

PAULA ABREU

**ESCOLHA
SUA
VIDA**

SUMÁRIO

Capa

Folha de rosto

I - Introdução

II - Como eu escolhi a minha vida

III - Oi, quem é você?

IV - Escolha sua vida

V - No meio do caminho tinha uma pedra

VI - E agora?

Créditos

I INTRODUÇÃO

1. BREVE “DISCLAIMER”, OU NÃO DIGA QUE EU NÃO AVISEI!

Toda vez que você se encontrar do lado da maioria, é hora de parar e refletir.

MARK TWAIN

Cuidado. Este é um livro muito perigoso. Ele vai te incomodar porque vai destruir todas as suas desculpas para não estar vivendo, hoje, a vida que você gostaria. Vai te provar que a responsabilidade é toda sua. Ao terminar de ler, você poderá estar com vontade de largar o seu emprego, terminar o seu relacionamento, mudar de cidade, virar a sua vida de cabeça para baixo.

Vou te contar como mudei a minha própria vida, como escapei do mundo corporativo, como abandonei meu carro, como fiquei mais saudável, como criei mais tempo e felicidade no meu dia a dia. E vou fazer uma dancinha feliz sacudindo as mãos para o alto, como se dançasse jazz. Desculpa, não é por mal, mas eu não consigo resistir!

Depois, quando você começar a dizer: “Ah, mas você só conseguiu porque era xyz ou tinha xyz ou podia xyz, mas EU não sou xyz, não tenho xyz ou não posso xyz, nunca poderia fazer algo assim...”, eu vou apontar o dedo no seu nariz e mostrar que você não é uma vítima do mundo, da sociedade, da sua família, do seu emprego chato. E vou te provar que você já tem, hoje, todos os

recursos que precisa para dar um primeiro passo em direção à mudança.

Você vai ver que, na verdade, você escolheu a maioria das coisas irritantes, chatas e frustrantes que existem na sua vida hoje. E, a cada novo dia, você refaz essas escolhas.

O lado bom (tinha que ter um!) é que, do mesmo jeito que todo dia você refaz escolhas – muitas vezes inconscientes – que mantêm a sua vida exatamente do jeitinho que ela é hoje, a cada novo dia você tem a chance de escolher diferente. De recomeçar. De mudar.

Só leia este livro se você está disposto a seguir um novo caminho, em vez de ficar sentado esperando um super-herói qualquer vir salvá-lo de sua própria vida.

Se você está preparado para agarrar com as duas mãos essa segunda chance que o mundo te dá a cada dia, a repensar toda a sua vida, a descobrir quem você verdadeiramente é, e a escolher uma existência mais autêntica e feliz, este livro é para você.

Acesse o QR Code e baixe materiais incríveis para complementar a sua leitura:



QR Code? O que é isso?

Se você não sabe usar um QR Code, calma que eu te explico. É muito fácil. Primeiro, você deve baixar em seu celular um aplicativo que lê o código. É só digitar “Leitor de QR Code” na App Store (iOS) ou no Google Play (Android) e inúmeros resultados vão aparecer.

Depois que tiver baixado o aplicativo, você vai abri-lo e apontar o celular para o código aqui em cima, como se fosse tirar uma foto. Aí pronto! O celular vai “ler” o QR Code e abrir o site para você.

2. AGORA SIM, A INTRODUÇÃO

Há um descontentamento geral no mundo. De acordo com uma pesquisa recente da Deloitte Shift Index, a maioria das pessoas – 80% – está insatisfeita com o seu atual emprego. Se você está lendo este livro, desconfio que faz parte desses 80%, e que tem alguma coisa te incomodando.

Ao mesmo tempo, no mundo todo, desponta um novo movimento de pessoas que não aceitam mais se conformar com a mediocridade de uma vida sem propósito. Um movimento em que o trabalho é baseado em alegria, comunidade e contribuição.

E, olha que sorte!, você está vivo justamente agora. Você está testemunhando uma das maiores revoluções – embora silenciosa – que a história já viu.

Quando a humanidade conseguir juntar a descoberta do eu interior com a ação exterior, o trabalho, estaremos entrando numa nova fase. Nela, haverá finalmente o encontro entre os valores que têm sido buscados de forma isolada pelo Oriente (a verdade, o mundo interior) e pelo Ocidente (o trabalho, a ação, o mundo exterior).

A unificação desses valores será a grande revolução que vai gerar uma nova forma de vida.

Aposto que, se você parar cinco minutos para pensar, vai se lembrar de alguém que conhece e que recentemente largou tudo para seguir uma nova carreira, muitas vezes alternativa, e está muito mais feliz e realizado.

Este não é um livro de autoajuda tradicional. Ele não vai te ensinar a fazer amigos, ter sucesso, ganhar mais dinheiro, organizar melhor a sua casa ou ser mais produtivo. Este livro não vai te ajudar a se enquadrar no conceito tradicional de sucesso e felicidade, porque eu acredito que esse conceito é falso e precisa ser destruído.

Se você não está totalmente feliz com a sua vida hoje, já pensou que talvez não seja você que tem um “problema” que precisa ser resolvido? Que talvez não seja você que precise ser “melhorado” para se enquadrar? Talvez você só precise criar uma vida nova.

Para isso, você precisa descobrir mais sobre si mesmo, parar e refletir sobre por que não está feliz e o que pode ser feito para mudar não você, mas o mundo que o cerca.

Você só precisa escolher uma vida melhor.

3. “SE VOCÊ ENCONTRAR O BUDA, MATE-O” – MESTRE LINJI

Se existe um caminho, não é o seu caminho.

JOSEPH CAMPBELL

Nessa jornada para escolher viver uma vida melhor, nunca deixe ninguém – nem mesmo eu! – dizer o que “você quer”, o que é ser “bem-sucedido”, ou o que é “seguir a sua paixão”.

Afinal, o que você quer? O que é sucesso para você? Quais são as suas paixões? Enquanto não tiver as respostas para essas perguntas – e tantas outras que encontrará ao longo deste livro –, você não poderá criar as suas próprias regras ou a sua vida perfeita.

A beleza de escolher a sua própria vida é que só você pode fazer isso. Cada um tem o direito e o dever de descobrir e definir o seu próprio conceito de felicidade.

Eu escrevo sobre o meu caminho, mas ele é o meu caminho. O objetivo deste livro é motivar você a encontrar o seu próprio caminho e escolher como quer viver a sua própria vida. Eu não sou sua Mestra ou sua Guru nessa busca.

Você é o seu próprio Mestre. Tudo o que você precisa descobrir já está dentro de você. Eu vou só segurar a lanterna enquanto você dá uma olhada no fundo da bolsa e procura suas chaves.

O único propósito deste livro é te fazer acordar, sair da inércia, e te motivar a se fazer as perguntas certas. São perguntas que eu

mesma me fiz – e algumas que ainda me faço – no meu próprio processo de mudança. Em alguns momentos, eu posso até falar das minhas conclusões ou das minhas respostas, mas não se espelhe nisso: encontre as suas próprias respostas.

Procure no Google, busque no YouTube, leia blogs, escreva um blog, descubra outros livros, conheça pessoas, crie o seu próprio exército, a sua própria tribo, comece a sua própria revolução. Não espere que surja um Mestre. Não siga supostos Mestres.

Seja seu próprio Mestre.

Escolha sua vida.

Só depende de você.

Para seguir se aprofundando, assista:



Como descobrir a sua verdade

II
**COMO EU
ESCOLHI A
MINHA VIDA**

1. DESPERTENCENDO EM PARIS

Aos 34 anos, eu estava finalmente em Paris. Em todas as minhas fantasias sobre a cidade, nunca tinha me imaginado chegando lá tão sozinha. Paris era romântica. Paris, a cidade do amor. A minha Paris era outra. Era a Paris de quem está perdido. Paris da encruzilhada da minha vida. Eu não pertencia a Paris, mas também não pertencia a nenhum outro lugar.

Eu já estava tão perdida que, talvez, o segredo de me encontrar fosse me perder completamente. Meu único destino em Paris era eu mesma.

Há menos de seis meses, eu tinha terminado um casamento de quase 10 anos, num divórcio complicado. Eu estava fisicamente exausta e emocionalmente destruída, mas tinha decidido manter a viagem a Paris que planejara com meu ex.

Nos últimos seis meses, eu tinha perdido metade do meu dinheiro no divórcio, tinha perdido a minha força, tinha perdido a minha paz.

Como se não bastasse, tinha logo em seguida conseguido me meter em um novo relacionamento problemático com um sujeito que, ao brincar que um dia acabaria virando personagem de um dos meus livros, se autobatzara de “o Ignorantão”.

Logo antes de chegar a Paris, o Ignorantão tinha sido... bem... ignorantão comigo em Londres. Mesma cidade onde meu então chefe, bêbado e depois de vomitar duas vezes nos meus pés, tinha

me chamado carinhosamente de “loira burra”. Para quem não me conhece, a dica: sou morena.

Minha autoestima já tinha visto dias melhores.

Sem falar francês, fiquei em Paris por uma semana em que dias inteiros se passavam sem que eu dissesse praticamente nada a ninguém. Quando, em vez de ir à padaria na esquina pedir um croissant eu tomava café da manhã no meu apartamento alugado, horas e horas se passavam antes que eu dissesse a primeira palavra do dia.

Nunca em toda a minha vida eu tinha ficado tão sozinha.

Tinha crescido numa casa cheia, com um casal de irmãos, tinha me casado pela primeira vez aos 21 anos, e pela segunda aos 25. Nunca tinha morado sozinha por mais de seis meses. Nunca tinha viajado sozinha para lugar nenhum. Aquela era uma experiência totalmente nova para mim.

Já a sensação de despertencer me era antiga. Originalmente carioca, já tinha morado por 1 ano em Nova York e por mais 4 em São Paulo. Geograficamente, já não me sentia “em casa” em lugar nenhum.

Profissionalmente, também tinha me sentido despertencer desde sempre. Advogada, eu tinha trabalhado por 13 anos em um grande escritório e, agora, trabalhava para uma multinacional havia 1 ano. Apesar disso, nunca tinha me sentido parte do mundo corporativo. Dentro dele, me via como uma extraterrestre, um camaleão que podia, com alguma facilidade, mudar de cor e passar despercebido como se fosse outra coisa, mas que, no fundo, não fazia parte daquela paisagem.

Eu já era escritora, já tinha publicado dois livros, mas tinha um filho pequeno para sustentar e não via a menor possibilidade de

escapar do mundo corporativo e viver de arte, ainda que eu sentisse a cada dia que aquele universo sugava minha alma aos poucos e me transformava em alguém que eu não reconhecia e não me orgulhava de ser.

Naquela semana em Paris, tive uma overdose de mim mesma. Afoguei-me nos meus pensamentos. Sentia uma falta absurda do meu filho. De repente, me dei conta, um tanto assustada, de que ele era a única coisa importante na minha vida. Tudo, absolutamente tudo naquele ano tinha dado errado, e não só erradinho, mas um erradíssimo cinematográfico, com dramalhão, bullying, muito choro e ranger de dentes. E as perspectivas para o futuro não eram as melhores.

Pela primeira vez na vida, eu tinha chegado ao fundo do poço, e, exceto pelo meu relacionamento com o meu filho, todo o resto da minha vida estava ruindo. Eu podia ouvir o barulho das rachaduras ficando cada vez maiores.

De certa forma, o fundo do poço era libertador: eu estaria feliz desde que eu e meu filho estivéssemos bem, com saúde, e juntos. E isso era razoavelmente simples de manter.

Com essa visão do que era realmente essencial para mim, veio também uma revelação inesperada: todo o resto começou a me parecer supérfluo, dispensável. Voltei para casa com uma sensação incômoda de que a vida era mais do que simplesmente me sentar em um escritório o dia inteiro e ver os dias passarem por mim. Tinha que existir algo maior!

Eu não queria mais construir a minha vida em torno do meu trabalho, mas sim construir o meu trabalho em torno da minha vida. Da vida que eu queria escolher viver. Ainda não via um caminho, mas tinha que existir um.

Para seguir se aprofundando, assista:



O que é essencial para você?

**EU NÃO QUERIA
MAIS CONSTRUIR
A MINHA VIDA EM TORNO
DO MEU TRABALHO,
MAS SIM CONSTRUIR
O MEU TRABALHO EM TORNO
DA MINHA VIDA.**

2. PRIMEIROS MOVIMENTOS

Voltei para o Brasil e resolvi que precisava fazer alguma coisa. Não sabia para onde ir, mas sabia que tinha que dar um primeiro passo. Eu tinha que tomar alguma atitude para recuperar a minha vida.

Comecei a conversar com um amigo publicitário sobre montarmos uma agência de marketing. Ele já tinha uma agência, tinha experiência e tinha clientes. Ele era o mestre das imagens e eu dominava as palavras; ele estava em São Paulo e eu, no Rio; a gente era a combinação perfeita. Antes do fim do ano, escolhemos um nome e nos programamos para trabalhar naquele projeto no ano seguinte.

Aparentemente, tudo continuou igualzinho. Mas, olhando para trás, sei que foi naquele momento, quando comecei a agir, que a minha vida começou a mudar. Ainda que nada do que eu tenha planejado ali tenha se concretizado da forma como eu previa e embora mil reviravoltas estivessem por vir antes que eu chegasse finalmente aonde estou hoje.

Ali, naquele momento, eu deixei claro para o Universo que eu não aceitava mais uma vida sem propósito.

O ano novo começou e meu amigo desapareceu. Não falávamos mais da tal empresa, e era como se a ideia tivesse morrido. Mas eu já estava no modo “movimento”, não podia mais ficar parada. Então, quando uma amiga me perguntou se eu teria interesse em substituí-la como diretora jurídica na multinacional em que ela trabalhava, eu disse que sim. Qualquer mudança me parecia bem-vinda.

*image
not
available*

Meu coração flutuava dentro do meu peito.

Depois de 15 anos no mundo corporativo, depois de um mestrado numa universidade estrangeira com nota “A” em mais da metade das matérias, depois de ter sido apontada no ano anterior como um dos talentos em destaque no Brasil por uma respeitável publicação internacional, eu estava sendo chutada para fora junto com um bolo de gente. Eu era apenas mais uma.

Por um lado, embora eu conhecesse muito bem todas as variáveis que tinham levado àquele momento, meu ego estava mortalmente ferido – e ainda demoraria um tempo para eu me tocar de quanto isso era uma bênção. Por outro, em termos práticos, era inegável a minha sorte: eu estava recebendo uma polpuda indenização para fazer exatamente o que queria, que era cair fora.

Eu tinha passado a noite anterior inteira acordada pensando em como poderia escapar do mundo corporativo sem ter dinheiro, e ali estava, naqueles papéis na mão da moça do rh, a resposta do Universo para a minha pergunta.

Apesar do ego destroçado, eu estava, ao mesmo tempo, inexplicavelmente feliz. Naquela noite saí com dois amigos, tomamos cervejas, comemos pastéis e, enquanto eles se preocupavam com o meu futuro, eu sabia – ainda que não entendesse bem como – que tinha tirado a sorte grande.

No dia seguinte, fui à praia e fiquei olhando o mar. Se aceitasse a vaga na outra multinacional, em um cargo com ainda mais responsabilidade e poder, seria “um novo começo”, e eu me empolgaria temporariamente com as novas pessoas e funções. Mas, certamente, estaria entediada e infeliz dali a algum tempo.

Enquanto isso, compraria um novo carro, novas roupas, um novo computador, novas geringonças tecnológicas. E estaria ainda mais

*image
not
available*

estar na mesma situação em que eu estava até 1 ano atrás: preso e infeliz no mundo corporativo, em busca de uma saída.

E era isso que eu queria fazer. Todos os dias. O tempo todo.

Eu tinha passado a vida inteira querendo ser escritora. Mas, mesmo já tendo publicado dois livros até aquele momento, nunca tinha me sentido tão realizada como agora. Meu primeiro livro, um romance, tinha sido elogiado por ídolos meus, como Millôr Fernandes. Eu adorava o que tinha escrito, mas quando me perguntavam quando escreveria outro romance, eu respondia: “Quando tiver uma outra história para contar”. Eu sabia que meu livro tinha tocado a vida de várias pessoas, mas ainda não era exatamente o que eu queria.

Meu segundo livro, sobre adoção, era um misto de relato biográfico e manual. Toda semana eu recebia mensagens de futuras mães adotivas me agradecendo e dizendo quanto o livro tinha ajudado a aplacar a ansiedade durante o período de espera por um filho. Apesar de ver que o que eu tinha escrito de fato podia ajudar outras pessoas, também ainda não era o que eu queria.

O que eu escrevia agora motivava e ajudava meus leitores a pensar, a refletir e a mudar. Então eu tive o meu momento “arrá”, como diria a Oprah Winfrey. Era isso que eu queria, esse era o meu emprego dos sonhos!

O único problema é que esse era um emprego que não existia.

Mas algo assustador tinha acontecido. Agora que eu tinha descoberto quem eu era, eu não podia ser qualquer outra coisa. Eu não podia não fazer aquilo. Eu preferiria morrer, porque viver qualquer outra coisa não faria mais sentido.

Ao mesmo tempo, essa revelação era também libertadora. Porque, se eu preferia morrer a não fazer aquilo, o fato de não existir

*image
not
available*

De tarde, ando pelo bairro ouvindo música, vou buscar meu filho na escola, e voltamos conversando, rindo, dançando e conhecendo o nosso bairro. Tomamos banho juntos com mamutes e dinossauros, depois jogamos dominó ou assistimos a um desenho. Jantamos juntos e ele pede um pouquinho do meu brócolis e da minha couve-flor.

Às oito, ele dorme e eu fico lendo meus livros, vendo meus filmes, estudando, escrevendo um pouco mais e me inspirando pra um novo dia perfeito.

Há exatamente 1 ano, o meu dia era muito diferente. Eu acordava triste. Colocava meu filho no ônibus da escola e, minutos depois, estava dentro de um carro zero de 100 mil reais, chorando a caminho de um trabalho “dos sonhos” que eu não amava.

Chegava em casa e meu filho já tinha tomado banho e jantado. Eu estava cansada e irritada demais pra jogar dominó com ele. Eu me deitava pra dormir pensando que estava jogando a minha vida – essa oportunidade única – no lixo.

Quanta coisa acontece em 1 ano.

Eu escolhi ter uma vida melhor e vivo essa vida melhor a cada dia, a cada instante, em cada decisão. No caminho, vou criando a minha tribo, o meu exército de soldados prontos a combater conceitos pré-estabelecidos de “felicidade”, de “sucesso” e do que é “impossível”.

E vou dormir todos os dias feliz porque sei que, do outro lado da tela, tem gente se inspirando no meu dia perfeito pra criar o seu próprio dia perfeito, a sua própria vida melhor.

O meu dia perfeito foi ontem. Está sendo hoje. E vai ser amanhã de novo.

*image
not
available*

Enquanto você não conseguir parar e refletir sobre si mesmo, nenhuma mudança será possível.

*image
not
available*

**O SEU PROPÓSITO
DE VIDA É SER VOCÊ.**

*image
not
available*

EXERCÍCIOS

Sente-se em um lugar tranquilo com um caderno e uma caneta ou com seu computador. Se quiser, coloque uma música que te inspire, ou acenda um incenso. Respire fundo por um minuto e deixe todas as preocupações a uma distância razoável, não se detenha em nenhuma delas.

Você vai fazer uma coisa importante, conhecer alguém essencial na sua vida: você. Pode parecer um exercício bobo, mas, acredite, é um dos mais importantes se realmente deseja mudar qualquer coisa na sua vida atual.

Responda às perguntas abaixo:

1 Quem é você? Liste as suas características principais, suas qualidades e seus defeitos.

2 O que você ama?

3 O que você odeia? (Essa é uma lista muito importante, porque a força do que você odeia é tão grande quanto a força do que você ama. Guarde essa lista bem guardada e fuja dessas coisas como o diabo da cruz.)

Para seguir se aprofundando, assista:



*image
not
available*

Mais uma vez, decisão tomada com consciência, alinhada com minhas crenças, meus valores, meu estilo de vida, minha necessidade, meu orçamento, minha realidade. Perfeito.

Se tenho curiosidade de engravidar? Olha, tenho curiosidade de milhares de coisas nessa vida, muitas delas coisas que certamente jamais farei, como pular de paraquedas, andar na Lua ou ter uma tórrida noite de amor com o Colin Firth.*

(Bom, vou corrigir pra “provavelmente” jamais farei porque, né, ainda tenho alguma esperança com o Colin Firth.)

Mas é isso, só curiosidade, e, ao contrário do ditado, não mata, não.

Quem tem – ou quer ter – filho biológico pode também se perguntar se não tem curiosidade de receber uma ligação no meio da tarde falando de uma criança, ir num abrigo, pegar essa criança nos braços e ter a indescritível sensação de saber que é o seu filho.

Acredito, a sério, que muita gente se surpreenderia com a resposta ao se perguntar: por que não adotar? Falta só parar aqueles cinco minutinhos pra uma reflexão.

Mas a grande verdade é que muitas vezes a gente mal sabe quais são os nossos valores. Não somos ensinados a pensar sobre isso. Pelo contrário, somos bombardeados por valores alheios que acabamos absorvendo como nossos por osmose e sobre os quais raramente paramos para refletir.

Pensar sobre os seus valores, entender quais são, fazer uma faxina neles e redefini-los vai te ajudar a entender melhor quem você é, além de te ajudar com qualquer mudança que você queira fazer na sua vida e com qualquer decisão importante que precise tomar.

*image
not
available*

3. O QUE SUA MÃE NÃO TE ENSINOU SOBRE SER FELIZ

Ser o seu eu verdadeiro é a fórmula mais eficiente de sucesso que existe.

DANIELLE LAPORTE

Quando você era pequeno, tudo o que a sua família queria era que você crescesse e fosse feliz. E, para que você fosse feliz, eles também queriam – naturalmente! – que você fosse bem-sucedido.

Até aí, tudo bem. As intenções eram todas ótimas. O único problema é que sucesso é um conceito muito flexível, pessoal e intransferível. E se você nunca parou para pensar no que é sucesso para você, isso significa que está agindo por inércia e se deixando levar pela maré.

Mas, a partir do momento em que você toma decisões importantes da sua vida – como a profissão que vai seguir – para de alguma forma atingir “sucesso”, é importante ter certeza de que esse “sucesso” é o seu, e não o do vizinho, o da tv ou o do seu círculo de amigos.

O seu conceito de sucesso deve estar alinhado com os seus valores.

Eu fiz graduação e pós-graduação em Direito na faculdade mais prestigiada do Rio de Janeiro. Depois, fiz meu mestrado na Columbia University, em Nova York, uma universidade top cinco nos Estados

*image
not
available*

*Você não tem que viver a sua vida
do jeito que outras pessoas esperam.*

CHRIS GUILLEBEAU

Você já sabe quem você é, quais são os seus valores e o que é sucesso para você. Mas e agora? O que fazer com isso? Imagine que você acordou em um lugar totalmente desconhecido (numa banheira cheia de gelo... mwahaha!) e alguém te entregou um mapa da cidade: de nada te adianta o mapa se você não sabe para onde quer ir, não é mesmo?

Você sabe que quer ser feliz. O.k., até aí, quem não quer? Mas você sabe o que te faz feliz? Você sabe qual é a sua paixão? Sabe o que gostaria de fazer se o dinheiro não existisse? Sem essas respostas, você corre o risco de perder semanas, meses ou até anos em uma busca sem resultados.

Logo que parei de trabalhar, embora eu soubesse o que não queria mais fazer e qual era a minha nova definição de sucesso, ainda passei uns bons meses perdida investindo o meu tempo, a minha atenção e a minha energia em um trabalho que, por mais interessante que fosse, não era exatamente o que eu queria fazer.

Mas justamente porque eu perdi esse tempo e porque não quero que você perca também, esta parte vai te ajudar a definir em que direção você quer ir e como dar os primeiros passos nesse sentido.

*image
not
available*

1 Assim que alguém começa a se perguntar quais são as suas paixões, as próximas perguntas que automaticamente surgem são: “O que daria certo? O que daria dinheiro?”. As perguntas certas – que quero que você responda – são:

O que te deixa feliz?

O que te empolga?

O que você faria se não existisse dinheiro?

2 Identifique a sua paixão ou as suas paixões com a ajuda da lista de perguntas abaixo:

Com o que você ama ajudar as pessoas?

Pelo que você quer ser lembrado?

Quais dons você tem e quer dividir com o mundo?

O que seus amigos acham que você poderia fazer da vida?

No que você é bom? (Se não souber, pergunte pra cinco amigos.)

O que seu coração diz que você devia estar fazendo da sua vida?

3 A sua mente inconsciente é uma máquina maravilhosa e cheia de recursos. Se você der a ela a oportunidade de ajudar, deixá-la à vontade, ela vai ser uma grande aliada no processo de redescobrir sua paixão ou suas paixões.

Faça isso dando um passeio no parque, indo à praia, estando na natureza, meditando, escrevendo no seu diário, olhando para as nuvens ou para as estrelas, dando um mergulho no mar, indo a uma galeria de arte ou a um show de música. Qualquer coisa que te liberte das suas atividades conscientes vai te colocar em contato com os incríveis poderes do seu inconsciente.

Para seguir se aprofundando, assista:

*image
not
available*

Por muitos anos, culpei a minha família, os meus professores, a sociedade, o país onde nasci, porque eu tinha desistido dos meus sonhos. Porque eu era infeliz.

Até que um dia me vi diante de duas possibilidades: abraçar mais uma vez as escolhas do passado e me jogar num novo emprego bonitinho numa empresa grande ou finalmente me dar uma chance e seguir o meu coração. Para fazer isso, eu tive que admitir a dura verdade: por todos aqueles anos, eu tinha optado por acreditar nas limitações e impossibilidades alheias.

Eu tinha feito as minhas escolhas com base em crenças que não eram minhas!

E, por causa dessas crenças, eu tinha limitado todo o meu potencial, deixado de explorar milhares de possibilidades.

Eu tinha acreditado que era impossível viver de escrever. Por causa disso, nunca tinha me questionado sobre o que era escrever, para mim. Nunca tinha me perguntado se escrever era mesmo só ser autora de romances ou publicar livros.

Nunca tinha considerado a possibilidade de lançar livros de outra forma que não em papel, que não por meio de uma editora. De cortar todos os intermediários entre mim e os meus leitores. Nunca tinha me dado conta de que, como escritora, eu também podia ensinar ou fazer palestras.

Nunca tinha considerado caminhos com potencial de gerar mais retorno financeiro do que o caminho tradicional do romance-impresso-por-uma-grande-editora.

Eu tinha acreditado que, para ser bem-sucedida, eu precisava ter um emprego e ganhar um salário. Acreditei que isso, sim, era ter uma vida “estável”.

*image
not
available*

Assim fez o menino e, quando encontrou o outro, perguntou:

– Aonde você vai?

– Aonde minhas pernas me levarem – respondeu o outro, sem fazer nenhuma menção a folhas secas ou ao vento.

O primeiro menino voltou ao seu templo e reportou ao monge o que tinha acontecido. O monge o repreendeu novamente, mas disse que voltasse à estrada no dia seguinte e perguntasse ao outro menino para onde ele iria, então, se não tivesse pernas.

Assim fez o primeiro menino e, no dia seguinte, perguntou ao outro:

– Aonde você vai?

E o outro respondeu:

– Vou ao mercado, comprar verduras.

A cada novo dia, temos uma segunda chance. A chance de fazer novas escolhas. A chance de mudar. O problema é que, a cada novo dia, tentamos encarar a vida com o conhecimento e as crenças que desenvolvemos a partir do nosso passado, do que já vivemos e do que já aprendemos. Mas a vida nunca se repete, estamos sempre diante de um novo dia, de novas questões, decisões e escolhas.

Até quando temos a sensação de estar vivendo a mesma situação, estamos enganados. Estamos sempre diante de uma nova situação. Devemos ser mais receptivos, ter a humildade de admitir e aceitar que nada sabemos, e encarar as novas situações que se apresentam com a inocência e curiosidade das crianças.

Na maioria das vezes, quando estamos empacados, é porque nossas crenças sobre o que há pela frente são negativas, baseadas nas nossas experiências passadas, nos nossos pais, na nossa religião, no que a sociedade ou os amigos nos dizem.

*image
not
available*

É lindo quando a gente sabe quem a gente é, quais são os nossos valores, no que a gente acredita, quais são as nossas paixões e o que a gente quer da vida. Lindo, lindo, lindo. Mesmo.

Mas de nada adianta tudo isso se a gente ficar empacado diante dos obstáculos que existem entre o agora e o nosso sonho.

Há algum tempo, perguntei no meu blog qual era o maior obstáculo que impedia meus leitores de realizarem seus sonhos. Nas dezenas de respostas, alguns empecilhos se destacaram como os mais populares.

Coincidência ou não, esses obstáculos eram os mesmos que meus clientes de consultoria me traziam nas sessões, e os mesmos que eu tinha enfrentado na minha própria jornada.

Nesta parte, eu falo de um por um desses top cinco maiores vilões contra a realização do seu sonho: medo, procrastinação, dinheiro, tempo e críticas alheias.