

Título original: *Everything is Figureoutable*

Copyright © 2019 por Marie Forleo

Copyright da tradução © 2021 por GMT Editores Ltda.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

tradução: Alves Calado

preparo de originais: Raphani Margiotta

revisão: Carolina Vaz e Pedro Staite

diagramação: Valéria Teixeira

capa: Natali Nabekura

adaptação para e-book: Hondana

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

F818t

Forleo, Marie, 1975-

Tudo tem jeito [recurso eletrônico] / Marie Forleo; [tradução de Alves Calado].

- 1. ed. - Rio de Janeiro: Sextante, 2021.

recurso digital

Tradução de: *Everything is figureoutable*

Formato: ebook

Requisitos do sistema: auto executável

Modo de acesso: world wide web

Apêndice

ISBN 978-85-431-1006-6 (recurso eletrônico)

1. Sucesso. 2. Pensamento criativo. 3. Determinação (Traço de personalidade).
4. Otimismo. 5. Livros eletrônicos. I. Calado, Alves. II. Título.

21-70764

CDD: 158.1

CDU: 159.947:17.024.4

Camila Donis Hartmann - Bibliotecária - CRB-7/6472

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.

Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ

Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244

E-mail: atendimento@sextante.com.br

www.sextante.com.br

Para meus pais.

*Obrigada por me criarem para ser uma
pessoa alegre, extremamente independente e
que dá valor ao trabalho árduo.*

*O poder não está lá fora,
está dentro de você.*

Sumário

1

A laranja da Tropicana

2

Seu guia para resultados

3

A magia de acreditar

4

Dê adeus às desculpas

5

Como enfrentar o medo de qualquer coisa

6

Defina o seu sonho

7

Comece antes de estar pronto

8

Progresso, não perfeição

9

Recuse-se a ser recusado

10

O mundo precisa do seu dom

EPÍLOGO

O verdadeiro segredo do sucesso duradouro

APÊNDICE: MAIS ANOTAÇÕES DE CAMPO

AGRADECIMENTOS

NOTAS

1

A laranja da Tropicana

O óbvio é aquilo que nunca foi visto até que
alguém o exprime de maneira simples.

Khalil Gibran

Minha mãe é obstinada feito um buldogue, tem a aparência de uma típica dona de casa e fala mais palavrão que um caminhoneiro. Filha de pais alcoólatras, cresceu num conjunto residencial humilde em Newark, Nova Jersey. Teve que aprender na marra a fazer o dinheiro render e é uma das pessoas mais engenhosas e esforçadas que você poderia conhecer. Uma vez ela me contou que raramente se sentia valorizada, amada ou bonita, mas se aferrava à promessa que fizera a si mesma: assim que tivesse idade suficiente, encontraria o caminho para uma vida melhor.

Lembro que, quando criança, fuçávamos o jornal de domingo juntas em busca de cupons de desconto. Ela me ensinou todas as maneiras possíveis de economizar. Também me ensinou a ficar de olhos bem abertos para aproveitar todas as promoções do tipo “junte cinco códigos de barras e troque por um livro de receitas” – ou algum utensílio de cozinha. Uma das poses mais valiosas da minha mãe era um pequeno rádio transístor produzido pelo suco de laranja Tropicana. Tinha o tamanho, a cor e o formato de uma laranja, com um canudinho listrado vermelho e branco na lateral que servia

de antena. Ela adorava aquele radinho.

Minha mãe é uma daquelas pessoas que vivem ocupadas. Quando eu era bem pequena, sabia que poderia encontrá-la em algum cômodo da casa ou no quintal ouvindo o som minúsculo que saía daquela laranja da Tropicana. Um dia eu estava voltando da escola e ouvi o rádio tocando ao longe. Quando cheguei mais perto, percebi que a música vinha do alto. Ergui os olhos e vi minha mãe empoleirada no telhado da nossa casa de dois andares.

– Mããããã! O que você está fazendo aí em cima?!

– Está tudo bem, Ree! O telhado estava com um vazamento. Quando chamei o rapaz para consertar, ele disse que ia custar umas 500 pratas, provavelmente mais. É maluquice! Então me lembrei de ter visto algumas telhas na garagem e achei que faria rapidinho.

Em outra ocasião, cheguei da escola e ouvi o rádio zumbindo nos fundos da casa. Mamãe estava no banheiro, cercada por ferramentas e canos expostos. Partículas de poeira enchiam o ar.

– Mãe, o que está acontecendo?!

– Ah, só estou trocando os azulejos do banheiro. Vi umas rachaduras e não queria que ficasse tudo mofado.

Entenda: minha mãe estudou até o ensino médio e estávamos na década de 1980. Era um mundo pré-internet, pré-YouTube, pré-Google. Eu nunca sabia onde a encontraria nem o que ela estaria fazendo, mas só precisava seguir o som esganiçado daquele rádio.

Num dia de outono, cheguei da escola tarde e senti que havia algo diferente. Tudo estava escuro. Um silêncio incomum. Tinha acontecido alguma coisa. Atravessei a casa depressa, com medo do que poderia encontrar. Onde estava o som da laranja da Tropicana? Onde estava minha mãe? Então ouvi estalos. Acompanhando o som, encontrei minha mãe encurvada à mesa da cozinha. O lugar parecia uma sala de cirurgia: havia fita isolante, chaves de fenda e, espalhadas à frente dela, as incontáveis pecinhas do rádio-laranja todo desmontado.

– Mãe, está tudo bem? O que aconteceu com o rádio? Quebrou?

– Tudo bem, Ree. Não foi nada de mais. A antena quebrou e o botão de sintonia estava meio solto, estou consertando.

Fiquei parada por alguns instantes, observando-a fazer sua magia. Por fim, perguntei:

– Ei, mãe, como você sabe fazer tantas coisas que nunca fez antes, sem que ninguém tenha ensinado?

Ela largou a chave de fenda, virou-se para mim e disse:

– Não seja boba, Ree. Nada na vida é tão complicado. A gente pode fazer qualquer coisa que der na telha, basta arregaçar as mangas, ir lá e fazer. Tudo tem jeito.

Fiquei hipnotizada, admirando e repetindo aquelas palavras na minha cabeça: *Tudo tem jeito. Tudo tem jeito. Cacete, é mesmo...*

Tudo tem jeito!

Essa frase, essa filosofia, se enraizou na minha alma. Desde então ela se tornou a força mais poderosa na minha vida.

Ela me ajudou a sair de um relacionamento abusivo. Na faculdade, me ajudou a obter bolsas muito concorridas para pagar por alojamento e alimentação e a fazer os cursos que eu mais desejava – apesar da seleção rigorosa e das listas de espera. Ainda quando eu era criança, era o que me fazia continuar tentando participar dos times esportivos e dos grupos de líderes de torcida, mesmo sendo rejeitada ano após ano.

Essa frase me ajudou a conseguir todos os empregos que já tive, desde garçoneiro nos restaurantes mais cobiçados de Manhattan até lucrativos e excêntricos serviços (como vender varetas luminosas em boates), corretora de valores na Bolsa de Nova York, editora na Condé Nast, professora de hip-hop, instrutora em vídeos de malhação, produtora e coreógrafa na MTV e uma das principais atletas mundiais do Nike Elite Dance – apesar de nunca ter feito um único curso de dança. Ela me ajudou também a escapar de dívidas

astronômicas, a me livrar de relacionamentos falidos e salvar os que me eram valiosos, quase sempre em tempo recorde.

Foi o que me deu coragem para abrir um negócio aos 23 anos e transformá-lo numa empresa de educação e mídia multimilionária e socialmente responsável partindo do zero – sem orientação, experiência, investidores, pós-graduação nem contatos. Foi o que me deu combustível para começar a gravar vídeos com minha webcam de primeira geração, que evoluíram para um premiado programa on-line visto por dezenas de milhões de fãs em 19 países. Não digo isso para contar vantagem, mas porque tenho certeza *absoluta*, no fundo do meu ser, de que tudo de fato tem jeito.

Sim, mesmo que você esteja começando do zero. Mesmo que já tenha tentado e fracassado. Mesmo que não tenha a mínima ideia do que está fazendo ou não entenda por que as coisas vivem dando errado. Mesmo que o mundo já tenha lhe dito mais de uma vez que você não consegue. Mesmo que você tenha nascido em circunstâncias desafiadoras ou que todas as suas cartas sejam desfavoráveis.

Talvez você esteja se perguntando se essa ideia pode ajudá-lo a lidar com um problema angustiante, como a sensação de desespero ou de inutilidade sem fim. Experiências como:

- Um diagnóstico médico assustador, capaz de alterar toda a sua vida.
- A perda trágica de um filho ou de uma pessoa amada.
- Um transtorno mental após uma relação abusiva.

Sim. A ideia de que *tudo tem jeito* nos ajuda a enfrentar as duras verdades com consciência. Ao longo de todo este livro você verá histórias vitoriosas de pessoas comuns que enfrentaram perda, doença e dores profundas. As “Anotações de Campo” ilustram como essa ideia simples nos ajuda a encontrar resistência, criatividade e esperança – sobretudo quando mais precisamos.

Não importa o que esteja enfrentando, você tem o necessário para resolver qualquer coisa e se tornar a pessoa que nasceu para ser.

Independentemente do que a sociedade, sua família ou sua mente possam ter levado você a acreditar, não há *nada* intrinsecamente errado com você. Você não é um erro nem uma fraude. Não é uma pessoa fraca nem incapaz.

Dito de modo simples, ninguém no mundo ganhou um manual de instruções ao nascer. Nosso sistema educacional não nos ensina como aproveitar o poder dos nossos pensamentos, das nossas crenças e emoções nem a sabedoria do nosso corpo. Não nos ensina a desenvolver modos de pensar, perspectivas e hábitos práticos capazes de nos ajudar não apenas a enfrentar e superar as dificuldades da vida, mas também a alcançar alegria e realização verdadeiras. Não aprendemos sobre a dimensão do poder intrínseco que todos nós temos. Infelizmente, recebemos muito pouco (ou nenhum) treinamento prático para usar nossos dons com o objetivo de fazer a diferença.

Está por nossa conta consertar isso, aqui e agora. Como disse a grande Maya Angelou: “Faça o melhor que você puder, até saber mais. E quando souber mais, faça melhor.” É por isso que estou muito empolgada por você estar aqui – porque este livro vai ajudar você a melhorar seus pensamentos e suas atitudes.

POR QUE É IMPORTANTE VOCÊ ESTAR LENDO ISTO AGORA

O *tudo tem jeito* vai mudar sua vida. Você pode usar essa ideia para resolver problemas cotidianos, como uma máquina de lavar quebrada ou um pneu furado. Pode usá-la para abrir uma empresa, melhorar sua saúde ou alcançar a independência financeira. Para salvar (ou terminar) um relacionamento ou

viver a história de amor mais magnífica e apaixonada dos seus sonhos. Para encontrar a saída de situações crônicas de estresse, sofrimento, raiva, depressão, vício, ansiedade, desesperança e dívida. Para inventar uma tecnologia inovadora, aprender uma língua, ser um pai ou uma mãe melhor ou um líder mais forte. Acima de tudo, você pode aplicar essa ideia com outras pessoas – da sua família, sua empresa, sua equipe, sua indústria, sua comunidade ou no mundo – para promover mudanças significativas.

Seja no plano individual ou coletivo, somos confrontados por eventos e circunstâncias que não podem mais ser ignorados. Forças políticas, sociais, ambientais e econômicas estão virando nossa vida de cabeça para baixo. Menos de um terço dos trabalhadores americanos está efetivamente engajado no trabalho, uma tendência que já dura anos. A insatisfação das pessoas neste exato momento causa sérias repercussões econômicas globais, para não falar dos custos emocionais, psicológicos e espirituais que afetam nossa alma e nossa sociedade. Estima-se que 350 milhões de pessoas em todo o mundo sofram de depressão, que é o principal fator debilitante nos dias de hoje e contribui em grande medida para o surgimento de outras doenças. Nos Estados Unidos, as taxas de suicídio são as mais altas dos últimos trinta anos.

Todos os dias, jogamos fora uma quantidade exorbitante de comida (em casa, nos restaurantes e nos supermercados) que daria para alimentar quase um bilhão de pessoas.¹ Optamos por gastar em sorvete, por ano, espantosos 59 bilhões de dólares (no mundo todo) em vez de atender às necessidades essenciais de educação, saúde e saneamento básico para todos os seres humanos na Terra, o que custaria 28 bilhões.² E isso sem falar em racismo, corrupção, poluição, violência, desigualdade, guerras e na injustiça sistemática que continuam a causar sofrimento nos quatro cantos do planeta.

Mas não podemos promover mudanças significativas
no mundo enquanto não tivermos coragem
para mudar a nós mesmos. E, para mudar a nós
mesmos, precisamos primeiro acreditar