulher, e tem tempo de qualidade para as pessoas que ama, para fazer o que gosta e para cuidar de si mesmo? (Equilíbrio)

Vou ser sincero com você. Se respondeu SIM para todas as perguntas acima, se você já atingiu seus elementos essenciais da felicidade na totalidade máxima, não tem razão para continuar lendo este livro, porque o que você vai ler, aprender e colocar em prática nas páginas seguintes é um passo a passo seguro e detalhado de como produzir o dobro do resultado, com menos esforço para ter muito mais felicidade.

E se você percebeu que ainda não atingiu todos os elementos da felicidade, o que eu vou fazer, de certo modo, é “instalar” em você o hábito de realizar seus objetivos de forma ordenada, de parar de adiar o que precisa ser feito e começar a construir as histórias incríveis de que vai sentir orgulho de contar lá na frente.

Em contrapartida, se você já for um realizador e seu problema é justamente o oposto, se a sua dificuldade é fazer muita coisa no dia a dia, tanto que acaba se sentindo engolido pela vida, e que mesmo realizando bastante, sempre fica a sensação de que não vai dar, de que a vida não cabe nela mesma, de que o dia precisava ter trinta horas, o Método de Produtividade Inteligente

que eu vou oferecer para trabalhar a seu favor vai permitir que produza da forma certa tudo o que é necessário, mas com muito menos esforço.

Para que entenda de vez o que vai ler nas páginas seguintes, vamos falar sobretudo de como ter simultaneamente TEMPO e RESULTADO, porque o raciocínio é muito simples, e, a depender da sua vida atual, você vai se encaixar num dos perfis a seguir:

- **Vida Vazia:** tem TEMPO, mas não tem RESULTADO. Pessoa com muito tempo livre, mas que não tem o resultado que gostaria. Tem uma vida aparentemente boa, mas, à medida que o tempo passa, sente-se frustrada e envergonhada por ver as pessoas evoluírem e ela ter ficado parada no tempo.
- **Arrastador de Pedra:** tem RESULTADO, mas não tem TEMPO. Em geral, é a pessoa que em algum momento da vida vai se arrepender de ter trabalhado tanto e não ter cuidado da própria saúde ou de não ter visto o filho crescer. Costuma usar como desculpa o amor pela própria família para justificar a ausência em casa e a falta de cuidados com a própria saúde em prol do trabalho sem fim.
- **Ocupado:** sem RESULTADO e sem TEMPO. Você vai entender ao longo do livro que existem algumas verdades absolutas sobre produtividade e uma delas é que se ocupar não é produzir. O ocupado é o típico perfil que passa o dia se ocupando sem de fato produzir o que é necessário

para construir histórias de que se sente orgulhoso por contar. Em geral, são pessoas frustradas que dizem não entender o que falta para conseguirem sucesso na vida. Elas têm a sensação de que trabalham muito, mas se olhar de perto, apenas passam dia após dia se ocupando, sem realmente produzir o necessário.

- **Realizador Nível A:** tem RESULTADO e tem TEMPO. Realizador Nível A é aquele que tem tempo para fazer tudo o que ama na vida e ainda realiza tudo o que precisa para preencher os elementos essenciais da felicidade. E esse será o seu perfil caso aceite colocar em prática o passo a passo que vou ensinar ao longo deste livro.

Para terminar, há também o perfil típico do procrastinador, que é aquele que está sempre adiando o que precisa ser feito, basicamente a pessoa que quando decide que chegou a hora de fazer algo importante se lembra, bem naquele momento, de um monte de coisas bem menos importantes que precisam ser feitas.

É a pessoa que se senta à frente do computador para escrever algo importante, para fazer um trabalho que estava já estava adiando há algum tempo, mas decide que antes precisa arrumar a mesa ou pagar uma conta, ou dar uma rápida olhada nas notícias do dia, ou limpar a caixa de entrada de e-mails, ligar para alguém que ela não liga há muito tempo, organizar uma pilha de papel, que nem ela mesma faz ideia do que há nessa pilha... Enfim, o cérebro do procrastinador é cruel, por que vai sempre achar um jeito de adiar o que é relevante e precisa ser feito, sempre achando uma brecha para

executar tarefas secundárias que não levam a lugar nenhum.

O procrastinador em geral acaba se encaixando no perfil do Ocupado, porque não é que ele passa o dia à toa, muito pelo contrário, ele passa o dia pulando de tarefa em tarefa, mas nunca chega realmente àquilo que vai fazer diferença na vida dele, diferença para construir histórias que ele de fato vai sentir orgulho de contar. O dia voa e no final de tudo, ele tem a sensação de que não fez nada.

Bom... se você está pronto para se tornar um Realizador Nível A, para conquistar realização pessoal, profissional, financeira e ter equilíbrio em todas as áreas da sua vida, tudo isso com menos esforço e muito mais felicidade, terei o prazer de conduzi-lo por essa jornada.

Capítulo 1

A fábula da virada de ano e o monstro do dia a dia

Eu não era feliz com meu trabalho, não me sentia realizado e simplesmente não tinha orgulho das histórias que eu estava construindo. E o pior é que eu não conseguia sair daquela situação.

Eu não sei exatamente quantas vezes isso já aconteceu com você, mas já perdi as contas dos dias que eu acordava de manhã com a certeza de que aquele seria um dia incrível, que eu conseguiria ser bastante produtivo, que poria minha vida em ordem, que todas as tarefas caberiam nele. No fim do dia, porém, a sensação que eu tinha era de que o dia tinha voado e eu não tinha feito praticamente nada.

Uma história parecida com a que eu vivi tantas vezes é a do Carlos. Ele trabalha em casa, o que para muita gente é um sonho, pois passa uma sensação de ter tempo para fazer tudo o que quiser e na hora que quiser. Rotineiramente, ele ia dormir com a sensação que o dia

seguinte seria diferente, produtivo, que antes de começar a trabalhar ele conseguiria fazer muita coisa, como comer direito e fazer algum exercício físico.

Na prática, logo de manhã, a rotina dele começa com o despertador do celular tocando por volta das 7 horas da manhã, em seguida o Carlos estica o braço e no mesmo momento em que ele desliga o despertador já aproveita para passar os olhos nas mensagens novas que chegaram e, ainda na cama, lê as chamadas de algumas notícias num site que ele gosta de ver para se sentir atualizado com o que está acontecendo no mundo.

Aí, como está com o celular nas mãos, aproveita para olhar o que teve de novo nas redes sociais, até que resolve olhar os e-mails do trabalho e meio que sem pensar começa a responder aquilo que consegue, os e-mails que são mais complicados ele marca novamente como “não lido” para deixar para mais tarde, enfim, já tem um tempo que o despertador tocou e ele ainda está na cama.

Quando vai se aproximando das 9 horas da manhã, ele percebe que não dá mais tempo de comer direito e com calma, muito menos de fazer a atividade física que tinha programado. Se fizesse naquele horário, todo o resto do dia estaria comprometido. Então, ele vai para a mesa do trabalho para começar o dia profissional, já com um sentimento ruim de não ter conseguido fazer o que queria antes de começar a trabalhar. Quando ele senta, quase que instantaneamente as tarefas começam a pular na frente dele, e-mails, contas para pagar, mensagens de WhatsApp, quando menos percebe já deu meio-dia e ele praticamente ficou no modo automático até aquele horário.

Ele queria ter progredido com seus projetos, mas ainda não deu, e o pior é que quando ele consegue avançar um pouco em algum de seus projetos de vida, o sentimento que fica é de que os e-mails se acumularam e ele começa a se sentir sufocado. Volta do almoço e praticamente o que acontece é um replay da manhã, um monte de tarefas das 9 às 19 horas e ele nem consegue lembrar o que fez de útil no dia.

De noite, mesmo exausto, pelo menos ele teria o tempo de jantar, tomar um bom banho, ler alguma coisa que ele tenha prazer ou ver um filme, mas o cansaço é tão grande que ele acaba assistindo TV enquanto come alguma coisa no sofá mesmo e dali ele acaba dormindo. Há também dias em que prefere não ver TV e fica preso nas redes sociais até depois da meia-noite e, quando se desconecta, ainda vem o sentimento de culpa por lembrar que está indo dormir tarde, que provavelmente já vai acordar cansado no dia seguinte e da quantidade de tarefas que espera por ele.

De verdade, ele sente dentro dele que deveria ser melhor, mais rápido, cumprir mais tarefas, deveria organizar seu tempo de modo mais eficiente porque está sempre correndo para fazer coisas básicas e não consegue fazer nenhum projeto de vida prosperar de verdade. Ele pensa em trabalho quase 24 horas por dia, mas na verdade dificilmente termina uma semana sem alguma bomba estourar, sem ter esquecido algo muito importante para fazer ou sem perder o sono por algum orçamento que precisa entregar no dia seguinte.

Carlos faz muito, passa o dia envolvido em tarefas do cotidiano, mas ainda não sabe que, no fundo, ele não sabe produzir da forma certa. E que o ciclo de tarefas e pendências que fazem ele se sentir sufocado só vai

sufocar cada dia mais até o momento em que ele não mais aguentar. Carlos trabalha em casa, mas poderia ter o próprio negócio, ou trabalhar numa empresa, ser profissional liberal, não importa: da forma como ele vive, jamais vai colher benefício do contexto em que estiver vivendo, pois ele simplesmente não sabe como sair desse ciclo vicioso. Quantas pessoas assim você conhece? Gente que chega ao final do dia com uma sensação de que ele voou, ou pior: “O dia não rendeu”.

Outra coisa que me era muito recorrente: quando o final do ano se aproximava, batia aquela sensação de que o ano tinha passado voando, um sentimento que se misturava com a impressão de que a cada ano a vida parecia passar mais e mais depressa.

No entanto, logo depois vinha a virada do ano, novas metas e a esperança renovada, a certeza de que dessa vez tudo seria diferente. Esse é o momento em que acontece a fábula da virada do ano.

Metas escritas no papel, abraços de virada de ano ao som de rolhas de espumante estourando, esperança renovada, promessas de que este ano vai ser diferente, comprometimentos públicos nas redes sociais, mensagens de WhatsApp e todo aquele ritual do réveillon.

Já vi isso acontecer com pessoas que querem emagrecer, mudar de emprego, passar num concurso público, abrir o próprio negócio físico ou digital, aumentar os lucros da empresa, terminar o trabalho de conclusão de curso da faculdade, aprender uma língua, viajar para o exterior, ganhar seu primeiro milhão, ter tempo para brincar com os filhos, cuidar da própria saúde, fazer atividade física e um monte de tantas outras realizações.

Depois disso tudo, o ano começa diferente, a fábula da virada do ano até parece que vai se concretizar, as metas começam a parecer exequíveis, elas estão vivas na memória ou até registradas em algum lugar bem a vista. A pessoa faz listas do que tem de fazer, organiza-se, até estuda algumas técnicas de produtividade, prioriza aquilo que deve ser feito para conseguir alcançar a meta.

Estou falando da virada do ano, mas poderia ser qualquer momento em que se resolve mudar de vida. Muitas vezes a “virada de ano” pode ser representada por uma palestra motivacional ou por um vídeo do YouTube que deflagrou o sentimento de “agora vai”. E isso pode acontecer a qualquer instante, e ser disparado por qualquer fato que lhe dê o sentimento de “ponto da virada”. Qualquer um desses sentimentos pode produzir exatamente o mesmo fenômeno da fábula da virada do ano.

Contudo, assim como a virada do ano, o tal “ponto da virada” vai se afastando, ficando para trás, e começam a surgir os primeiros obstáculos. Chegam os primeiros dias que não rendem tanto, e o que tinha de ser feito acabou ficando por fazer.

Aparecem de novo os dias que passam rápido demais. A quantidade de e-mails para responder e as tarefas que tinham de ser feitas naquele dia não deixaram tempo para avançar na meta principal, mas como a confiança ainda está alta, fica a certeza de que foi só uma exceção, afinal, “na próxima segunda, eu me organizo e retomo o caminho”.

Vem a segunda-feira e você até consegue voltar um pouco ao rumo, mas na terça-feira tudo já sai do controle novamente. São dias em que as metas não cabem, distrações das redes sociais, o volume interminável de

tarefas que não levam a lugar nenhum, embora sejam obrigatórias, a sensação de dormir e não se sentir renovado na manhã seguinte e pronto, o monstro do dia a dia da vida moderna já engoliu a fábula e a rotina de dias que não rendem praticamente nada e de anos que voam e passam cada vez mais depressa já se instalou de novo, até que chega o final do ano ou acontece um suposto ponto da virada e tudo recomeça.

Assim a vida vai passando e, não sei se é o seu caso, mas muitas pessoas, antes de aprenderem o que vou ensinar neste livro, contavam que se sentiam como se estivessem secando gelo na vida, e não importa o que fizessem, seus planos não progrediam.

Pode ser que, ao olhar um pouco mais de perto para a própria vida, você se identifique com essa situação, dias que não renderam nada, anos que voaram, metas que caíram na fábula da virada do ano e que logo depois foram engolidas pelo monstro.

E já que estamos falando disso, vamos pensar um pouco mais sobre o tema. Por favor, responda para mim: qual foi a última meta que você já estabeleceu para si e que acabou repetindo nas viradas de ano, mas que, ano após ano, acaba engolida pelo monstro do dia a dia?

Escreva aqui algumas das metas que caíram na fábula da virada do ano e que acabaram engolidas pelo monstro do dia a dia:

Talvez você tenha respondido à questão anterior ou simplesmente tenha seguido adiante na leitura. Deixe-me explicar por que você está de parabéns se tiver

respondido ou, caso não o tenha feito, por que deve voltar e responder antes de seguir em frente.

Neste primeiro momento, preciso apenas que você compreenda e acredite que este livro é um método completo, testado e comprovado por diversas pessoas, e que cada passo e exercício contido nele foi meticulosamente desenvolvido para produzir o maior e melhor resultado possível. À medida que você avançar as páginas, vai entender com clareza a razão e a importância de preencher todos os exercícios e, mais do que isso, verá que todas as peças deste livro vão se juntar perfeita e completamente.

Cada anotação dessa tem uma razão específica, e com frequência voltaremos a algumas delas, outras surgirão e se conectarão entre si mais para a frente.

Então, certifique-se de que você registrou quais foram suas últimas metas pessoais, profissionais ou financeiras que foram iludidas pela fábula da virada do ano e depois destruídas pelo monstro do dia a dia.

E só para registrar, eu mesmo caí na fábula da virada do ano por catorze anos seguidos, sempre prometendo para mim mesmo que aquele seria o ano da minha virada de vida, que eu conseguiria deixar o emprego que não me realizava, para então montar um negócio e levar a vida da qual me orgulharia, mas, poucas semanas depois, acabava engolido pelo monstro.

Antes de falar como eu saí dessa armadilha, vou contar como caí nela.

Capítulo 2

A teoria do carro novo e o momento “Tá vendo que não vai dar?”

*Quando você acredita que não vai dar, adivinha?
Não dá!*

Sou filho do Geronimo e da Célia e nasci em Botafogo, no Rio de Janeiro. Meu pai foi taxista e minha mãe datilógrafa, e dormi num colchonete até os 26 anos – em breve, você vai entender por que minha origem é relevante para ter uma produtividade Nível A e para preencher todos os elementos essenciais da felicidade, sobre os quais falei na introdução deste livro.

Cresci ouvindo meu pai dizer que eu seria médico ou advogado, provavelmente por que essas eram as profissões que ele, como pai, via como “bem-sucedidas”. O fato é que chegou o momento do vestibular, e eu não gostava de sangue, então, acabei me tornando advogado.

Por causa de três acontecimentos marcantes na minha vida, que posso até lhe contar em outro momento,

resolvi que prestaria concurso público. Depois de alguns meses de estudo, fui aprovado e me tornei advogado da União. Bom, parecia que tudo teria um final feliz. Saí da classe C para a classe A da noite para o dia e passei a ter um emprego seguro e bem remunerado, um emprego para o resto da vida. Eu só não contava que a felicidade daquele momento não fosse durar para sempre.

A teoria do carro novo

Deixe-me dar uma pausa aqui na história para falar sobre a teoria do carro novo e por que ela vai ajudar você a compreender diversos momentos na vida em que tudo deveria parecer perfeito, mas na prática tem-se a sensação de que falta algo.

Dentro da nossa realidade e naquele momento da minha vida, o primeiro carro legal que eu e a Paty, minha mulher, conseguimos comprar, foi uma SUV, um utilitário esportivo. Acontece que, depois de duas semanas, Paty e eu entramos no carro, e ela vira-se para mim e diz: “Nossa, este carro está parecendo nosso carro antigo”.

Na verdade, ela se referia a um carro popular que, pelo valor financeiro, praticamente qualquer pessoa que trabalhe por algum tempo consegue comprar. Ou seja, nossa SUV, que era o melhor e mais caro automóvel que tínhamos conseguido comprar até aquele momento, havia, muito pouco tempo depois, transformado-se, digamos, em um carro popular.

O mais incrível é que quase tudo na vida vira o “carro novo”: automóvel, emprego, apartamento novo, aumento salarial, promoção no trabalho, namorada ou namorado

novo, tudo, absolutamente tudo, depois de um tempo, vira esse carro popular.

Bom, agora que você já entendeu a teoria que expliquei, o que aconteceu na prática é que o meu emprego público, em que eu tinha segurança, sofria pouca pressão profissional e recebia um salário de classe A, havia se transformado no meu carro popular, e a cada dia que passava eu percebia que não estava construindo histórias de que sentiria orgulho de contar lá na frente. Meu novo momento social e as conquistas que meu novo salário havia trazido não eram suficientes para superar a falta de desafio e a falta de entusiasmo com o meu trabalho.

Talvez você esteja se perguntando: “Tá certo, Geronimo, mas se tudo vira meu ‘carro popular’, qual é a solução para uma vida feliz?”. Essa é, aliás, uma excelente pergunta, à qual vou responder mais adiante, por ora, só preciso que você entenda a *teoria do carro novo* e que saiba que ela me acertou em cheio; já no primeiro ano como servidor público eu procurava formas de viver pela minha paixão.

O momento “Tá vendo que não vai dar?”

Confesso que, na escola, não fui um exímio leitor de livros, muito pelo contrário, só me lembro de ter lido *O menino do dedo verde*, de Maurice Druon, e que só sei o nome do autor porque acabei de pesquisar no Google exatamente agora enquanto escrevia este trecho do livro. Não que eu me orgulhe disso, mas é a pura verdade.

O tempo passou até que li o primeiro livro que de fato chamou minha atenção, que me tocou, mudou minha forma de ver o mundo e acendeu em mim, de modo