

CARO LEITOR

Queremos saber sua opinião sobre nossos livros.

Após a leitura, curta-nos no [facebook.com/editoragentebr](https://www.facebook.com/editoragentebr),

siga-nos no Twitter [@EditoraGente](https://twitter.com/EditoraGente),

no Instagram [@editoragente](https://www.instagram.com/editoragente)

e visite-nos no site www.editoragente.com.br.

Cadastre-se e contribua com sugestões, críticas ou elogios.

Diretora	
Rosely Boschini	
Gerente Editorial	
Carolina Rocha	
Editora Assistente	
Audrya de Oliveira	
Assistente Editorial	
Rafaella Carrilho	
Controle de Produção	
Fábio Esteves	
Preparação	
Elisa Martins	Copyright © 2020 by Geronimo Theml
Projeto Gráfico e Diagramação	Todos os direitos desta edição são reservados à
Vanessa Lima	Editora Gente.
Revisão	Rua Original, 141/143
Fernanda Guerriero Antunes	Sumarezinho - São Paulo, SP
Capa	CEP 05435-050
Ana Clara Travassos	Telefone: (11) 3670-2500
Foto de capa	Site: http://www.editoragente.com.br
Visual Oliver	E-mail: gente@editoragente.com.br

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

Theml, Geronimo

Assuma o comando da sua vida: chegou a hora de parar de tentar e começar a conseguir /
Geronimo Theml. - São Paulo: Editora Gente, 2020.

192 p.

ISBN 9786555440515

1. Desenvolvimento pessoal 2. Sucesso I. Título

20-3483

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Desenvolvimento pessoal

NOTA DA PUBLISHER

Seria mentira se dissesse que não esperava o sucesso que obtivemos com a primeira publicação de Geronimo conosco. *Produtividade para quem quer tempo* foi um dos livros mais vendidos de 2016. E repito: não foi uma surpresa.

Em seus mais de vinte anos de atuação profissional, esse autor best-seller já impactou milhares de vidas. Não só ajudou pessoas a saírem do estado de angústia e frustração em que estavam, mas também a encontrarem sua vocação, seus talentos escondidos.

E mais importante do que esse despertar para a vida, é protagonizá-la. No entanto, depois do famoso momento “Basta!”, é preciso uma estratégia ou um plano bem elaborado, que garantirá que você adquira a disciplina de que precisa, organize as demais áreas da sua vida e parta rumo a uma vida extraordinária. Aqui, em *Assuma o comando da sua vida*, Geronimo quer que você se torne o herói de sua história, sendo capaz de tomar as próprias decisões e pensar com autonomia.

ROSELY BOSCHINI – CEO e publisher da Editora Gente ✕

DEDICATÓRIA

A todos que decidiram assumir o comando de sua vida e caminhar na direção de ser tudo aquilo que podem ser.

AGRADECIMENTOS

Este é o quarto agradecimento que escrevo, foram quatro livros até aqui, dois na época do Direito, o *Produtividade para quem quer tempo* e agora este, que está nas suas mãos. Em todos eles busquei honrar ao máximo toda minha história e principalmente as pessoas que passaram pela minha vida, pois elas formaram o ambiente fértil que me deu a oportunidade de crescer e prosperar, assim como na história da Magrela, uma planta que ficou famosa e você conhecerá nesta jornada que estamos prestes a começar juntos ao longo deste livro.

Honrando tudo que acredito e respeitando integralmente quem pensa diferente, agradeço ao meu Criador, eu sou um projeto Dele, e como todo projeto sei que fui criado para dar certo. Isso é tão forte para mim que meu esforço diário é para evoluir e dar certo para honrar o meu Criador. Talvez você creia numa Inteligência Superior do Universo, assim como eu, e pode ser que você chame essa Inteligência de Deus, mas se eu fosse ateu ou agnóstico, por exemplo, ainda assim a lógica seria a mesma e eu seria grato à força e

inteligência da natureza que precisou de infinitas combinações para me fazer existir.

Geronimo e Célia, meus pais, obrigado por serem uma das minhas maiores motivações para acordar de manhã e sair da cama. Meu pai me ensinou a força do trabalho e minha mãe, o poder do amor incondicional. Amo vocês.

Meus filhos, João e Carol, são muito mais do que eu poderia desejar de filhos, obrigado pela compreensão de tantos momentos que tenho que me afastar para cumprir minha missão. Obrigado por me inspirarem com todos os seus desejos, sonhos, vontade de lidar com os desafios. Obrigado por seus erros que mais me irritam, pois são neles que mais me vejo e tenho uma oportunidade de lidar com os desafios. Amo vocês de uma forma que talvez só entendam no dia que tiverem seus próprios filhos.

Paty, acordar por mais de quinze anos ao seu lado é uma dádiva divina. Não consigo descrever em palavras o quanto a amo, o quanto evoluo ao seu lado e o tamanho do meu orgulho de quem você é hoje e do tanto que já evoluímos juntos. O mundo fica cinza quando você não está por perto. Por falar nisso, já disse que te amo hoje?

Impossível não agradecer à maravilhosa equipe da Editora Gente, que foi extremamente paciente e generosa comigo, especialmente à Rosely, por toda sua genialidade e conversas paralelas que tanto me ajudaram até aqui, Carol e Tainã, editoras maravilhosas

que me deram um suporte e apoio muito FORA DA MÉDIA. Sou muito grato e honrado de criarmos este livro juntos, que estou convencido que vai fazer diferença na vida de tantas pessoas.

Nessa jornada, tive um apoio enorme e permanente do meu time do IGT International Coaching e da equipe da Egratitude, por intermédio do Rodrigo Vinhas e do Lucas Puerto e todos do time. Seria até errado nomeá-los pessoalmente e correr o risco de ser injusto com alguém, mas, mesmo correndo o risco de errar, queria deixar um registro especial para Joana Menegucci, que está sempre por perto e me ajuda nos momentos mais desafiadores em que alguém grita no rádio “Faltam cinco minutos para começar o WA e o Geronimo entrar” (WA – Wide Awake é uma imersão de três dias ao vivo comigo), mas muitas vezes ainda estamos juntos fechando algum detalhe do próximo bloco. Joana, olhar para você me passa muitas vezes a serenidade e confiança finais para toda a entrega e transformações que geramos naqueles milhares de pessoas a cada evento, e olha que já foram muitos e espero que sejam muitos mais.

Mas não consigo encerrar sem agradecer a duas pessoas mais. A primeira é você, que está com este livro na mão. Literalmente, se não existissem pessoas como você, com o compromisso e o desejo ardente de evoluir, que compra ou lê livros de desenvolvimento pessoal como este, nada disso existiria. Sem você (e todos representados que adquiriram um exemplar deste livro)

não existiriam livraria, nem editora e muito menos autores como eu. É por você existir que todo esse ecossistema literário existe. Se tirasse você da equação, tudo ruiria. Então, posso afirmar sem qualquer medo que você é muito importante para mim, obrigado pela sua existência.

A segunda pessoa é o meu aluno. Meu aluno da Comunidade No Comando, do WA, da Formação em Coaching Criacional e todos aqueles que em algum momento deram um próximo passo de evolução por meio dos treinamentos que já disponibilizei. Eu gostaria muito que você tivesse uma câmera, tipo um *reality show*, para poder me ver nos bastidores. Assim, veria que minha obstinação em evoluir e fazer cada vez melhor é substancialmente para trazer o que há de melhor para sua evolução. Cada carta de gratidão das milhares que já recebi, cada presente, cada abraço com o qual sou presenteado nas ruas, aeroportos e shoppings da vida me enchem de alegria para continuar. Amo você, até porque se não amasse não abriria mão de estar com minha família tantas vezes para estar aqui.

Aproveite a leitura, que ela leve você para o seu próximo nível, que o ajude a assumir o comando da sua vida para que possa ser tudo aquilo que você nasceu para ser. Conte comigo na jornada.

SUMÁRIO

PREFÁCIO

INTRODUÇÃO

CAPÍTULO 1: Em qual grupo você está?

CAPÍTULO 2: A minha longa jornada de fracassos

CAPÍTULO 3: Por que queremos tanto, mas não conseguimos?

CAPÍTULO 4: O Plano de Batalha para assumir o comando da sua vida

CAPÍTULO 5: Como criamos a nossa realidade

CAPÍTULO 6: O erro dos 100%

CAPÍTULO 7: A evolução é mais rápida quando você domina a lógica do cérebro

CAPÍTULO 8: O que a maioria das pessoas desconhece, mas faz toda a diferença numa estratégia de mudança de vida

CAPÍTULO 9: No lugar errado tudo dá errado

CAPÍTULO 10: O segredo para alcançar o topo

REFERÊNCIAS

PREFÁCIO

Imagino que talvez alguma área da sua vida esteja um caos e, provavelmente, no meio dessa confusão você esteja pensando em como sobreviver da melhor maneira possível como se não houvesse a opção de ter sucesso, plenitude e paz de espírito ao mesmo tempo.

Para mim, no entanto, sobreviver não pode ser a única alternativa para a sua vida, aliás, a única opção possível tem de ser SUCESSO, PLENITUDE E PAZ DE ESPÍRITO ao mesmo tempo.

Quer saber como?

Então, venha comigo nessa reflexão.

Em 2004, aconteceu um tsunami na Ásia que causou mais de 200 mil mortes. Nesse tempo, eu estava na Índia e resolvi ajudar. Fui para Phuket, na Tailândia, e uma história me chamou a atenção: um casal de brasileiros estava embaixo d'água quando o tsunami aconteceu, mergulhando.

Sabe o que aconteceu para eles?

Nada!!!

Porque quando alguém está mergulhando, o caos da superfície não atinge essa pessoa. Assim acontece

com a nossa vida: se você se entregar ao caos, certamente, sua vida vai virar um caos também, mas se mergulhar dentro de si vai encontrar um lugar de plenitude.

Isso mesmo: se você viver na superfície, a sua vida pode virar uma super zona, caos para todo lado, uma bagunça sem controle, mas, pode estar certo, dentro da sua alma há um lugar de realização, paz e serenidade.

Você pode estar querendo me perguntar: “Roberto, mas isso é possível?”.

Sim, isso é possível.

Esse é o caminho que Geronimo Theml apresenta neste livro: um convite para mergulhar dentro de si, sair do caos, ter uma vida de plenitude e assumir o comando da sua história.

Enquanto você deixar a loucura do sistema tomar conta da sua vida e continuar lutando para cumprir todas as expectativas que a família, a sociedade e seus exemplos determinaram: tais como buscar carreiras estáveis, relacionamentos seguros e uma conta bancária que lhe de tranquilidade, a sua vida vai ser sempre lotada de frustrações.

Pode acreditar: essa busca pela “vida perfeita”, em vez de realização, tem gerado constante insatisfação: muitas pessoas olham a carreira que construíram e percebem que ela não as satisfaz ou nem representa aquilo que elas acreditam ser sua verdadeira missão, os relacionamentos, quando existem, entraram numa

rotina automatizada em que falta diálogo... e essas insatisfações paralisam.

Quem vive essa realidade, por mais que queira mudar, tem medo de jogar tudo para o alto, tomar uma decisão arriscada demais.

Essa angústia fez o Geronimo criar a Comunidade No Comando, justamente para que, a partir de casos reais, ele pudesse analisar a razão porque tantas pessoas que se dedicam muito não conseguem mudar o que desejam. A partir desse estudo, identificou que as pessoas que estão infelizes, normalmente, estão presas a um desses três grupos:

- **GRUPO 1:** pessoas que não têm clareza do que querem e acabam aceitando a vida que têm hoje.
- **GRUPO 2:** pessoas que até sabem o que querem, fazem planos, colocam no papel, criam metas, se comprometem a mudar de vida, começam o processo muito motivadas, mas param no meio do caminho;
- **GRUPO 3:** pessoas que até conseguem ter conquistas na vida, mas parece que nunca ficam plenamente satisfeitas. Sempre falta alguma coisa.

Esses ciclos de insatisfação fazem com que elas passem a duvidar do próprio potencial e prejudicam, inclusive, seus relacionamentos: porque aqueles que as

acompanham de perto, em algum momento, até param de acreditar nas suas ideias e nos seus projetos.

A rotina se torna angustiante, pesada.

Geronimo é um dos melhores mentores que eu conheci na minha vida. Ele reúne as competências fundamentais para quem quer ajudar o próximo: muito conhecimento, generosidade e experiência de vida. E ele teve uma vida muito desafiadora, pois dormiu num colchonete até os 26 anos. Estudou com muita dificuldade e se transformou em advogado da União.

Até que em um certo momento da sua vida se deu conta que viver todos os dias trabalhando como advogado era viver em um estado de sobrevivência, como eu conto na história do final desse texto.

Em vez de reclamar da vida, ele realizou um processo de autotransformação e se tornou não só um grande coach, mas um dos maiores formadores de coaches do Brasil.

Depois de um tempo realizando esse trabalho com maestria sentiu o chamado para ajudar as pessoas no seu processo de transformação pessoal.

Buda dizia que, quando uma pessoa se ilumina, ela percebe que o seu caminho é ajudar o próximo no seu processo de transformação.

Ao contrário da maioria dos mentores que simplesmente leem dois ou três livros e começam o seu trabalho, ele foi estudar pesquisas sérias das principais instituições do mundo que analisam comportamento humano, como Harvard e Stanford, mas o mais

importante é que ele se dedicou a olhar para dentro de si, mergulhando em um profundo processo de transformação pessoal.

Aprendeu muito e começou o seu trabalho, ajudou muita gente e desenvolveu um método poderoso de desenvolvimento humano que ele ensina neste livro.

“Roberto, você está dizendo que o Geronimo ensina, neste livro, o método que ajudou vários milhares de pessoas a mudarem as suas vidas, do mesmo jeito que faz nos seus famosos seminários?”

Sim, aqui você vai aprender um conteúdo profundo, mas prático e eficaz.

Neste livro, você vai aprender como obter clareza dos caminhos que deseja seguir, encontrando o foco das mudanças que deseja realizar a partir de um Plano de Batalha, um caminho baseado em quatro elementos:

1. Estratégia certa;

2. Prática direcionada aos resultados;

3. Filosofia adequada de vida;

4. Domínio de um ambiente adequado aos seus objetivos.

Tudo isso para que entenda quais são os melhores passos para realizar a transição que deseja fazer em sua vida: olhar para si, realinhar seus relacionamentos e definir seus próximos passos profissionais.

Você sairá do ciclo de começar projetos e nunca concluí-los.

Aprenderá o caminho mais assertivo para tomar decisões: guiando-se por princípios.

Também se reconectará com seus talentos, desenhará a estratégia para mudar qualquer área da vida que desejar e entenderá a lógica que determina seus resultados.

Nesses mais de quarenta anos de atuação, observei que a maioria das pessoas vivem acostumadas a uma rotina sem consciência de que existem muitos tesouros para explorar e transformar as suas vidas.

Na época em que fui ajudar no tsunami na Tailândia, escutei uma palestra do mestre Osho em que ele contava uma história mais ou menos assim:

Num povoado remoto, havia um lenhador, que todos os dias repetia a mesma rotina: ia para a floresta e cortava a lenha que gerava um sustento mínimo para ele e sua família. Uma parte da lenha ele vendia para comprar comida e a outra levava para casa para preparar essa comida.

Todos os dias ele passava por um mestre que sempre o cumprimentava.

Um dia parou para conversar com o mestre, contou do sacrifício que era buscar a lenha todos os dias e o mestre lhe falou para avançar, que logo na sequência iria encontrar uma mina de prata, e poderia pegar a prata e ter comida por um mês.

O lenhador sorriu em agradecimento mas pensou: eu venho nessa floresta há mais de trinta

anos, sei tudo o que existe aqui e sei que não tem nada além da lenha.

Vários anos se passaram e a voz do mestre ecoava em sua mente: “avance, tenha coragem de arriscar e você vai descobrir que a vida tem muitos tesouros para você”. Até que um dia o lenhador resolveu procurar pela mina de prata e para sua surpresa, descobriu que ela realmente existia...

A partir desse dia ele sempre pegava um pedaço de prata que lhe proporcionava, além da comida, uma vida muito melhor por vários meses.

Anos depois esse homem parou para conversar com o mestre, que desta vez lhe falou de uma mina de ouro que poderia lhe garantir comida por um ano.

O lenhador sorriu em agradecimento, mas pensou: eu venho nessa floresta há mais de quarenta anos, sei tudo o que existe aqui e sei que não tem nada além de lenha e prata.

Vários anos se passaram até que o lenhador resolveu procurar pela mina de ouro e, para sua surpresa, descobriu que ela realmente existia...

A partir desse dia ele sempre pegava um pedaço de ouro que, além da comida, lhe proporcionava uma vida muito melhor, por muitos meses.

Anos depois esse homem parou para conversar com o mestre que lhe falou de uma mina de

diamante, que poderia lhe garantir uma vida de plenitude.

O lenhador sorriu em agradecimento, mas pensou: eu venho nessa floresta há mais de cinquenta anos, sei tudo o que existe aqui e sei que não tem nada além de lenha, prata e ouro.

Mas um dia, o lenhador acordou e se lembrou das palavras que o mestre lhe falava: avance, tenha coragem de arriscar e você vai descobrir que a vida tem muitos tesouros para você.

Vários anos se passaram até que o lenhador resolveu procurar pela mina de diamante e, para sua surpresa, descobriu que ela realmente existia...

Provavelmente essa é a sua vida: muitas riquezas, mas ainda um pensamento limitado de que você pode sempre esperar um pouco para melhorá-la, deve ir devagar pelas rotas que já conhece. Porém, a verdade é que a maior riqueza acontece quando você assume o comando da sua vida e simplesmente sai da rotina de melhorá-la e resolve transformá-la.

Se realizar essa transformação, vai descobrir que a vida é um tesouro em si mesma. E essa é a transformação que o Geronimo vai apresentar a você nas próximas páginas.

Tenho certeza de que ele vai levá-lo à descoberta de que não é preciso ir buscar lenha na floresta todos os dias para ter uma vida razoável.

Se você tiver a coragem de arriscar e sonhar, vai poder viver uma vida de total abundância.

Você merece ser feliz e viver uma vida de plenitude.

Com amor,

ROBERTO SHINYASHIKI ✕

Médico psiquiatra e escritor

INTRODUÇÃO

Você está pronto para um renascimento? Sim, eu sei que pode parecer um pouco exagerado, mas minha proposta, neste livro, é exatamente esta: que você tenha a oportunidade de nascer de novo, sob novos parâmetros, com o objetivo de atingir uma VIDA EXTRAORDINÁRIA. Uma vida feliz, verdadeira e bem-sucedida na qual os projetos iniciados são concluídos, na qual você gera mais resultado trabalhando menos, na qual é possível equilibrar a vida pessoal e profissional sem ter que colocar uma delas em risco. Pode parecer impossível e quase milagroso, mas eu garanto a você que esse caminho existe e é possível por meio do Plano de Batalha, uma estratégia baseada em quatro elementos: estratégia certa, prática direcionada aos resultados, filosofia adequada de vida e dentro de um ambiente certo.

Todos nós, sem exceção, já passamos por momentos difíceis nas nossas relações pessoais, na carreira, no amor, na família, em algum aspecto financeiro ou outras áreas da vida. Muitas vezes acordamos, enfrentamos o dia e, quando chega a noite, vamos dormir sem realizar as tarefas planejadas. Assim,

passamos a nos sentir insatisfeitos com os resultados atingidos e com as relações estabelecidas, irritados por não conseguir enxergar saídas para os desafios do dia a dia, fracassados em relação às metas estipuladas, sufocados por adiamentos e por projetos iniciados e não finalizados. Enfim, entramos num círculo vicioso e perigoso, e a vida muitas vezes parece que vai ficando pesada demais ou surge uma dúvida na cabeça: “Não é possível, será que a vida é só isso mesmo?”.

A boa notícia é que não precisa mais ser assim, é possível reverter esse quadro e sair dessa espiral de não saber para onde ir ou de tentar e não conseguir. E saber exatamente como assumir o comando da vida, sair da média e construir uma vida verdadeira, abundante, próspera, feliz, com significado, ou seja, uma vida que valha muito a pena ser vivida. Para isso, precisamos passar por dois processos que eu considero fundamentais e transformadores: pensar em novas estratégias de vida que fogem dos padrões de “domesticação” ao qual fomos submetidos desde bebês e sobre o qual falaremos bastante no Capítulo 3. E, saindo da vida domesticada, precisamos ter um Plano de Batalha de como gerar os resultados que desejamos para nós mesmos.

Você pode estar se perguntando: “Geronimo, como assim? Domesticação?”. Eu sei que pode causar um estranhamento dizer que fomos domesticados. Mas a verdade é que durante toda a nossa vida fomos educados para tomar decisões dentro de padrões

preestabelecidos, baseados em certo e errado, sucesso e fracasso. Por exemplo: esperam que terminemos o Ensino Médio e, em seguida, entremos numa faculdade (de preferência nos cursos de Direito, Engenharia e Medicina, pois querem que sejamos doutores ou que sigamos a carreira que eles entendem como “bem-sucedida”). Somos premiados se seguimos esse caminho – caso contrário, somos criticados. Chegando ao fim da faculdade, existe uma expectativa que encontremos uma pessoa, nos apaixonemos e casemos. Porém, desde que estejamos num relacionamento tradicional, hétero, com uma pessoa da nossa idade e bem-sucedida, que também tenha padrões ditos “normais”... se fugir disso, certamente seremos criticados novamente. Depois, casamos e esperam que tenhamos o primeiro filho. Depois do primeiro, eles cobram o segundo.

Profissionalmente, esperam de nós que tenhamos um emprego seguro e tradicional, para trabalhar de trinta a quarenta anos e, ao final da vida, possamos nos aposentar para “curtir” os últimos anos com uma aposentadoria pública que muitas vezes não paga sequer o plano de saúde. Tive a experiência de ver pessoas que eram “bem-sucedidas” aos 40 anos morrerem num hospital público no final da vida, não porque abriram mão do plano de saúde, mas simplesmente porque não podiam mais pagar por ele.

É muito difícil sair desses padrões de expectativa sobre como devemos conduzir nossa vida. Eles são

fortemente defendidos e protegidos nas famílias, nas escolas, nas igrejas, nos grupos de estudo e em todos os lugares que estamos coletivamente. Quem busca quebrar o padrão é rapidamente taxado de louco ou inconsequente. No entanto, continuar a aceitar essas expectativas vem criando um exército de infelizes: pessoas que aceitam o peso de uma vida inteira, como se fossem parte de um rebanho, pois é um sistema que não quer que tenhamos voz, não quer que possamos escolher outros caminhos – e tem horas que é tão difícil seguir contra a correnteza que sucumbimos a ele e apenas seguimos. Contudo, se você está com este livro em mãos, acredito que algo no seu interior pede por uma grande mudança. E é sobre como sair desse sistema e ter a virada que você deseja que conversaremos.

Este é o momento para agir! É o momento em que você tem a oportunidade de dar um basta na vida mediana, medíocre, de plateia que talvez o sistema o convenceu a ter até então. Quando você fura os bloqueios das regras às quais foi submetido, consegue criar um novo estilo de vida, com novos princípios, novas práticas e estratégias. Neste livro, mostrarei a você como é possível se tornar o herói da própria história com estratégia certa, prática direcionada, princípios que vão guiá-lo nessa jornada e dentro de um ambiente propício para seu crescimento. Estes são os pilares do Plano de Batalha. A partir do momento em que temos um Plano de Batalha vitorioso é que

conseguimos dar os primeiros passos para dominar o mecanismo de mudança e transformação. É o movimento necessário para parar de tentar e começar a conseguir. É entender que quem quer tudo, normalmente, fica pelo caminho. Nessa batalha, precisamos ser guerreiros, com princípios que nos guiam sempre à estratégia adequada para colocarmos em prática. Guerreiro treina, se prepara, faz escolhas, se machuca, se cura, evolui no processo.

Quando não assumimos nosso lugar como guerreiros e guerreiras, além de não sermos protagonistas da nossa própria vida, deixamos como herança a vida de rebanho para aqueles que amamos. Você é a única pessoa capaz de quebrar o ciclo dessa realidade em que vive e criar uma nova versão que o impulsione para a realização dos seus sonhos.

Então, vamos viver uma vida que realmente vale a pena ser vivida? Se você topa ser o guerreiro ou a guerreira da sua própria batalha, abandonar a ideia que o sistema nos impõe de tentar nos fazer ser só mais um no rebanho, eu topo ajudar você ao longo deste livro. Para isso, é só seguir na leitura. A decisão é sua!

CAPÍTULO

1

*image
not
available*

comando, identifiquei que existem três grupos principais de quem está nesse processo. Vou citá-los a seguir e detalhá-los melhor mais para a frente:

**A vida está muito
mais para uma
escola, onde
aprendemos a
cada desafio, do
que para um
parque de
diversões, onde**

*image
not
available*

E isso não vai resolver o seu problema, entende? Na verdade, tem que olhar para a pista, para onde deve estar o seu foco e o seu propósito. Ou seja, mantemos nosso olhar focado somente no problema, no externo, no muro. E não para o destino, para a pista, para o lugar ao qual queremos retornar. Esta é a primeira lição.

Mas, então, voltamos para o problema anterior: voltar para qual pista? Como saber para qual pista voltar quando só miramos o problema? Entende o ciclo que eu estou desenhando aqui? Nós olhamos para o muro, que é o nosso obstáculo. Precisamos mudar o foco para mudar de rota. Mas, ao tentar avistar o destino que queremos, não sabemos para onde olhar. Então, o que fazemos? Voltamos nosso olhar ao ponto inicial: é mais fácil mantê-lo fixado no muro e ficar repetindo que não aguentamos mais determinada circunstância na nossa vida. E assim a vida vai passando e nada muda.

Meu ponto é: se eu estou sempre olhando para o obstáculo (sobrepeso, dívidas, casamento infeliz... seja ele qual for), e a tendência natural é continuar apontando o carro para o obstáculo, e não para a pista (que é a solução e o caminho), ficamos estagnados. Esse grupo faz isso por falta de clareza e de entendimento sobre o que quer de fato. Nesse caso específico, eles sabem o que não querem (bater no muro), mas não conseguem voltar para a pista, pois não sabem em qual pista querem estar.

Se você se identificou em alguma medida com a situação acima, de saber que tem coisas que você não

*image
not
available*

para atingir a linha de chegada.

O que eu quero dizer com isso? Na minha jornada de largar o emprego público estável que eu tinha para viver de coaching e depois montar uma escola de coaching levado a sério, aluguei algumas salas num prédio que eu achava lindo. Um dia fui para a calçada e mandei uma foto do local escolhido para um amigo. Nela, apareciam dois prédios da mesma construtora. Meu amigo me respondeu dizendo que tinha amado o prédio e, só para validar, me perguntou de volta: o seu é o da direita, certo? Só que não, o meu era o da esquerda, que, segundo ele, era mais ou menos.

Eu não conseguia entender muito bem o que tinha acontecido, pois os prédios são, na verdade, muito parecidos, e a portaria de onde ficava a sede do IGT International Coaching era muito mais suntuosa e bonita, embora ele tenha gostado do prédio que não era o meu. Ao olhar a foto detalhadamente, percebi que, do ângulo que fotografei, apareciam os dois. Porém, do prédio da direita (que não era o meu), aparecia a portaria, e do prédio da esquerda, o meu,

CAPÍTULO

2

extremamente disciplinada rotule você como vagabundo, irresponsável, frouxo ou qualquer um desses rótulos, especialmente se você não tiver esses recursos naturalmente instalados na sua essência. Por outro lado, a boa notícia é que esses “apps” de clareza, propósito de vida, força de vontade, foco, disciplina, entre outros, podem ser instalados e eu vou ensinar você a fazer o “download” e a instalação.

A verdade é que a grande maioria de nós – ao menos em algum momento da vida – é medíocre em algumas áreas. Aliás, eu ousaria dizer que se você está lendo este livro é porque quer mudar justamente isso, algo que não é extraordinário e que deveria ser, algo na sua vida que é apenas mediano e que você não aguenta mais. Então, se sua vida é mediana (medíocre) em alguma área, há uma causa para isso, e nós vamos falar mais sobre ela no Capítulo 3. Não me preocupo com quem está nesta situação hoje, o verdadeiro problema está no fato de que muitos vão continuar assim até o final de suas jornadas. Eu, Geronimo, fui um cara medíocre, terminei a faculdade como um aluno medíocre, virei um advogado medíocre no começo da minha carreira. Então, é importante que você entenda que esse cara focado e disciplinado, com resultados extraordinários em todas as áreas da vida, que está conversando com você neste momento, neste livro, é um cara construído. É um cara que instalou aplicativos em si mesmo. Mas nem sempre foi assim.

costas para uma parede, para que ninguém veja a tela do computador? Eu era assim. Porque eu ficava lendo notícias, vendo fotos e vídeos de esporte e, conseqüentemente, trabalhava só o suficiente, na média, nada além disso. Não ter recebido aumento foi justo, porém, mais do que isso, pode ter sido a melhor lição que eu poderia ter tido naquele momento.

Ou seja, aos 26 anos, depois de todos esses episódios, alguns absurdamente profundos e desafiadores na minha vida, entendi que tinha plantado por anos exatamente aquilo que estava colhendo. É um raciocínio bastante simples e popular e, ao mesmo tempo, poderoso. Se eu não estou satisfeito com a colheita, preciso plantar algo diferente ou de uma forma diferente hoje para ter frutos melhores lá na frente. Porém, somente EU poderia fazer essa mudança, ninguém mais. Quando percebi tudo isso, disse: "BASTA! Eu não quero mais ser esse cara, essa pessoa medíocre, com resultados correspondentes. Já deu!". Esse foi meu momento de virar a página e mudar completamente a direção da minha vida. E foi o que eu fiz.

Mas, como eu não tinha clareza de para onde eu queria ir, qualquer caminho servia. Então, naquele momento, a única solução que me ocorreu foi estudar para um concurso público e provavelmente foi a primeira vez que assumi o comando da minha vida e saí da mediocridade. Foi tão incrível, pois a mudança de

Por sorte, tive uma segunda chance: o que eu estava tendo não era um enfarto, mas um ataque de ansiedade tão forte que acreditei que ia morrer. Usei esse susto para construir a segunda virada da minha vida.

QUANDO PAREI DE OLHAR PARA O MURO E MIREI A PISTA

Como eu já disse, me debati cerca de doze anos como advogado da União, mais especialmente nos últimos deles, com a frase “Eu não aguento mais isso”, mas até então não especificava o que eu gostaria de ter no lugar daquilo. Depois de entender que eu poderia desperdiçar uma existência inteira sendo algo que eu não gostaria de ser, decidi que daria um BASTA naquela situação, e o primeiro movimento que fiz foi parar de dizer o que eu não queria ser e me focar naquilo que eu realmente teria prazer, aquilo que me faria alcançar tudo o que eu poderia ser.

Lembro como se fosse hoje, era dia 30 de dezembro de 2011, e eu e a Paty já tínhamos começado a conversar sobre nossas metas de ano-novo – esse é um momento muito especial e esperado aqui em casa. João e Carol tinham praticamente 2 anos de idade, nossos filhos são gêmeos. Eu estava sentado no chão da cozinha, que é outra prática minha comum no dia a dia de casa,

para ter frutos melhores lá na frente.

Precisava criar uma estratégia de transição para sair do serviço público. Acredito que há duas formas de pensar numa transição. A primeira delas vem dessa pequena história: dois amigos estavam andando na rua e toda vez que passavam na frente de um jardim, um deles dizia: “Nossa, que jardim lindo, um dia ainda vou passear nele”. E o outro perguntava: “Mas, por que não vai?”. “Porque é fechado, o muro é alto”. O outro dizia: “Ah, entendi”. Passou o primeiro, o segundo, o terceiro dia... e sempre a mesma coisa. No quarto dia, o amigo arrancou da cabeça do outro o chapéu que ele amava e o jogou por cima do muro para dentro do jardim. O dono do chapéu perguntou: “O que é isso, cara? Por que fez isso?”. E recebeu a seguinte resposta: “Você gosta do chapéu, não gosta? Então, agora pula o raio do muro e vai pegar seu chapéu e para com essa história de passar a vida dizendo que queria conhecer o jardim”. Esse é o primeiro tipo de mudança, que eu chamo de

gente morre”. Resultado: venceram.⁴ Optei por queimar minha ponte, pois eu sabia que, se pedisse licença, poderia acabar voltando para o meu “martírio” no primeiro desafio que eu tivesse como coach.

Naquele momento, entendi que o melhor modelo de transição para mim era a estratégia do guardanapo: anotei tudo o que eu precisava fazer para que esse movimento fosse seguro para mim e para a minha família. Mas nem sempre é assim. É preciso analisar cada caso e cada momento. Em outros momentos, por exemplo, eu precisei usar a estratégia de jogar o chapéu. Teve um caso específico que usar essa estratégia foi muito importante. No início da minha vida de coach, eu já tinha clientes pagantes... tinha até fila de espera de pessoas que queriam meu serviço. Mas muitos coaches não conseguiam clientes pagantes e muitos deles começaram a me questionar sobre como fazer para criar essa agenda remunerada. Foi então que idealizei o treinamento chamado Programa Profissão Coach, em que eu ensinava coaches a viverem do coaching. Quando lancei o curso, ele não estava pronto, mas decidi me arriscar e vendê-lo mesmo assim. Usei a estratégia de jogar o chapéu: vendi e agora tinha que entregar. Talvez se eu fosse esperar o dia que o curso ficasse pronto, jamais o teria lançado. Esse curso ajudou milhares de coaches a lotarem suas agendas e rendeu, literalmente, vários milhões de faturamento.

Como eu já disse, não tem certo e não tem errado. Cabe a você analisar a situação e identificar a estratégia

está dando errado, se nada for feito, você continuará colhendo os mesmos resultados, o tempo vai passar e você pode chegar à mesma conclusão que a minha: já deu errado.

- 2** Segundo o IBGE, a família que ganha mais de 11.262 reais por mês é considerada como sendo classe A.
- 3** Coloquei as expressões segurança, estabilidade e boa remuneração entre aspas, pois aprendi que são conceitos extremamente individuais. Para muitos, ter estabilidade e segurança não é depender de uma política pública para receber aumentos e contar que não existirão mudança de regras na jornada, o que sabemos que é praticamente impossível.
- 4** Essa história é contada em muitas versões, das quais nunca consegui confirmar a veracidade, mas verdadeira ou apenas metafórica, o que importa é que ela foi muito útil para mim naquele momento.

como crescemos em uma sociedade de crenças autolimitantes que causam sofrimentos desnecessários e nos roubam a alegria da vida plena.

Ele explica, também, que há uma causa muito forte para nos sentirmos tão presos a esse modelo de vida, tão confusos sem saber qual é o caminho que devemos seguir, tão angustiados por não conseguirmos nos mover. O sistema nos domestica. O sistema é uma engrenagem invisível que mantém tudo como está, o status quo da sociedade na qual vivemos. É a “norma”, o “padrão”, o “certo”, o “normal”. Tudo o que foge do sistema é “esquisito”, “estranho”, “errado”, “algo que devemos evitar.”

A filosofia tolteca traz um conceito interessante sobre domesticação, que é o seguinte: de forma geral, os filhotes de animais de estimação, sejam cachorros, gatos, cavalos ou outros animais que tenhamos, são treinados de uma forma muito simples, mesmo por quem não tem técnicas mais elaboradas de treinamento de animais. Em linhas gerais, o que fazemos é recompensar os filhotes quando fazem algo que queremos ou punir quando descumprem o que gostaríamos que eles fizessem. Se fez xixi no lugar certo, ganha prêmio, carinho e uma palavra doce – muitas vezes fazemos até voz de neném para fazer um elogio ao bichinho obediente. Por outro lado, se o xixi é feito no lugar errado, o oposto acontece, broncas, barulho, reclamações e, no caso de algumas pessoas, até punição física. Assim, o filhote vai sendo domesticado a

**fracasso, certo e
errado, que hoje
é realmente
difícil despertar e
sair desse
modelo.**

Mas, lembre-se: nossos pais, avós, professores, padres não fazem isso por mal. Eles também aprenderam dessa forma e, por não conseguirem quebrar com esse ciclo, por não nascerem novamente, acabaram fazendo a manutenção dele – algo que fazem, na maioria das vezes, por amor, pois eles não querem nos ver sofrer e ser infelizes (na concepção deles do que é sofrimento e felicidade, claro). Por isso, é importante identificarmos como o sistema funciona para conseguir quebrar essa

ou é meu adversário, e por aí vai. É muito importante que você entenda que entre o tudo e o nada há vários níveis, vários caminhos, várias possibilidades.

Essa lógica do rebanho traz, consigo, inúmeras consequências práticas para nossa vida individual, fazendo com que muitos de nós percamos a confiança em nós mesmos, desistamos dos nossos sonhos, fiquemos perdidos e sem clareza, desperdiçando uma existência com uma vida medíocre.

SUCESSO OU FRACASSO: ELES DEFINEM VOCÊ?

Tenho muitas histórias que eu poderia compartilhar com você de sucesso e fracasso na minha vida. Um dos episódios de sucesso pelo qual tenho muito orgulho aconteceu logo depois que eu acabei a faculdade. Era um processo seletivo para uma única vaga de professor de Direito na faculdade onde eu havia estudado. A primeira fase do processo era uma prova escrita, na qual eu tirei 7 e o primeiro colocado tirou 9. E havia uma segunda fase, que era uma prova onde eu daria uma aula presencial para três professores da instituição. Como eu não tinha ido tão bem na prova escrita, entendi que precisava surpreender a banca. Se eu fosse mediano na segunda fase, eu não conseguiria a vaga. Então tive a ideia de começar a aula com uma piada, para quebrar o padrão. Claro que ninguém, a quem eu

contínua. Isso é o que eles realmente precisarão para ter os resultados que quiserem.

Esse sistema foi construído para nos definir a partir dos nossos resultados. E muitas pessoas acreditam que seu valor se dá em razão dos resultados que têm na vida. O sistema faz a gente acreditar que pessoas com salário maior são mais bem-sucedidas do que pessoas com salários menores. Pessoas mais magras são mais interessantes do que aquelas que não estão “em forma”, empresários são mais especiais que funcionários.

E entramos naquela roda de hamster: não sabemos para onde ir e como mudar nossa vida; quando sabemos, começamos, mas não terminamos; quando terminamos, ficamos infelizes porque as redes sociais nos bombardeiam de uma vida perfeita que não existe. Depois disso, vem um sintoma ainda pior: quando nem nós mesmos acreditamos mais que somos capazes de conquistar aquilo que queremos para nossa vida. É quase como se estivéssemos condenados a viver a vida que temos hoje com todos os problemas que existem nela. Condenados a viver com os choques, tendo aprendido o desamparo, como no experimento com os cães.

Mas NÃO! Lembra do basta? Pois é, nós podemos dar o basta e mudar de rota. Tudo o que acontece na nossa vida são apenas resultados, que são consequência direta das estratégias que usamos no nosso dia a dia, sejam elas por meio de comandos conscientes ou não conscientes. Como agimos sem

não quer, não é responsabilidade de mais ninguém além de você.

Se você estiver pronto para aceitar isso, estamos prontos para seguir no seu processo de assumir o comando da sua vida e parar de tentar e começar a conseguir uma vida verdadeiramente extraordinária. Só para ter certeza disso, juntos, vamos fazer um rápido exercício, completando e respondendo às perguntas abaixo.

→ **Qual resultado você gostaria de ter na sua vida, mas ainda não tem hoje?**

Exemplos: ter “x” quilos a menos; ser promovido na empresa; ser um investidor com “x” reais investidos.

→ **O que você plantou ou deixou de plantar nos últimos meses para não ter o resultado que gostaria hoje?**

Exemplos: me alimentei mal; fui um funcionário mediano; não investi em treinamentos para evoluir; gastei mais do que ganhava ou gastei tudo que ganhava.