

Dance com
~~FOJA DE~~
**SEUS
MEDOS**

Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida por qualquer meio ou forma sem a prévia autorização da Editora Saraiva.

A violação dos direitos autorais é crime estabelecido na Lei n. 9.610/98 e punido pelo artigo 184 do Código Penal.

ISBN 9788557173491

Copyright © Paulo Alvarenga, 2020

Alvarenga, Paulo

Dance com seus medos : como descobrir a origem de seu vazio e transformar seu estado emocional / Paulo Alvarenga (P.A.). – São Paulo : Benvirá, 2020.

192 p.

ISBN 9788557173491

1 Medos - Superação 2 Sucesso 3 Autorrealização 4 Mudança de hábitos I. Título

20-1598

CDD 158.1

CDU 159.9

Índices para catálogo sistemático:

1. Sucesso

Preparação: *Alyne Azuma*

Revisão: *Vivian Miwa Matsushita*

Diagramação: *Caio Cardoso*

Capa: *Deborah Mattos*

Livro digital (E-pub)

Produção do e-pub *Guilherme Henrique Martins Salvador*

1ª edição, maio de 2020

Todos os direitos reservados à Benvirá, um selo da Saraiva Educação, parte do grupo Somos Educação. Av. das Nações Unidas, 7221, 1º Andar, Setor B Pinheiros – São Paulo – SP – CEP: 05425-902

Dúvidas?

Acesse sac.sets@somoseducacao.com.br

CL

670911

“Com embasamento científico, Paulo é uma das poucas pessoas que combinam forte maturidade emocional, espiritualidade e vivência prática no mundo real das organizações, com altíssima efetividade. Isso o torna um gerador de transformações reais e contundentes com humanismo. Um caso raro de mentor de vida e trabalho de forma integrada, que consegue resultados fora da curva.”

Sebastian Popik

CEO E FUNDADOR DA AQUA CAPITAL

“Ter um propósito é um dos pontos mais relevantes na vida das pessoas. E este foi o maior presente que recebi do P.A. nestes 13 anos de amizade. Ele é um grande empreendedor e um profissional altamente preparado para transformar a vida de milhares de pessoas. Durante esse tempo, tive a oportunidade de aprender muito em diversos cursos ministrados por ele. Aprendi que, para atingir o topo da montanha, nossa atitude de hoje faz toda a diferença e que nunca é tarde para buscar a felicidade. Gratidão pelos ensinamentos.”

Alexandre Tagawa

CEO DA TAGAWA PUBLICIDADE

“Os sonhos, a esperança e as melhores coisas da vida só acontecem quando aprendemos a ‘tirar os nossos medos para dançar’, e, creia-me, o P.A. é um mestre nessa arte. Prepare-se, porque as páginas deste livro conduzirão você a uma jornada de muita reflexão, autoconfiança e sucesso pessoal e profissional.

Boa leitura!”

Marco Fabossi

COACH, ESCRITOR E PALESTRANTE

“As palestras e treinamentos do P.A. nos ensinam que depende exclusivamente de nós levar uma vida bem vivida e bem-sucedida, de nossas atitudes e da forma como enfrentamos qualquer situação. A leitura de Dance com seus medos reforça essa tese e dá novos conselhos para chegarmos lá.”

Ernesto Haberkorn

COFUNDADOR DA TOTVS E CRIADOR DO ERPFLEX E DO GRUPO NETAS

“Conheci o P.A. – o querido Paulo Alvarenga – há alguns anos em um café. O que era para levar minutos levou três horas de conversa profunda, reflexões significativas e, ao mesmo tempo, leves e alegres. Com o passar do tempo, e com a intensificação de nossa convivência, percebi que esta era verdadeiramente a sua essência: um ser humano profundo, altamente conectado, amoroso e primorosamente habilitado e capacitado a conhecer e trabalhar os meandros de nossa mente, de nossas limitações, altamente comprometido a fazer brotar o que há de melhor em nós. Este é o P.A.: um revelador de nossa natureza mais pura, limpa e livre de amarras de qualquer tipo, um mentor que nos guia amorosamente pelos caminhos da vida extraordinária, plena e feliz que todos nós merecemos.”

Cris Tamer

INFLUENCER

“Paulo Alvarenga sempre foi um grande modelo de excelente profissional para mim. Ele é um dos principais responsáveis pela construção da minha carreira e serei eternamente grato por isso. Um profissional com uma bagagem incrível e, acima de tudo, com um coração gigante para colocar em prática sua missão e transformar a vida de quem tem a oportunidade de conviver com ele!”

Alexandre Slivnik

PALESTRANTE E ESCRITOR

“Conheci P.A. há aproximadamente dez anos, e nosso relacionamento profissional se mantém e se intensifica à medida que meus desafios no trabalho aumentam, pois em todas as empresas por onde passei durante esse período sempre o escolhi como meu parceiro estratégico. P.A. sempre foi um profissional diferenciado, arrojado, buscando e trazendo muita criatividade no conteúdo e na forma de transmiti-lo. Ele consegue estabelecer e manter relacionamentos de confiança com todos, e os trabalhos que desenvolvemos juntos sempre tiveram um impacto e resultados consistentes, além de grande credibilidade interna.

Para mim, particularmente, P.A. sempre contribuiu para alavancar minha performance como head de RH, pois atua como meu coach e me estimula a fazer e pensar diferente. Um profissional completo, humano, sensível e ao mesmo tempo assertivo. Eu o quero ao meu lado como parceiro de negócios e, acima de tudo, como um amigo querido e especial.”

Adriana Massari

DIRETORA DE RH DA WUNDERMAN BRASIL

“Parceria genuína e provocação transformadora: essas são grandes marcas do P.A.! Em todas as nossas interações, ele sempre surpreende, instiga, desafia e apoia. Seu olhar amplo traz novas perspectivas e possibilidades, ajudando a desvendar caminhos existentes dentro de nós, muitas vezes adormecidos... Saio de seus treinamentos sempre com o sentimento de profunda verdade em seu propósito de contribuir com a transformação das organizações e do mundo, por meio da evolução das pessoas/líderes. Trabalhar com P.A. é EXTRAORDINÁRIO, e ele garante o alcance de resultados diferenciados!”

Andrea Clemente

VICE-PRESIDENTE DE RH DA WHIRLPOOL CORPORATION

“Conheci o P.A. no treinamento Líder do Futuro. Caí lá de paraquedas, indicado pela gerente de RH da empresa. Queria apenas um curso num hotel gostoso para esfriar a cabeça. Então tive a feliz surpresa de conhecer o P.A. e toda a equipe da Crescimentum. Eu estava em um momento de sucesso profissional, mas me sentia triste. No curso, fui provocado a fazer um mergulho profundo na essência do meu ser. Entendi melhor o que me motivava, qual era minha missão e também o que me desmotivava.

Ao sair do curso, P.A. percebeu que eu estava ávido por mudanças e precisando de ajuda. Foi quando ele sugeriu que

corrêsemos no parque de vez em quando, para exercitar e pensar na vida. E assim minhas sessões de coaching começaram, em alta velocidade, às 6h30 da manhã ao redor de um lago.

A transformação foi bárbara. Hoje me sinto mais seguro, consciente de cada passo que dou, dono das minhas ações. Foi um verdadeiro trabalho de expansão de consciência, que foi ampliado para toda a empresa. Se eu estava mudando como CEO da Car Park, a empresa também mudaria.

P.A. me ajudou a viabilizar o treinamento Líder do Futuro para mais de 100 profissionais da empresa, assim como outros cursos, como team building, coaching de equipe e coaching individual. O resultado disso foi um crescimento na casa dos 40%. E, mais importante do que isso, é fazer parte de uma empresa em que os profissionais acordam motivados e felizes para ir trabalhar, buscando superação constante e entendendo que cada problema é um professor nosso, e que esse problema será a chave do nosso aprendizado e do nosso crescimento.”

Paulo Henrique Coelho da Fonseca Machado

CEO DA CAR PARK

SUMÁRIO

PREFÁCIO

INTRODUÇÃO

1. ABRA SEU PARAQUEDAS

2. MUDE SEU ESTADO, MUDE SUA VIDA

Linguagem

Incantation

Fisiologia

HeartMath

Foco

Minha pergunta primordial

3. A ORIGEM DE NOSSO VAZIO

Emoções congeladas

Matriz familiar

4. O ENCONTRO COM SEUS MEDOS E SUAS DORES

Vamos dançar com o medo?

Qual é o medo que mais te domina?

Um conto sobre o medo

5. ENTENDA SEUS GATILHOS EMOCIONAIS

Gatilhos

Exercício: meus gatilhos emocionais

Carta da alma para o ego

Regras de prazer

6. COMO ESTÃO SUAS RELAÇÕES?

Você evita conflitos?

A história das duas geladeiras

Linguagens do amor

Canvas de influência

7. CURA EMOCIONAL

O perdão

Cartas para aqueles que perdemos

Cartas de gratidão

Conhecer a si mesmo: a cura de todos os males

Diário das emoções

POSFÁCIO

AGRADECIMENTOS

*“Para meus filhos, Paulo Eloy, Enrico e Larinha,
que, mesmo sem saber, me ensinam todos os dias
como dançar com meus medos.”*

PREFÁCIO

Dance com seus medos é uma obra incrível que busca propiciar a cura por meio de uma das sintonias mais difíceis da vida: a sintonia entre o ego – que busca a autopreservação, o pertencimento, o reconhecimento, sem diminuir de qualquer forma a força dessas demandas – e a alma – que busca transgredir, se expressar, criar, se conectar num nível mais profundo com outras almas. O equilíbrio proporcionado por essa sintonia significa operar em diversos estágios de consciência, gozando de uma vida com mais autenticidade, com melhor expressão de seus talentos e com senso de propósito.

O que nos impede de enxergar verdadeiramente nosso propósito da alma é o atual estágio de sobrevivência em que a maior parte de nós opera, e quando digo “a maior parte” provavelmente estou incluindo você e todas as pessoas que conhece, e também eu e todas as pessoas que conheço. Trata-se da busca por satisfazer as necessidades do ego em doses além do necessário, da busca por garantias e posses, por elogios, por poder ou status intelectual, pelo controle sobre as situações e as pessoas, por ter evidência em relação a outros. São essas buscas “em excesso” que, por meio da priorização do “ter”, nos distanciam da jornada do “ser”.

Durante a leitura desta eletrizante obra, você compreenderá como a tentativa de satisfazer suas próprias necessidades pode provocar os resultados mais desastrosos na vida – em geral, pode até haver algum ganho, mas é temporário. O P.A. aprofundou esses conhecimentos num contato próximo com o autor da teoria dos medos do ego, Richard Barrett, tanto em eventos corporativos dos

quais participaram juntos quanto em conversas em casas de chá na Inglaterra. Mas, acima de tudo, ele reuniu um grande repertório ao ajudar a desenvolver centenas de milhares de pessoas, conhecendo suas histórias quando elas as contavam olhando nos seus olhos, contribuindo para superarem seus medos (parte até então desconhecidos). Assim, o P.A. pôde confirmar que os maiores medos não passavam de dores passadas projetadas no futuro.

Projetamos na realidade presente – no cônjuge, nos amigos, no chefe, na equipe, no emprego e até mesmo nos filhos – dores antigas, necessidades que julgamos não terem sido atendidas como deveriam. Logo, o caminho da jornada da evolução da consciência passa por romper algum dos padrões do passado em nome de um novo futuro. Para usar as palavras de Nilton Bonder em sua obra *A alma imoral*: “Deixar sua cultura e seu passado em nome de um futuro é saber recompor a tensão entre corpo e alma, aprendendo a romper por conta das demandas do futuro e não só pelas demandas do passado”.

A depender de como você tem conduzido sua vida, você pode achar tudo isso uma grande utopia. Essa jornada de alguma forma guarda a busca de um caminho sem fim, em que vez ou outra haverá uma recaída. Mas o que nos mostra o poder desse caminho e a certeza de que é possível fazer melhor são histórias de pessoas incríveis que pudemos conhecer. Pessoas que percorreram, e escolhem percorrer todos os dias, o caminho mais difícil: dançar com seus medos. São histórias de gente que buscou o autoconhecimento e, com o apoio do P.A., conheceu e nomeou seus medos, compreendeu sua origem, o impacto negativo na busca por satisfazê-lo no presente. Esses indivíduos puderam dar um salto quântico na vida quando deixaram de operar apenas pelo ego ou pela sobrevivência.

Hoje, essas pessoas buscam contribuir, de forma autoral, apenas pelo desejo de suas almas, para que outras pessoas percorram esse caminho, cedendo suas histórias mais íntimas para o despertar da consciência de outros. Sou muito grato a elas por terem autorizado o uso dessas histórias neste livro, e sempre carregarei um sentimento de amor por todas, por conta da capacidade que tiveram de transformar suas vidas e, portanto, daqueles que estavam à sua volta.

Por fim, sugiro ao leitor que aproveite ao máximo esta obra, que consegue trazer temas profundos e também serve de guia, com um certo pragmatismo. A forma como foi carinhosamente estruturada contribui para que você chegue às suas próprias histórias, esquemas, modelos mentais, medos, enfim, às respostas para as perguntas que você possui se abriu este livro. Leia com um olhar curioso, com as pausas necessárias para se conectar com seus sentimentos e seu passado, fazendo sua parte na autorreflexão que propiciará maior domínio de si. O reequilíbrio emocional que talvez você esteja buscando não virá pela sua mente, mas pelo seu coração. Abra seu coração toda vez que abrir este livro e aproveite!

Renato Curi

SÓCIO-DIRETOR DA CRESCIMENTUM

INTRODUÇÃO

Todos nós já passamos por momentos na vida em que o chão parece se abrir debaixo de nossos pés. Alguns sentem que estão afundando – e que, se não fizerem alguma coisa, as emoções acumuladas virarão uma bola de neve, e a vida seguirá ladeira abaixo. Estes, mais conscientes do estado em que se encontram, buscam ajuda. Percebem que alguma coisa está fora de eixo e que precisam de algo ou alguém para saírem do estado emocional em que se enfiaram, sem saber como deixaram isso acontecer.

Outros, no entanto, vão arrastando a vida e nem se dão conta de que algo mudou. Ou até notam que não estão como antes, mas vivem ocupados demais fazendo contas, pensando nos boletos para pagar ou na rotina de afazeres, e ignoram o que acontece do lado de dentro. Levam a vida lutando contra algo que não sabem o que é, mas que os impede de agir. Arrastam-se pela vida quando deveriam voar.

Imagino que muitos que estão lendo este livro agora devem ter percebido que não carregam mais sonhos. Que o brilho nos olhos acabou e que a vida parece não fazer muito sentido. Cadê aquela felicidade? E o entusiasmo? Cadê a alegria de viver?

Em alguns momentos, até conseguem estampar um sorriso nas fotos e postá-las nas redes sociais, mas logo voltam ao estado de antes, de desânimo, medo, frustração. Um estado de alerta constante, como se fosse necessário estar armado contra a vida.

Essas pessoas estão tão envolvidas com os próprios conflitos emocionais que não têm nem energia para sonhar. Essa energia é

consumida enquanto tentam se livrar da ansiedade, da raiva, do medo. É uma energia desperdiçada em tentativas de ficar bem – e o pior de tudo é que, nessa estrada, ela é desperdiçada de todas as maneiras possíveis. Alguns investem em bens de consumo para obter algum prazer que os faça esquecer a dor; outros tentam preencher o vazio – que nem sabem que existe – com comida, bebida, distrações.

Nesse meio-tempo, a vida vai passando, o propósito fica de lado, e a pessoa simplesmente tenta sobreviver aos dias que passam. Ela se vê continuamente num estado em que a sobrevivência é o que vale, o que a move. Não pensa nos sonhos, no futuro, nas coisas que deseja realizar, na sua missão. Ela simplesmente se conforma em conseguir fechar o mês no azul, pagar as contas e ter uma boa saúde.

Busca de sentido? Muitos não sabem o que é isso, nem mesmo o significado da palavra propósito, e até sair da cama para encarar o dia torna-se uma tarefa difícil. Precisam se forçar a acreditar que vale a pena viver o dia que têm pela frente, porque não conseguem nem imaginar quais serão seus planos para o futuro, que dirá se sobreviverão até lá.

Quando escrevi meu primeiro livro, *#Atitude que te move*, a ideia era ajudar as pessoas a encontrar um propósito na vida, criar novos hábitos, se conectar com o que há de mais poderoso dentro delas e fazer da existência algo mágico. Tudo isso também era um pouco do que eu já desenvolvia em sessões de coaching individual, em mentorias para empresários, empreendedores, líderes e executivos ou então nos cursos e treinamentos que ministro, como APP – Alta Performance Pessoal, IEAP – Inteligência Emocional para Alta Performance, Do Ego para a Alma, entre outros.

Mas comecei a notar que nem todos os que me procuravam nos

cursos ou nas sessões de coaching estavam perseguindo um propósito. A maioria das pessoas se sente como quem nada no mar num dia de tempestade e tenta não se afogar, fazendo um grande esforço para sobreviver. Para simplesmente respirar. Munidas de traumas, dores, cheias de emoções congeladas, medos e usando a energia para abafar tudo isso, elas se blindam e, em vez de acolher o vazio interno, perceber onde estão as dores, enfrentar o medo, externar a raiva de maneira positiva e entender de onde vêm suas tristezas, elas acreditam que aquilo é justamente o que as move, o que lhes dá força. Agem com raiva, sem se envolver emocionalmente com nada, e, quando estão sozinhas consigo mesmas, sentem que falta um pedaço. Estão ali, caminhando em círculos. Mesmo quando conseguem alguma vitória profissional, o vazio continua batendo e mostrando que a conta não fecha.

Comecei a mapear essas atitudes e notei alguns padrões. Entendi que a maioria nem se dá conta de que está se afogando, não entende o que está acontecendo, e por isso não pede ajuda. Essas pessoas desistem de fazer algo para ser feliz, como se quisessem apenas deixar a tempestade passar e ver o que vai restar daquilo. Ou simplesmente delegam a vida aos céus, como se uma figura celestial pudesse descer e ajudá-las. Mas elas mesmas não se mexem para nada.

Outras pessoas até tentam lutar contra a tempestade, procurando uma solução, mas não entendem por que nunca conseguem sair do lugar. Vivem ciclos de autodestruição. Sofrem desesperadamente buscando algo em que se apoiar – um guru, talvez, ou uma pessoa que lhes diga o que precisam fazer para sair daquela situação. Quando os gurus não são sérios, porém, pessoas assim acabam se tornando reféns deles, como se apenas eles trouxessem a cura emocional que elas próprias não são capazes de

produzir. Aliás, jamais deveríamos empoderar alguém como guru; um caminho mais acertado seria buscar mentores que possam ajudar.

O problema é que muitas pessoas não conseguem entender que elas próprias têm o poder de despertar essa cura dentro de si e que podem resolver sozinhas o emaranhado que está a vida. Basta que cuidem de alguns aspectos básicos e que recorram ao apoio de quem realmente quer ajudá-las.

Todos nós, em algum momento da vida, já estivemos no olho do furacão. O primeiro passo é admitir que estamos ali e reconhecer que precisamos de ajuda. Que não somos super-heróis. Que somos seres humanos, cheios de vulnerabilidades, e que a primeira ajuda de que precisamos é a nossa. Que precisamos ter compaixão por nós mesmos e entender como agir em determinadas situações.

Quando despertamos para isso, as portas começam a se abrir, e a vida se torna mais possível. Esse é o primeiro passo para a autodescoberta. Saímos do estado de sobrevivência e voltamos a sonhar, a acessar quem somos, a entender o que viemos fazer nesta vida e a caminhar em direção ao que queremos.

O que poucos sabem é que todos nascemos com recursos para sair desse estado de sofrimento, raiva, angústia, desespero. Existem estratégias que podem potencializar curas emocionais, fazer com que encontremos a origem de nosso vazio e nos levar a discernir quando estamos no estado de sobrevivência, para que, assim, possamos mudar nosso estado mental, emocional e espiritual. Podemos aprender a usar nossos recursos a nosso favor.

Chega de ser reativo. Chega de sobreviver. Chega de passar os dias sofrendo com medos e preocupações que tiram o sono, com questões que só geram acúmulo de frustrações. Chega de congelar

emoções ruins e ficar preso a eventos que não contribuem para que você saia do lugar.

A verdade é que você pode resgatar a energia e a felicidade que tinha quando era uma criança cheia de sonhos. Você pode voltar ao estado de alegria e felicidade que o tornam confiante, encantado com as pequenas coisas, determinado, espontâneo, sensível, com fé na vida e gratidão.

VOCÊ PODE RESGATAR A
ENERGIA E A FELICIDADE QUE
TINHA QUANDO ERA UMA
CRIANÇA CHEIA DE SONHOS.

Se sua vida está um tormento dia após dia, a possibilidade de enxergar esse estado pode parecer utópica. Eu sei disso, porque também já tive uma vida de merda, com o perdão da palavra. No meu primeiro livro, conto como foi o resgate de mim mesmo. Como me salvei de uma depressão, de uma vida sem propósito, e como encontrei, por meio da atitude que me movia, os passos para me sintonizar com quem eu era de verdade. Para conectar todas as estratégias, foram anos de aprofundamento e estudo, nos quais conheci também grandes profissionais de diferentes áreas, que colaboraram com meu conhecimento e integraram mais ideias à minha visão, tornando a solução sistêmica, possível e permanente.

Hoje estou em outro momento da vida, mas, mesmo conhecendo todos os recursos, mesmo com anos de experiência em treinamentos, em determinados momentos eu confesso que deixei de ser o condutor da minha história.

Isso acontece com todo mundo, independentemente de gênero,

*image
not
available*

histórias reais, perceber as causas disso tudo – entre as quais podemos citar falta de propósito na vida, perdas financeiras, relacionamentos destrutivos ou tóxicos, falta de autoestima. São inúmeras coisas que, somadas, criam uma vida de sofrimento e dor.

Nenhum ser humano está livre de cair. A diferença é que podemos entender quais são as maneiras de se levantar. E, quando compreendemos o que nos faz cair repetidas vezes, a habilidade de nos levantar se torna uma prática que impede que as quedas nos destruam.

Ao longo de anos de estudo, vivências e treinamentos, criei meu método – baseado em inteligência emocional, psicologia positiva, reprogramação mental, neurociência, HeartMath, entre outros – e comecei a entender os mecanismos que fazem com que as pessoas tenham altos e baixos, os gatilhos, os padrões. Com *Dance com seus medos*, então, quero ajudar você a reconhecer esses padrões, criando uma espécie de diário de sua vida, no qual registra suas emoções e seus comportamentos, tanto negativos quanto positivos. A ideia é que ele funcione como um complemento ao meu primeiro livro, *#Atitude que te move*, mostrando a você ferramentas e técnicas que podem levá-lo a identificar seus medos e tudo o que o impede de ser feliz e realizar seu pleno potencial.

Mas é importante apontar algo que a psicóloga Cláudia Vaciloto afirma. Ela explica que, quando alguém participa de um treinamento intensivo, como os que conduzo há quase 20 anos, muitas vezes essa pessoa nunca olhou para a própria vida e nunca fez nenhum trabalho terapêutico. Por isso tenho o cuidado de dizer aqui que essas técnicas e ferramentas, todas baseadas em ciência, apenas levantam questões e fazem com que olhemos para elas, mas é claro que muitas podem ser depois exploradas a fundo com seu

*image
not
available*

Vamos falar mais sobre isso nos próximos capítulos. O que quero que você perceba agora é que esse estado desconectado, que não gera a excelência em nada do que você faz, que deixa você desanimado, sem consciência, sem vontade de fazer nada, ou com raiva do que acontece, em geral ocorre porque você está distante de si mesmo ou vivendo a vida no piloto automático. Existe até um filme interessante sobre isso, chamado *Duas vidas* (2000), que sempre recomendo para as pessoas e que também abordei no meu primeiro livro. E agora, desculpe, preciso fazer um alerta de spoiler, embora o filme seja relativamente antigo.

O protagonista, interpretado pelo ator Bruce Willis, é um sujeito profissionalmente bem-sucedido, mas infeliz e triste. Quando a versão dele jovem o encontra, ele fica surpreso, porque o menino o considera um fracasso. “Eu não tenho um cachorro, não sou casado, não tenho amigos, ou seja, eu me tornei um fracasso”, diz o garoto, para a surpresa do adulto.

Nessa história, a versão adulta do personagem tem um tique nervoso. Ele é estressado com o mundo, não tem amor, não quer dar amor, não quer saber de nada. E aí começa uma trajetória com esse menino, resgatando sua criança interior. Logo ele se lembra do momento exato que mudou sua vida. Sua mãe estava com câncer, e o pai morria de medo de perder a esposa porque não sabia como ia cuidar do menino e da irmã. Um dia, o garoto brigou na escola, e a mãe teve que se deslocar até lá, com muita dificuldade, para buscá-lo. O pai, bravo, então lhe disse: “Não chore nunca mais na sua vida, porque, se sua mãe morrer, a culpa será sua”. Essa situação ficou gravada na mente do garoto, com um forte impacto emocional. Ele então cresceu e se tornou um adulto que odiava o pai, que evitava o amor e que se sentia culpado.

Quando o menino pergunta à sua versão adulta se tinha mesmo

*image
not
available*

significava nada para ele. Mas foi então que ele me ouviu contar minha história pessoal com meu pai.

Eu contava justamente que, quando meu pai morreu, eu não me permiti chorar, e a saudade fazia com que eu sentisse um vazio dentro do peito. Eu tinha vivido aquela situação durante muitos anos, porque queria parecer um super-herói diante de todo mundo, até que finalmente me reconectei comigo mesmo e permiti que o choro viesse à tona.

Foi só quando me permiti me reconectar com minha vulnerabilidade é que dei um salto no meu desenvolvimento pessoal. Sabia que o ser humano era mestre na arte de mudar sensações, mas ainda engatinhava no processo de acolher a dor, e que toda dor poderia nos levar a um aprendizado se fôssemos capazes de enxergá-la, sem mascará-la ou tentar criar uma armadura para resistir ao que vem de fora. E eu era uma pessoa que, até reconhecer a dor que a morte do meu pai tinha me causado, costumava me mostrar forte demais, numa tentativa de provar que eu não precisava de ninguém.

Naquele dia, quando contei esse episódio no palco, admiti que minha maior motivação, na época em que meu pai ainda era vivo, era vê-lo me reconhecer. Eu era movido pelo reconhecimento que poderia receber do meu pai.

Quando revelei isso, Johnny se mexeu na cadeira. Ele sentiu que algo tinha reverberado ali dentro e pediu para compartilhar com os demais participantes sua própria experiência, para a surpresa da esposa. Ele se levantou com coragem e relatou para todos que não tinha se despedido do pai como gostaria. Minha história havia despertado nele a certeza de que tudo o que fizera ao longo da vida tinha sido para obter o reconhecimento do pai. No entanto, Johnny achava que era incapaz de tal reconhecimento, porque o próprio

Uma pessoa com uma crença como a de Johnny, que acreditava no que o pai havia dito, é capaz de sabotar a si mesma só para reafirmar que aquilo é verdade.

Muitas pessoas têm crenças destrutivas a respeito de si mesmas e acabam levando a vida de uma maneira que as desrespeita, para que possam viver de acordo com essas crenças, que nem sempre são conscientes.

Depois de despertar para isso, de entender que buscava o reconhecimento do pai porque este dizia que Johnny era um fracassado, de assumir que tinha pegado aquela crença para si e de criar uma nova crença – desta vez com base na verdade –, ele passou a compreender que tinha poder para escrever a própria história e conduzi-la, sem se deixar ser conduzido por ela.

Johnny percebeu que tinha emoções dentro de si, que ainda tinha sonhos, que podia acreditar em si mesmo e que era capaz de tudo o que quisesse, sem limitações.

Logo no primeiro dia do treinamento ele já havia sofrido uma grande transformação. Mas a transformação de verdade foi vista quando ele abriu uma nova edição do evento, meses depois, contando no palco a própria história para milhares de pessoas. Ele se lembrou de quando também estivera na plateia, muito a contragosto, para assistir a “um cara de desenvolvimento pessoal”.

O resultado tinha sido impressionante. Em poucos meses, ele havia investido em desenvolvimento pessoal, estava fazendo cursos para entender melhor a si mesmo, se sentia cheio de energia, tinha eliminado 14 quilos com alimentação balanceada e exercícios físicos e agora buscava o que trazia prazer e satisfação a sua vida.

Sua primeira providência, ele contou, tinha sido comprar um

apenas a existir?

EM QUE MOMENTO PARAMOS DE VIVER? EM QUE MOMENTO PERDEMOS O SENTIDO, O FIO DA MEADA? QUANDO DEIXAMOS DE SER QUEM VIEMOS PARA SER E PASSAMOS APENAS A EXISTIR?

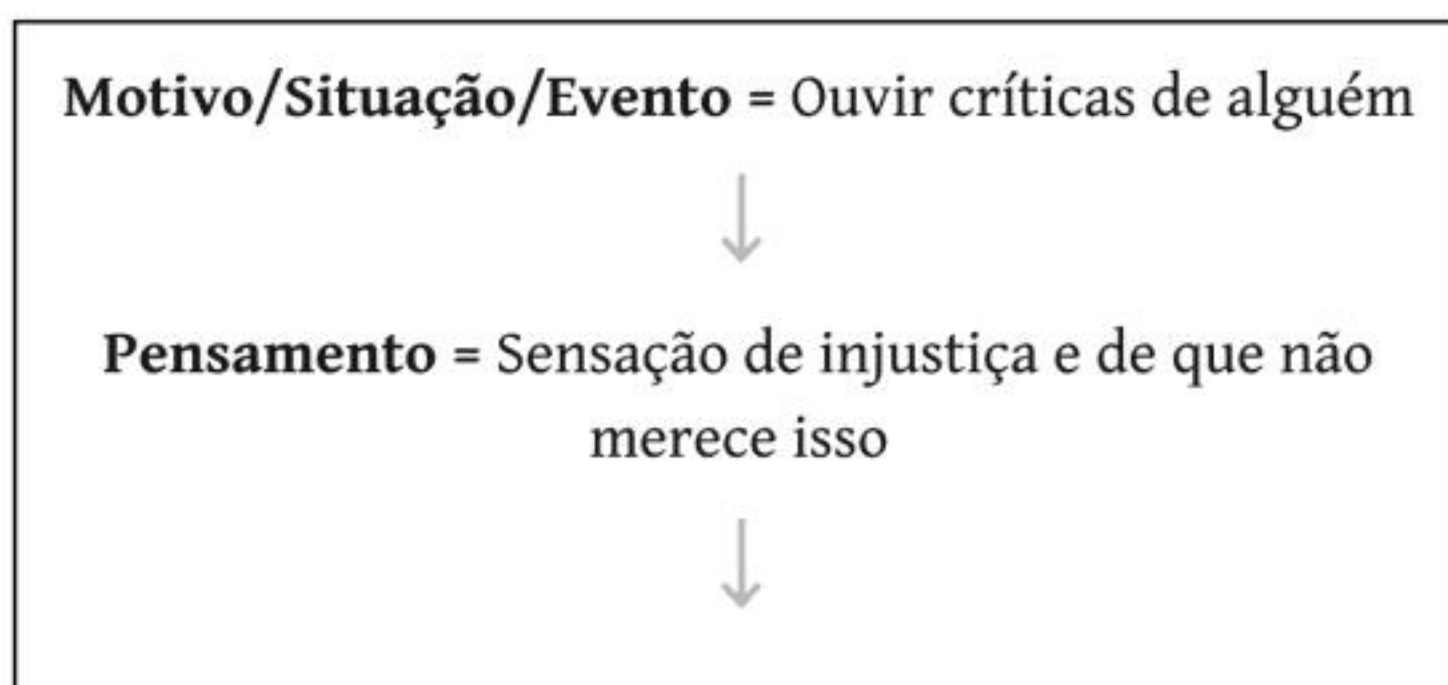
A maioria das pessoas não tem a menor consciência do estado em que vive. Não vive uma vida desperta, não cria nada novo, não sai da zona de conforto porque fica estagnada no medo, na raiva, nas emoções das quais não consegue se livrar. Essas pessoas vivem uma vida com muitos estímulos, sentem um incômodo no peito e uma angústia de vez em quando e tentam mascarar a sensação da maneira como podem – em geral, fugindo dela ou anestesiando suas dores. Esta última é a medida mais comum, e é terrível ver como os antidepressivos têm encontrado mercado para tratar as dores mais superficiais. Ninguém encara uma tristeza, um medo, uma dor. Muitos de nós preferem mergulhar nos antidepressivos ou nas bebidas, que prometem a fuga rápida da mente e tiram o foco do problema.

VOCÊ ESTÁ CONSCIENTE DE QUE PRECISA MUDAR ALGO EM SUA VIDA?

Vou dar um exemplo simples. Você gosta de ir à academia todos os dias porque se sente bem com isso. Porém, um dia, você acorda e não vai. O resultado é a ação, ou seja, faltar na academia. A pergunta que deve ser feita é: o que gerou em mim o comportamento de não ir à academia hoje? Quando nos comprometemos a fazer algo e não conseguimos cumprir o combinado, precisamos entender o que nos levou a isso, o que gerou esse comportamento, e mapear quais são os sentimentos e as emoções detectadas.

No caso do Johnny, ele tinha um conjunto de sentimentos e emoções que geravam comportamentos negativos e resultados negativos. Mas de onde vinham esses sentimentos? Por exemplo, quando participava de uma reunião com o chefe e ouvia críticas, ele ficava sempre num estado emocional deficiente – embora não se desse conta disso. A crítica do chefe acionava um gatilho – assunto que vamos abordar mais detalhadamente depois – e isso gerava nele o sentimento de ser incapaz, de ser um profissional ruim. O que seu pai fazia com ele quando pequeno era o mesmo que seu chefe fazia.

Adaptando o esquema anterior para o caso de Johnny, temos o seguinte:



teria feito qualquer coisa para se livrar dela. “Sabe quanto eu pagaria para tirar essa dor? Eu cortaria a minha perna fora se fosse resolver.”

Aquela frase me impactou profundamente e me fez perceber que, quando algo dói demais dentro de nós, fazemos algo inimaginável para eliminar aquela dor. Ele expressou que “arrancaria a perna fora” se fosse necessário, e essa é a analogia perfeita para o que alguns fazem na vida. Se algo dói muito e não conseguimos suportar, fazemos o que é preciso para acabar com a dor. É ela que nos move num primeiro momento em busca de alguma solução. Alguns recorrem a gurus, outros, a psicólogos, outros, à religião, outros, a medicamentos, e outros infelizmente tomam atitudes extremas, como o suicídio. Hoje sabemos que um suicida tira a própria vida para acabar com a dor que não consegue suportar. A dor se torna tão terrível que ele não consegue mais gerenciá-la.

Mas e quando a dor não dói tanto, como no caso do Johnny? Aí as pessoas não se mexem para mudar nada. Às vezes precisa doer um pouco mais para que a pessoa tome alguma decisão e se mova em direção à cura.

Quero que você saiba que, não importa se está doendo demais ou se está doendo pouco, temos recursos e ferramentas que podem nos ajudar a sair desse estado. Como se tivéssemos um paraquedas pronto para nos salvar. O problema é que não sabemos liberar esse paraquedas. Não entendemos como ele funciona. Temos a ferramenta, mas ficamos em queda livre, sem puxar a cordinha.

Muitas vezes você encontra um livro, um mentor, um pai que te mostra onde está a cordinha. E, quando você se conecta com isso, nesse momento, você abre o paraquedas.

Pare de puxar a cordinha no momento errado. Você tem sua

Mas, veja bem, eu disse “*podem* tirar você do eixo”. E não “vão tirar você do eixo”. Porque, dependendo de como você mantém ou muda seu estado, nada nem ninguém é capaz de desequilibrar você.

Vou dar um exemplo pessoal. Pouco tempo atrás, muita gente andava “brigando” comigo. Eu não entendia aquilo, mas achava que elas é que eram as responsáveis pelas brigas. Certo dia, porém, me desentendi com uma profissional muito amiga minha, que teve um acesso de fúria e respondeu de maneira indelicada a mim. Eu a conhecia, sabia que ela era uma das pessoas mais doces e equilibradas do mundo, e me questionei: se todas essas pessoas estão assim, incluindo ela, deve ser algum problema em mim. Comecei, então, a perceber que eu é que estava um pouco desconectado de mim.

Pronto: percebi que o que precisava ser mudado estava dentro de mim. Que eu já estava no piloto automático, desconectado das pessoas, sem empatia nem amor. E fazer o caminho de volta para meu estado original foi mágico, porque me fez redescobrir muita coisa: principalmente que temos o poder de pautar as relações de acordo com nossos estados emocionais.

Sim, muitas vezes dizemos que os outros não nos compreendem, que os outros nos maltratam, e delegamos tudo aos outros, quando, na maioria das vezes, tudo está dentro de nós. Em qualquer situação, sua atitude, seu comportamento, seu desempenho, suas decisões são todos consequência do seu estado – e seu corpo também reage fisiologicamente a esse estado.

Se você está bem, é provável que reaja de maneira positiva às situações. Se não está tão bem assim, certamente olhará para tudo de maneira mais crítica. Vamos supor que você esteja num dia ruim, aquele dia em que a pedra no sapato está incomodando mais

da academia ou quando faço uma corrida matinal. Eu uso essa estratégia para melhorar meu estado, e tem funcionado, assim como outras que vou disponibilizar no livro para que você mude sua vida.

Por fim, é importante se conscientizar em relação à *linguagem* que você usa consigo mesmo. O que você verbaliza sobre si mesmo? Esses dias um conhecido meu fez uma afirmação deturpada sobre si mesmo. Em vez de dizer que teve determinado comportamento, ele disse que “era assim”, já se tachando de algo como se fosse para a vida toda, como se aquilo nunca pudesse ser mudado. Quando verbaliza algo, você gera um pensamento. Se a verbalização é positiva, você gera um estado emocional positivo. Do contrário, o que você diz pode virar uma crença que limita seu potencial de desenvolvimento.

Perceba que temos o poder de verbalizar o que quisermos e ser quem viemos para ser. Que tipo de linguagem você mais tem usado consigo mesmo no dia a dia?

Esses três elementos juntos – linguagem, fisiologia e foco – têm a capacidade de mudar seu estado emocional e, conseqüentemente, mudar a sua vida. Vamos aprender um pouco mais sobre cada um deles.

Linguagem

Segundo pesquisas da Universidade da Califórnia conduzidas pelo professor Albert Mehrabian, existem três elementos fundamentais da comunicação humana:

1. As palavras – ou seja, as mensagens verbais – representam apenas 7% daquilo que de fato influencia o comportamento humano.
2. O tom de voz representa 38% da nossa influência. Em outras

padrões de emoção e comportamento. Ao mudar os “tijolos” com os quais constrói suas “paredes” – ou seja, ao mudar as “palavras” que usa para expressar seus sentimentos –, você pode ir além. Os tijolos, ou palavras, podem construir muros, que nos limitam e nos impedem de avançar, ou podem construir pontes, que nos levam adiante.

Você pode aprender a usar um novo vocabulário consigo mesmo, uma nova linguagem, que o ajude a mudar alguns comportamentos. Chamo isso de “vocabulário transformacional”. Ele pode impulsioná-lo a buscar seu verdadeiro potencial e desconstruir crenças limitantes. Veja na página 64 alguns exemplos do que pode ser mudado em sua linguagem:

OS TIJOLOS, OU PALAVRAS,
PODEM CONSTRUIR MUROS,
QUE NOS LIMITAM E NOS
IMPEDEM DE AVANÇAR, OU
PODEM CONSTRUIR PONTES,
QUE NOS LEVAM ADIANTE.

Vocabulário transformacional

Em vez de dizer:	Diga:
“Não tem mais jeito.”	“Tudo de que preciso está em mim agora.”
“Nunca vou conseguir fazer isso.”	“Vou lutar para realizar esse sonho.”
“Por que isso sempre acontece comigo?”	“O que eu posso aprender com isso?”
“O mundo é uma selva! Temos que matar um leão por	“O mundo é uma selva, e eu sou o