



**COMO OBTER A MENTALIDADE À
PROVA DE BALAS DE UM GUERREIRO
DESTEMIDO**

**A MENTALIDADE
DO GUERREIRO**

A Mentalidade do Guerreiro –

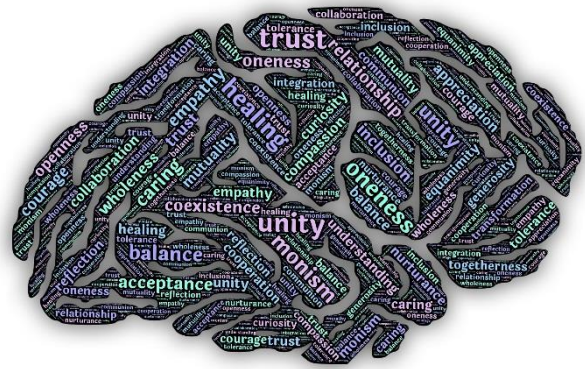
Como obter a mentalidade à prova de balas de um guerreiro destemido

Conteúdo

Capítulo 1: Introduzindo a mentalidade do guerreiro	4
O que é a mentalidade do guerreiro?.....	5
Capítulo 2: O alvo – o que é preciso para se tornar um guerreiro.....	8
vezes que você não foi um guerreiro	10
Capítulo 3: O fogo interior	14
Encontrando seu Objetivo	18
Criando seu próprio código de ética.....	19
Capítulo 4: Superando o Medo	22
Como usar a ferramenta do medo	23
Stoicismo e a Mentalidade do Guerreiro.....	25
Capítulo 5: Desenvolva sua Mentalidade	34
Porque nos tornamos fracos	35
Como se tornar resistente	36
Mentalidade de Crescimento.....	37
Capítulo 6: Ferramentas para o crescimento e resiliência	39
Meditação	39
Respiração Correta	41
Banhos Frios.....	41
Treinamento de força e Artes Marciais	42
Capítulo 7: Aplicando os princípios clássicos do guerreiro nos negócios e na vida	43
Lições da Arte da guerra	44
Lições do Príncipe.....	46
Capítulo 8: Conclusão: Tomando o Longo caminho	48

introducing
The warrior mindset

Você já sentiu que a vida é difícil?
Como às vezes pode ser uma luta
levantar de manhã e fazer todas as
coisas que você tem que fazer?



constantemente cansado e estressado? A vida parece demais?

Claro, eu entendo. Você tem muito trabalho a fazer. Você tem dívidas talvez. Talvez você esteja cansado de fazer compras e talvez esteja com dor de estômago.

Agora pense em um verdadeiro guerreiro.

Pense em alguém que dorme mal, sem saber se vai ou não morrer durante a noite.

Então eles acordam, sem tempo para um banho ou um bom café da manhã, e

eles saltam direto para a ação. Eles ignoram suas feridas, tiram vidas e veem seus amigos e seus irmãos de armas baleados e mortos na frente deles.

Mas não, eu entendo. Você está cansado. Você teve que trabalhar até as 18h ontem à noite...

O que estou querendo dizer é que sua vida não é realmente difícil. Você pode pensar que é difícil e às vezes pode parecer difícil.

Mas há pessoas lá fora com vidas muito piores do que você. Há pessoas por aí que vivem com doenças incapacitantes e nem dois centavos para esfregar. E muitos deles fazem isso com uma dignidade, uma graça e uma bravura que envergonha o resto de nós.

Você vê, a mentalidade do guerreiro na verdade não tem nada a ver com o combate. Na verdade, os hooligans que iniciam brigas de bar e que pensam que são “difíceis” para iniciar brigas estão tão longe de verdadeiros guerreiros quanto possível. Pergunte a qualquer um que tenha visto um combate real se eles gostariam de arriscar sua saúde e desperdiçar sua energia procurando problemas.

A mentalidade do guerreiro é diferente. Trata-se de saber o que você quer e ir para ele. É sobre ser difícil e não deixar pequenas coisas te derrubarem. Trata-se de seguir em frente com o que você sabe que é certo e de carregar a responsabilidade e as dificuldades em seus ombros com dignidade e orgulho. Trata-se de não deixar que suas emoções tirem o melhor de você e de não seguir a resposta fácil ou o caminho mais fácil para resolver seus problemas.

O que é a mentalidade do guerreiro?



A mentalidade do guerreiro é diferente. Trata-se de saber o que você quer e ir para ele. É sobre ser

ifícil e não deixar pequenas coisas te derrubarem. É sobre seguir em frente com o que você sabe que é certo e trata-se de carregar a responsabilidade e as dificuldades em seus ombros com dignidade e orgulho. Trata-se de não deixar que suas emoções tirem o melhor de você e de não seguir a resposta fácil ou o caminho mais fácil para resolver seus problemas.

Então, de onde vem esse título e essa abordagem? Qual é a teoria por trás da mentalidade do guerreiro?

Claro, vem de nossa imagem romântica do guerreiro e de histórias de guerreiros da história. Vem de contos de nossos homens e mulheres mais corajosos que travaram batalhas reais mantendo a cabeça fria, se sacrificando pelos outros e fazendo coisas incríveis.

Agora, todos nós sabemos que, na realidade, nem todo guerreiro se encaixa nesse molde. Para cada indivíduo heróico que se colocou na linha de fogo, haveria centenas de soldados que reclamaram, que estavam nela pelos motivos errados, ou que não se colocaram para os outros. Romantizar a guerra é de fato uma ideia terrível – é um estado de coisas verdadeiramente horrível e muito poucas pessoas se sentem como “guerreiras” quando são confrontadas com fogo inimigo.

Mas é essa imagem do “guerreiro” ideal que estamos olhando aqui. E em nossas noções dos maiores guerreiros da história, como o samurai ou os espartanos.

A questão é que algumas pessoas conseguem manter a calma e a calma mesmo nas piores situações. Algumas pessoas constantemente avançam e não permitem que pequenos inconvenientes ou a falta de conforto atrapalhem seu caminho.

E essas pessoas nos envergonham. Essas pessoas fazem nossas queixas parecerem muito pequenas.

Agora imagine se você pudesse pegar essa mesma mentalidade e aplicá-la à vida moderna. Em vez de ficar cansado ou atolado, em vez de ser distraído e tentado, você

em vez disso, siga em frente com uma mentalidade imparável e à prova de balas. Seus inimigos tremeriam sabendo que não havia nada que pudessem fazer para impedi-lo e seus obstáculos de carreira, objetivos de relacionamento e planos financeiros desmoronariam sob sua vontade.

Se você aplicar uma vontade de ferro e uma mentalidade guerreira a um estilo de vida moderno, obterá extrema eficiência, determinação e orgulho. Autodisciplina, determinação e autossuficiência são traços que nos fortalecem e nos ajudam a conseguir o que queremos. São traços que nos tornam bons pais, bons amigos e bons parceiros. São traços que nos ajudam a conviver com nós mesmos e a conquistar o respeito e a admiração dos outros.

Imagine se você tivesse a força mental para se sentar em um banho gelado por horas a fio. Imagine se você não estivesse em fase de situações de risco de vida. Pegue esses traços e, em seguida, coloque-os contra os desafios absolutamente insignificantes que a maioria de nós enfrenta hoje. Eles cairiam como dominós.

Ter a mentalidade de um guerreiro e passar pela vida moderna é como aumentar os músculos e ter que levantar 5 kg. Desenvolver a mentalidade desse guerreiro é como um treino para sua mente, sua filosofia e sua alma.

Isso o tornará imparável.

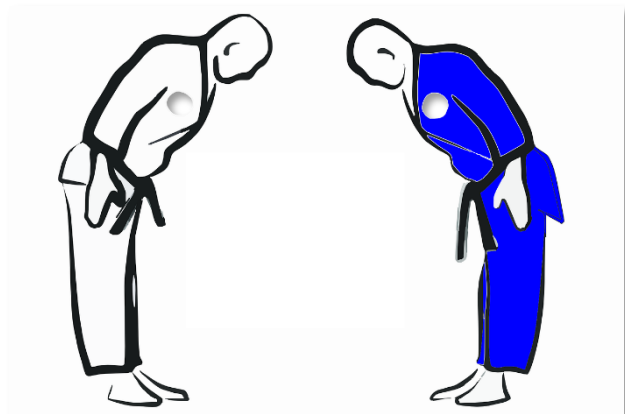
CHAPTER 2

—The aim— what it takes to be a warrior

Capítulo 2: O objetivo - O que é preciso para ser um guerreiro

Então, quais são os inquilinos da mentalidade guerreira? Que palavras podemos usar para descrever o guerreiro moderno? Aqui estão apenas alguns:

- Corajoso
- Auto-disciplinado
- Princípios
- Força de vontade
- Gentil
- Orientado pelo crescimento
- Autossuficiência
- Protetor
- Auto-sacrifício
- Calmo
- Responsável
- Motivacional, Inspirador e Carismático
- Nobre
- Poderoso



- Modesto (embora não necessariamente humilde)

Essas são apenas algumas das características pelas quais um verdadeiro guerreiro deve se esforçar. Estas são algumas das coisas que procuraremos cultivar e compreender melhor ao longo deste livro.

Outra ótima descrição de um guerreiro vem de uma fonte improvável: o filme da Disney Mulan. Essas citações são da música 'I'll Make a Man Out of You', mas na verdade elas podem se aplicar igualmente a uma mulher.

Ah, e caso você não queira aprender lições de cavalheirismo de um filme da Disney, considere o fato de Jackie Chan ter cantado a versão chinesa da música. Ele é um dos verdadeiros guerreiros da vida, então talvez isso dê um pouco mais de peso...

Tranquilo como uma floresta

Mas em chamas por dentro.

Depois de encontrar o seu centro

Você tem certeza de ganhar.

Devemos ser rápidos como um rio que corre

Com toda a força de um grande tufão

Com toda a força de um fogo furioso

Misterioso como o lado escuro da lua

Parado e calmo por fora então, mas com grande poder e força por dentro. Não movido por impulso ou capricho, mas por um propósito maior. Nunca se curva à vontade dos outros e nunca desiste quando as coisas ficam difíceis.

Esse é o espírito guerreiro.

Vezes em que você não era um guerreiro

Você provavelmente não vive no campo de batalha e provavelmente nunca precisará assistir a um combate (embora este livro garanta que você esteja pronto caso precise).



Mas há muitas maneiras de aplicar a mentalidade de guerreiro em sua vida cotidiana e muitas oportunidades para demonstrar o que é preciso para ser um guerreiro.

Talvez a maneira mais fácil de considerar isso seja olhar para todos os momentos em que você não foi um guerreiro em sua vida. Estes são os momentos em que seu medo, sua raiva ou sua falta de motivação e força de vontade levaram a melhor sobre você.

Considere isso:

- Você acorda de manhã e percebe que sua camisa favorita está rasgada, passa o resto do dia com raiva de todos, de mau humor e sem se concentrar no seu trabalho. Esse pequeno inconveniente arruinou sua capacidade de se manter produtivo e fez com que outras pessoas se sentissem mal.
- Está chovendo, então você cancela seus planos de visitar seu amigo na estrada, que você sabe que estava ansioso para o encontro.
- Você está tentando perder peso, mas está com pouca energia e come um grande pedaço de bolo.

- Um amigo desmaia em uma festa e, em vez de ficar calmo e seguir um protocolo correto para ter certeza de que está tudo bem, você fica nervoso, grita com todo mundo e piora as coisas.
- Seu chefe precisa que você complete uma tarefa antes de ir para casa. Você se ressentido da ideia de ficar até mais tarde e está se sentindo cansado, então se apressa e dá menos do que o seu melhor trabalho.
- Você vem dizendo a amigos há anos que vai escrever um livro e que é seu sonho se tornar um autor publicado. Você chega em casa e a primeira coisa que faz é se deitar no sofá e assistir uma TV ruim.
- Você quebra um copo na cozinha e quando seu parceiro pergunta quem fez isso, você culpa seu amigo que estava por perto no outro dia.
- Você entra em uma briga física com alguém na rua e foge – deixando seus amigos ou familiares para lidar com o perigo por conta própria.
- Você está entrando em um trem e em vez de deixar a senhora idosa entrar na sua frente, você segue em frente.
- Seus amigos estão pressionando você para fumar maconha e acusando você de não ser divertido. Fumar maconha é algo que você não tem interesse nesta situação hipotética, mas você se deixa convencer por medo de parecer coxo.
- Você é feliz no casamento quando uma mulher/homem atraente faz uma jogada em você. Você cede ao seu impulso momentâneo e dorme com eles, destruindo efetivamente seu relacionamento não apenas com seu parceiro, mas também com seus filhos.
- Você está infeliz em seu relacionamento ou trabalho, mas permanece nele porque não tem coragem de dizer à pessoa ou tem muito medo do que o futuro pode trazer.

Alguns desses exemplos são mais extremos do que outros. Claro, há uma grande diferença entre comer sorvete quando você realmente não deveria e ser influenciado pelo discurso de ódio! E ocasionalmente perder a calma é normal. Mas, embora esses pontos possam parecer muito diferentes, eles vêm essencialmente da mesma coisa: fraqueza.

A fraqueza é muitas vezes a fonte dos nossos problemas e até do mal. Fraqueza significa ceder a coisas que sabemos que não estão certas, ou dar desculpas e adiar nossos objetivos.

Agora vamos ver como alguém forte pode abordar os mesmos problemas:

- Você acorda de manhã e percebe que sua camisa favorita está rasgada. Você encolhe os ombros e veste outra coisa, reconhecendo que este é um problema muito pequeno no grande esquema das coisas!
- Está chovendo e você não quer sair. Mas você sabe que é a coisa certa a fazer, então você se torna homem e vai.
- Você está tentando perder peso, mas está com pouca energia. Você cava fundo, encontra aquele fogo dentro e vai para o ginásio.
- Um amigo desmaia em uma festa e você permanece calmo, tranquilo e controlado. Você atribui tarefas às pessoas e verifica se elas estão bem.
- Seu chefe precisa que você complete uma tarefa antes de ir para casa. Você se ressentia da ideia de ficar até mais tarde e está se sentindo cansado, mas mesmo assim conclui o trabalho da melhor maneira possível. Você fala com seu chefe sobre não colocá-lo nessa posição novamente.
- Você vem dizendo a amigos há anos que vai escrever um livro e que é seu sonho se tornar um autor publicado. Você chega em casa e resolve escrever duas páginas por noite.

- Você quebra um copo na cozinha e quando seu parceiro pergunta quem fez isso, você assume e enfrenta as consequências.
- Você entra em uma briga física com alguém na rua. Você garante que sua família e amigos estejam seguros enquanto tenta acalmar a situação da melhor maneira possível.
- Você está entrando em um trem e sempre para para deixar a velhinha entrar primeiro. E o velho. E quem estava lá primeiro.
- Seus amigos estão pressionando você para fumar maconha e acusando você de não ser divertido. Se você quiser, você faz. Se você não fizer isso, você não faz.
- Você é feliz no casamento quando uma mulher/homem atraente faz uma jogada em você. Você tem o controle de seus sentimentos, então você os rejeita.
- Você está infeliz em seu relacionamento ou trabalho, então discute essa infelicidade com a outra parte e procura maneiras de melhorar a situação. Isso pode significar encontrar um novo emprego ou terminar o relacionamento, mas é melhor do que arrastá-lo.

O guerreiro é mental e fisicamente forte e isso permite que ele se atenha ao seu código de ética e trabalhe em direção à sua visão de um futuro melhor – em vez de fazer o que o faz se sentir bem no curto prazo.

Em última análise, isso leva a uma felicidade muito maior, uma paz muito maior e um orgulho muito maior. E não apenas para você, mas para todos ao seu redor.

CHAPTER 3

The FIRE within



Capítulo 3: O Fogo Interior

Essa linha, o 'fogo interior' é aquela que fala muito sobre a mentalidade do guerreiro. E lembra a letra de outra música: 'Hearts On Fire' da (excelente) banda Survivor.

Uma ótima linha dessa música diz:



No código do guerreiro, não há rendição

Embora seu corpo diga pare,

seu espírito grita: "Nunca!"

Então, o que isso está nos dizendo sobre a mentalidade guerreira? Simples: os guerreiros não desistem e não cedem.

(Eu também gosto da fala de Vegeta: você pode ter invadido minha mente e corpo, mas há uma coisa que um Saiyajin sempre guarda... seu orgulho!)

Então, como você ganha esse tipo de vontade de ferro e determinação? Como você desenvolve a capacidade imparável de nunca desistir?

Começa por saber o que você quer alcançar e por ter um conjunto de seus próprios princípios.

Para usar mais uma citação, Alice Cooper e Xzibit cantaram:

“Se você não defende algo, você vai cair por qualquer coisa”

E isso é completamente verdade. Se você não tem um objetivo específico e nenhum conjunto de valores que seja inteiramente seu, então como pode esperar que se atenha rigidamente a esses valores?

Se você não definiu quem você é, o que você é e o que é importante para você, é claro que será fácil ser tentado por boa comida, TV ruim ou outras “opções fáceis”.

Claro, será fácil para você ser influenciado pela influência e pela política dos outros.

Além disso, ter um objetivo é o que lhe dará a motivação e a energia para se levantar e trabalhar em direção às coisas pelas quais você está realmente empolgado.

Pense em alguém como Arnold Schwarzenegger ou Dwayne Johnson. São pessoas que realizaram coisas incríveis e parte da razão para isso é, sem dúvida, sua energia aparentemente infinita. Sua capacidade de se levantar todos os dias e saber o que eles querem fazer.

Você pode imaginar ver o Rock parecer cansado e abatido? Você já viu Arnold Schwarzenegger parecer indiferente ou entediado?

Essas pessoas têm uma energia incansável, mas vem de uma visão e um objetivo. E assim é com todas as pessoas mais realizadas ao longo da história.

Arnie disse isso sobre seu desejo ardente e como isso o levou a atingir seus objetivos:

“Com meu desejo e motivação, eu definitivamente não era normal. Pessoas normais podem ser felizes com uma vida normal. Eu era diferente. Senti que havia mais na vida do que me arrastar por uma existência normal... Sempre me impressionei com histórias de grandeza e poder. Eu queria fazer algo especial, ser reconhecido como o melhor. Eu vi o fisiculturismo como o veículo que me levaria ao topo e coloquei toda a minha energia nele.”

A questão é: saber o que você quer da vida o alimentará com energia, seja querer o melhor para sua família, querer alcançar realizações criativas, querer chegar a um certo ponto em sua carreira... etc.

Pense em um novo pai. Os pais têm uma energia aparentemente infinita e sacrificarão seu sono, suas finanças e sua felicidade para cuidar de seus filhos. Eles podem realizar qualquer coisa porque encontraram algo maior do que eles mesmos.

O amor de um pai lhes dará a mentalidade de guerreiro, mas você não pode confiar apenas nisso. Para realizar o máximo e construir o melhor mundo para sua família e amigos, você também precisa de algo que seja intrinsecamente motivador para você. Em outras palavras, você precisa de um propósito e um objetivo que não dependa de mais ninguém – para que, mesmo quando ninguém precise de você, você ainda tenha forças para sair da cama e recusar distrações e desejos inúteis.

Depois de ter seu objetivo, você encontrará uma paixão. E uma vez que você tenha uma paixão, você descobrirá que tem energia e motivação infinitas e que até fala com mais convicção e maior carisma.

Você sabia que gesticulamos mais quando falamos de algo que nos apaixona? Isso porque agora estamos falando com nossos corpos inteiros – nossa linguagem corporal é congruente com o que estamos dizendo.

E você sabia que quando as pessoas nos veem falando dessa maneira, elas realmente nos classificam como mais carismáticos? Mais inspirador? E melhores líderes?

Quando realmente acreditamos no que estamos dizendo, seremos mais eficientes em fazer com que os outros acreditem. É assim que os movimentos são iniciados e isso nos torna muito mais atraentes e magnéticos.

E com sua meta e seu objetivo, você será mais capaz de tomar decisões e evitar distrações desnecessárias. Você será mais decisivo e mais impressionante. Por quê? Porque você pode considerar todas as decisões através da seguinte lente: 'isso me ajuda a alcançar meus objetivos'? Se a resposta for não, então você faz outra coisa.

Que carreira profissional você deve seguir? Aquele que ajuda você a alcançar seus objetivos gerais. Em qual partido você deve votar? Aquele que o ajuda a cumprir sua visão.

Objetivos e os Guerreiros



O alvo do objetivo é ter algo que seja maior do que você – algo pelo qual vale a pena lutar

Essa obstinação é algo central para a psicologia de todos os maiores guerreiros da história, embora tenha assumido uma forma muito diferente. Historicamente, você tinha seu samurai e seus cavaleiros. O treinamento de um samurai foi feito para garantir sua lealdade a um 'shogun' (um mestre samurai). Eles estariam dispostos a morrer por seu shogun, assim como o cavaleiro de um rei estaria disposto a morrer pelo rei e pelo país.

Hoje, porém, esse é um pensamento perigoso. Estamos todos muito conscientes de que nossos políticos são falhos e vimos como seguir cegamente um líder ou um conjunto de crenças pode levar a terríveis atrocidades.

Então, o que precisamos fazer é criar nosso próprio conjunto de valores e princípios. Regras para viver e um objetivo ou uma visão para lutar. Isso pode mudar, mas nunca devemos deixar que outros nos forcem a agir contra nosso código.

Infelizmente, não existe uma maneira objetivamente “correta” de abordar a vida. Não sabemos por que a realidade existe, o que está esperando por nós do outro lado (se alguma coisa) ou qual é o significado da vida. Portanto, cabe a cada um de nós fazer o nosso próprio caminho, avaliando nossos próprios valores, princípios e regras para viver.

Encontrando seu Objetivo

Então, vamos começar por encontrar um objetivo, algo maior do que você mesmo para se esforçar. Um propósito que você será um instrumento na realização.

Então, isso pode significar que você começou a mudar o mundo para melhor.



Talvez você queira acabar com a fome no mundo, talvez queira ajudar a desacelerar o aquecimento global, ou talvez esteja interessado em se tornar uma estrela do rock ou um músico. Talvez você só queira ficar rico.

Nenhum objetivo é 'errado', é simplesmente ter um objetivo e algo pelo qual se apaixonar que lhe dará o combustível e o fogo para continuar, não importa o quê.

Os objetivos começam com visões. Então visualize como você quer que a vida seja daqui a 5 ou 10 anos. Imagine onde você está, quais são os seus arredores, com quem você está, o que você realizou. Esta deve ser uma visão que o deixe animado e energizado – sua vida perfeita. Para inspiração, considere os momentos em sua vida em que você foi mais feliz, considere o que você queria ser quando criança e imagine alguns de seus modelos e o que você pode aprender com eles.

Isso é o que você irá imaginar para se conduzir à mudança e à grandeza. Isso é o que vai te tirar da cama pela manhã. E, em cima disso, você vai estruturar suas metas – etapas menores e mais mensuráveis que o ajudarão a chegar a esse ponto.

Criando seu próprio código de Ética

Além disso, você construirá seu próprio código de ética. Sua ideia do que você considera ser “viver bem” e “fazer a coisa certa”.



Novamente, isso não precisa ser seu conjunto convencional de regras. Pode ser que você não concorde com alguns aspectos da lei. Alguns filósofos conhecidos são conhecidos por visões que se afastam das ideias convencionais sobre ética e moralidade.

Tome Ayn Rand, por exemplo, que acreditava que a moralidade vem do que os torna mais felizes. Ela disse:

“O homem não tem um código automático de sobrevivência... Seus sentidos não lhe dizem automaticamente o que é bom ou mau para ele, o que beneficiará sua vida ou a colocará em perigo, quais objetivos ele deve perseguir e quais meios os alcançarão, de quais valores sua vida depende, qual curso de ação ela requer. O homem deve

escolher suas ações, valores e objetivos pelo padrão do que é próprio do homem - a fim de alcançar, manter, cumprir e desfrutar desse valor último, esse fim em si mesmo, que é sua própria vida.

Ela acreditava que a moralidade individual deveria ser baseada no que torna aquele indivíduo mais feliz. Isso significa trabalhar nas coisas que você ama, melhorar a si mesmo e proteger aqueles com quem você se importa... que por sua vez o tornam mais feliz.

Rand sugeriria que deveríamos cuidar de nossas famílias e nossos entes queridos, perseguir nossas paixões e nosso auto-aperfeiçoamento e assim contribuir para a sociedade.

Seja o que for que você acredita que seu código seja, você o escreve e depois se compromete a manter esse código. Dessa forma, você não será persuadido por outras pessoas, poderá lutar por seus valores e as pessoas saberão onde estão com você.

Dito isso, você também não deve ter medo de evoluir e adaptar suas ideias ao longo do tempo. É por isso que é tão importante continuar lendo e continuar aprendendo. Mantenha-se atualizado com a política e o que está acontecendo no mundo, leia filosofia e reavalie seus valores.

Não há valor em se ater a um conjunto de objetivos ou princípios indefinidamente e se recusar a reabordá-los, pois, em última análise, isso se torna uma “mentira” tanto quanto qualquer outro.

Você não deve votar de uma determinada maneira porque sempre votou de uma determinada maneira. E você não deve ter medo de reavaliar a maneira como se sente sobre certos aspectos do seu código.

A questão é que você não quebrará seu código de conduta enquanto ele existir. Você tem padrões para defender e o simples ato de defendê-los fará de você um indivíduo mais forte, mais corajoso e mais impressionante.

E observe que, no cenário ideal, deve haver alguma interação entre o que você acredita, seu código de ética pessoal, seus objetivos e suas visões políticas. Espero que você tenha uma visão de onde você acha que o mundo deveria ir, como você acha que a vida deveria ser. Seus objetivos estão lá para ajudá-lo a alcançar isso, enquanto seu código de ética também deve garantir que você não perca as árvores pela floresta.

Tudo isso resulta em você se tornar uma pessoa que sabe no que acredita e que conhece a si mesma. E quando você souber disso, você será um indivíduo maior e mais poderoso.

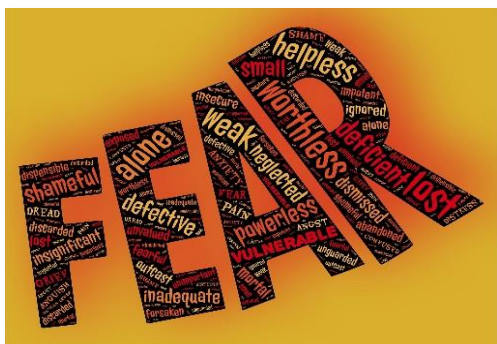
overcoming Fear

Quando pensamos no arquétipo do guerreiro, quase certamente teremos a certeza de pensar em alguém que é corajoso, corajoso e aparentemente destemido. Este é o tipo de pessoa que entrará na linha de fogo. Que falará contra a injustiça, que enfrentará inimigos muito maiores que eles.



Em nossas vidas pessoais, não há dragões reais para matar. Em vez disso, eles assumem muitas outras formas, sejam doenças, sejam dívidas ou sejam a luta de ir à academia todos os dias...

Como usar a “ configuração do medo ”



Se você é fã de ler literatura de autoajuda, é provável que em algum momento você tenha escrito seus objetivos. Isso é algo que quase todo guru parece aconselhar e que muitos

afirmam podem ajudá-lo a realizar seus sonhos, definindo-os e visualizando-os melhor.

Mas na semana de trabalho de 4 horas de Tim Ferriss, esse conselho é um pouco invertido. Embora Tim não tenha necessariamente um problema com o estabelecimento de metas, ele também recomenda fazer essencialmente o oposto por meio do 'estabelecimento do medo'. E ele afirma que pode fazer muito mais do que estabelecer metas quando se trata de realizar seus objetivos e obter mais da vida...

O que é a configuração do medo?

A ideia geral por trás da configuração do medo é que você está definindo os medos que o estão prendendo para que você possa enfrentá-los. Na maioria dos casos, Tim



postula que, depois de fazer isso, você descobrirá que seus medos são, na verdade, relativamente infundados e, portanto, seguirá em frente e os ultrapassará. Normalmente, nossos medos são de resultados negativos 'irreversíveis', mas na verdade eles são mais raros do que você imagina...

Então, o que você faz é anotar os piores resultados possíveis para fazer o que quer que você queira fazer e, em seguida, anotar todas as maneiras de lidar com a situação ou possivelmente revertê-la.

Um Exemplo: Mudar de Carreira



Tomemos como exemplo a mudança de carreira. Isso é algo que muitas pessoas querem fazer, mas se sentem retidas pelo

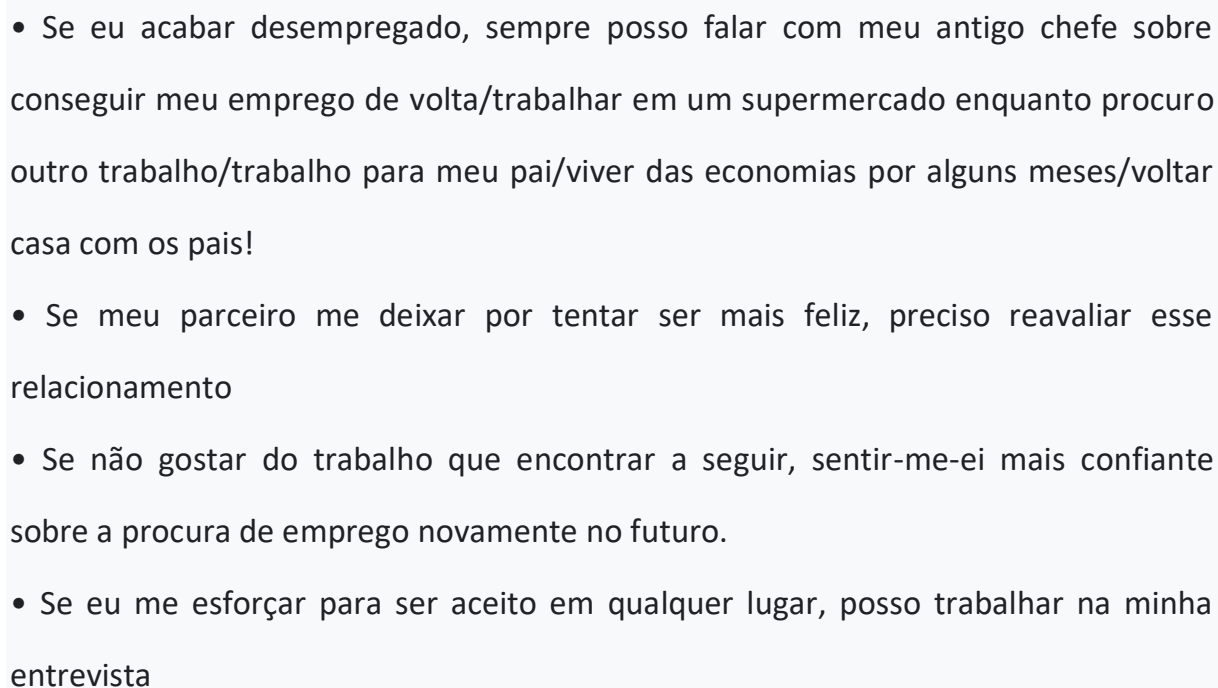
medo das possíveis repercussões. Ao definir esses medos, porém, você pode minimizar sua potência.

Então, se você fosse escrever os piores resultados possíveis para mudar de carreira, poderia ser algo assim:

- Eu posso deixar meu emprego apenas para não encontrar outro emprego
- Posso não conseguir pagar a hipoteca e, portanto, ser forçado a mudar de casa
- Isso pode incomodar tanto meu parceiro que ele me deixa
- Posso conseguir o emprego que acho que quero e descobrir que odeio mais do que meu último emprego
- Eu posso me candidatar a outros empregos apenas para ser rejeitado por todos e acabar prejudicando meu ego

Essas são todas preocupações reais, mas agora, se você pensar em todas as maneiras de gerenciar riscos e reduzir os impactos desses resultados negativos, descobrirá que seus medos não são tão fundamentados...

- Posso procurar emprego sem sair do meu emprego atual para evitar o risco de desemprego. Ninguém tem que saber.
- Isso também será muito menos imprudente aos olhos do meu parceiro.
- Alternativamente, posso falar com o meu chefe sobre os meus problemas e ver se existem outros cargos na minha organização.



mesmo diz que é inspirado pela filosofia antiga e, especificamente, pelas ideias dos antigos estóicos. O estoicismo é uma escola de filosofia que remonta ao século III aC. Seus princípios foram fundados e praticados por personagens históricos como Epicteto, Sêneca e Marco Aurélio.

E de muitas maneiras, o estoicismo foi uma abordagem inicial para uma “mentalidade guerreira”. Era tudo sobre resistência mental e sobre aprender a esperar e depois viver com as coisas dando errado. Na verdade, muitos de nós descrevemos alguém que é corajoso e corajoso como sendo estóico.

Então, o que exatamente isso envolve?

O poder do pessimismo

Se dissermos a alguém que não achamos que as coisas vão funcionar como esperávamos, muitas vezes eles nos dirão que precisamos ser "mais otimistas".



Há até uma música que nos diz para ‘acentuar o positivo’ e ‘eliminar o negativo’. O consenso geral é claro: ser positivo é uma coisa boa e ser outra coisa que não seja positivo é inaceitável.

Mas essa é realmente a melhor maneira de abordarmos nossos problemas? Ou talvez seja realmente muito prejudicial ficar constantemente cego pelo otimismo? Isso nos deixa vulneráveis à decepção e potencialmente facilmente pegos de surpresa? Espera-se que a vida seja constantemente “sol e arco-íris” exatamente o oposto de uma mentalidade guerreira?

Um guerreiro não aceitaria e abraçaria o fato de que a vida vai ser difícil? E depois se endurecer para lidar com isso?

Essa é a visão dos estóicos, pelo menos, e quando você se aprofunda um pouco na filosofia, você pode descobrir que eles realmente são um argumento muito bom para o pessimismo.

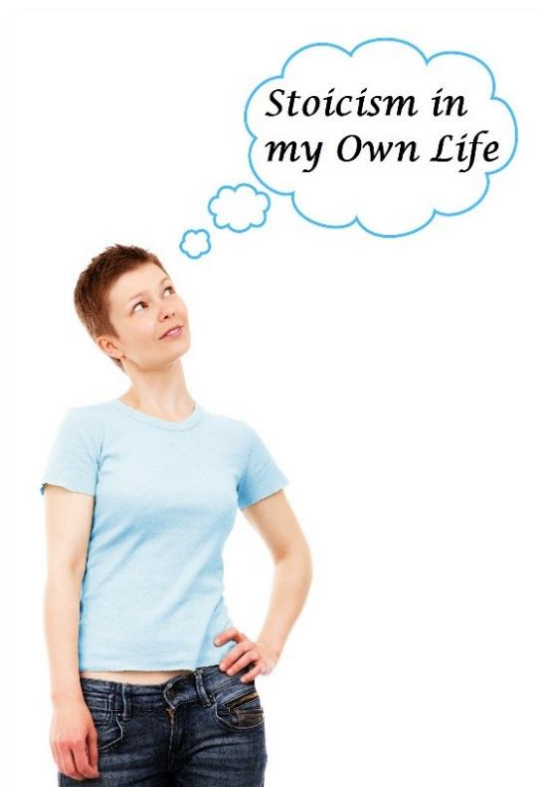
As ideias centrais do estoicismo

A essência geral do estoicismo não é tentar “excluir” a negatividade e fingir que coisas ruins não acontecem, mas sim abraçá-la e até usá-la como uma



ferramenta. A esperança, de acordo com os estóicos, é o inimigo, precisamente porque significa que não estamos preparados para as coisas darem errado e provavelmente ficaremos desapontados.

Em vez disso, o estoicismo defende a noção de realismo corajoso – de reconhecer os aspectos negativos da vida e aceitar que muito do que acontece está fora de nosso controle e provavelmente não será muito agradável!



Usando o estoicismo em sua própria vida

Isso pode não parecer uma postura particularmente útil para assumir as coisas, mas isso ocorre porque a maioria de nós é altamente treinada para aceitar apenas pontos de vista positivos. Esse é o conceito geral de inúmeros livros de autoajuda e até mesmo de filmes de Hollywood. Sonhe

grande e você pode conseguir o que quer! Na verdade, é praticamente a força motriz por trás do capitalismo.

Mas os estóicos adotam a abordagem oposta. Eles se preparam para a tempestade. Aprendem a aproveitar a vida mesmo quando as coisas não estão indo bem e reconhecem as dificuldades como um desafio e uma oportunidade de crescimento.

Quando você passa a vida sentindo-se no direito de tudo acontecer do seu jeito, como você pode esperar ser feliz? E como você pode esperar enfrentar desafios que são genuinamente difíceis?

Então, como rejeitar essa positividade incessante ajuda? Como você praticamente aplica o estoicismo em sua própria vida?

Visualização Negativa

Uma sugestão do estoicismo é algo chamado “visualização negativa” – a ideia de que você visualiza seus medos em vez de seus objetivos. Em vez de imaginar as coisas indo perfeitamente conforme o planejado, imagine as coisas no seu pior. Imagine como seus planos podem falhar e imagine como seria a vida se todos os seus piores medos se tornassem realidade.

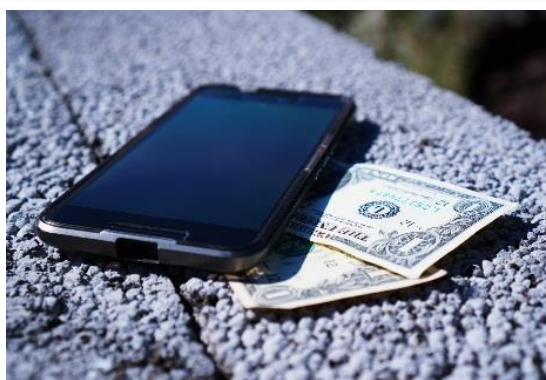


O que isso faz é primeiro ajudá-lo a se preparar para os piores cenários. Depois de saber como seus medos realmente se parecem, você pode pensar em como lidaria com esse cenário. Muitas vezes, você descobrirá que esse cenário de pior caso não é tão ruim quanto você pensava que seria. E em outros casos, você descobrirá que pode realmente encontrar maneiras de lidar com essa situação.

Isso remove os medos que poderiam impedi-lo e significa que você não está ignorando cegamente o que poderia dar errado.

Se isso soa familiar, é porque é precisamente o mesmo conceito que ajudou Tim Ferriss a criar sua técnica de configuração do medo.

Contente-se com a tarifa mais escassa e barata



Em uma de suas cartas a Lucílio, Sêneca disse:

“Separe um certo número de dias, durante os quais você deve se contentar com a tarifa mais escassa e barata, com roupas grosseiras e grosseiras, dizendo para si

mesmo: é essa a condição que eu temia?

A ideia geral aqui é que você não deve apenas visualizar seu pior cenário, mas também tentar vivê-lo. Isso pode significar passar uma semana vivendo do salário mínimo, pode até significar dormir na rua.

Em ambos os casos, isso lhe ensina não apenas que você pode lidar com seus piores medos – e, portanto, tem menos motivos para ter medo – mas também que você realmente não precisa de bens materiais para ser feliz.

Isso é realmente algo que é muito importante para cultivar. É preciso muita disciplina para se desfazer de suas posses e pertences, mas o resultado é a liberdade do medo e também de muitas restrições físicas. Se você estiver sobrecarregado por posses e pertences, não poderá se mudar para casa livremente. Você passará muito tempo

limpando e cuidando de coisas que não o ajudam a alcançar seus objetivos. E, finalmente, você terá muito mais a temer.

Quanto mais você possui, mais você tem a perder. Isso cria uma sensação de medo. Então, tente organizar e viver uma vida mais focada e minimalista. No mínimo, aprenda a se desapegar das posses físicas e lembre-se de que elas são de fato “apenas coisas”. Eles são um meio para um fim e se você deve sacrificá-los, que assim seja.

Vender sua TV widescreen ou recusar um feriado para pagar dívidas ou pagar as mensalidades do seu filho – essas são escolhas guerreiras.

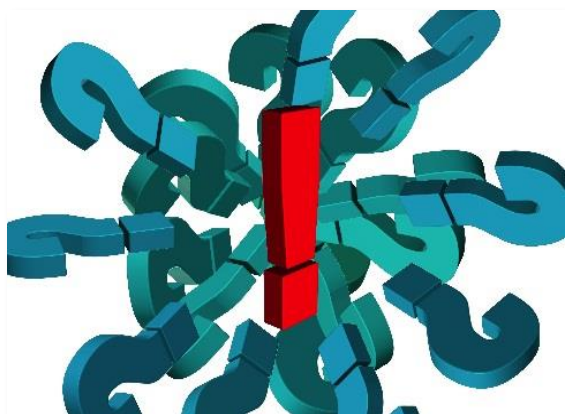
Use roupas feias...

Outro movimento estoíco clássico é usar roupas “feias” para aprender a não ter vergonha. As pessoas podem olhar para você, mas isso simplesmente lhe ensinará que não importa o que os outros pensam – apenas o que você pensa.

Este é um aspecto importante da mentalidade do guerreiro: se importar com o que os outros pensam o torna vulnerável à pressão dos colegas e à vaidade. Às vezes, para fazer o que deve ser feito, você deve estar disposto a sacrificar sua reputação. Assim como no nosso exemplo sobre admitir que você quebrou o vaso...



Espere o pior



Os estoicos argumentam que xingamos quando estamos com raiva e que essa raiva é nossa própria falha – nossa própria estupidez.

Pense na última vez que você xingou com raiva. As chances são de que não foi

porque choveu ou porque você descobriu que estava endividado. Mais provavelmente, foi porque você deixou cair alguma coisa no dedão do pé ou porque quebrou sua posse favorita.

A questão é que a raiva vem da surpresa, não da decepção. Você não xinga quando chove porque sabe que a chuva é uma possibilidade.

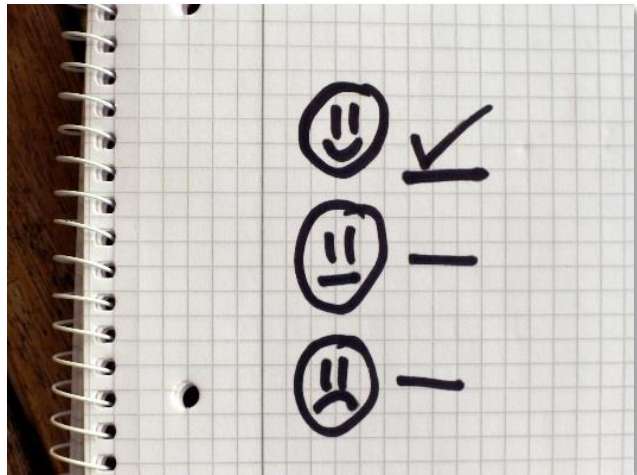
Portanto, se você está com raiva, isso sugere que você não esperava o que aconteceu com você e isso é sem dúvida sua própria culpa. Se você aceitar que coisas ruins acontecem e se você aceitar que às vezes as coisas não vão conforme o planejado, então você não terá necessidade de ficar com raiva – porque você terá levado em conta e preparado mentalmente para isso.

Agora, quando seu parceiro o trair, ou quando um provedor de serviços não prestar um bom serviço, você pensará nisso simplesmente como uma parte da vida – assim como a chuva.

Controle sua reação

Estoicismo significa submeter-se ao fato de que você tem pouco ou nenhum controle sobre a realidade. Mas, ao mesmo tempo, também significa se consolar sabendo que esses fatores externos não podem prejudicá-lo – apenas sua reação pode.

Você não pode controlar o que acontece com você, mas pode controlar o que você faz desse evento e sua própria interpretação dele. Estar mentalmente preparado para coisas que podem dar errado é um bom exemplo disso em ação. Da



mesma forma, porém, você também pode simplesmente decidir não deixar que as coisas o afetem – dar um passo para trás e lidar com as consequências, em vez de se debater contra coisas que você não pode mudar. Isso é algo que abordaremos mais de perto nos próximos capítulos: atenção plena e a capacidade de decidir como você deseja reagir às coisas que acontecem ao seu redor.

Mas simplesmente lembrando que coisas difíceis acontecem e é seu trabalho lidar com elas, você deve descobrir que pode

Na verdade, acho que Rocky Balboa é um dos grandes estóicos modernos – e uma de suas citações famosas mais recentes resume perfeitamente as ideias de Sêneca e Marco Aurélio:

“O mundo não é só sol e arco-íris. É um lugar muito mesquinho e nojento... e não importa o quão durão você seja, vai te deixar de joelhos e te manter lá permanentemente, se você deixar. Você, eu ou ninguém, vai bater tão forte quanto a vida. Mas não é sobre o quanto você bate... É sobre o quanto você pode apanhar, e seguir em frente... o quanto você pode aguentar, e seguir em frente. É assim que se ganha.”

Aqui está uma citação de ficção de um livro que escrevi há vários anos. Esta linha foi dita por um personagem imprudente na história e nunca teve muito peso. Mas descobri que, ao pensar nisso, era surpreendentemente verdade:

“Aqueles que temem a morte, temem a vida.”

É verdade que, se você viver a vida com medo da morte, será permanentemente cauteloso. Você não correrá riscos e não viverá a vida ao máximo como resultado.

Então qual é a solução? Nós colocamos a morte ‘fora de nossa mente’. Não: seria melhor chegar a um acordo e de maneira estoica, simplesmente aceitá-lo como uma realidade. E isso reflete a maneira como os Samurais abordariam suas vidas também. Aqui está uma citação do samurai Edo DaidojiYuzan, que pode ser encontrada no livro Code of the Samurai:

“Aquele que é um samurai deve antes de tudo ter sempre em mente... o fato de que ele tem que morrer. Se ele estiver sempre atento a isso, poderá viver de acordo com os caminhos da lealdade e do dever filial, evitará miríades de males e adversidades, manter-se-á livre de doenças e calamidades e, além disso, desfrutará de uma vida longa. Ele também será uma boa personalidade com muitas qualidades admiráveis. Pois a existência é impermanente como o orvalho da tarde e a geada da manhã, e particularmente incerta é a vida do guerreiro...”

Lembre-se de seus objetivos e sua visão. Trabalhe em direção a eles. Atenha-se ao seu código. Tente fazer a diferença e concentre-se no que você deixa para trás. Isso pode significar proteger sua família mesmo quando isso significa se colocar em risco, ou pode significar arriscar para perseguir um objetivo maior.

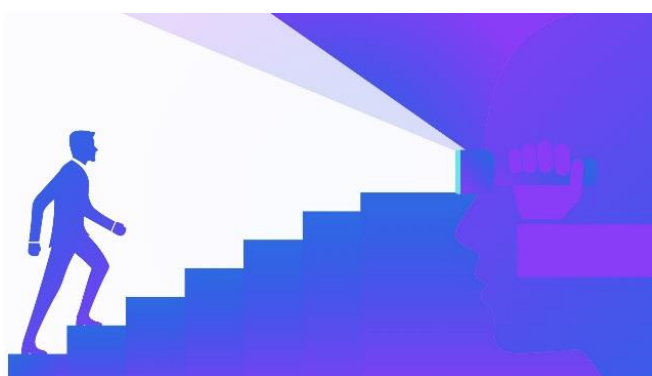
CHAPTER 5

growth
mindset

Capítulo 5: Mentalidade de Crescimento

No último capítulo, analisamos a importância de superar o medo – até mesmo superar o medo da morte.

E da mesma forma, é igualmente importante estar disposto a se



sentir desconfortável e experimentar pequenas dificuldades. Como você pode perder peso se você tem medo de fazer dieta? Como você pode esperar progredir em sua carreira se você evita o trabalho duro?

Mas esta é a realidade para muitos de nós. Simplesmente não estamos dispostos a fazer coisas que não queremos ou a suportar tempos difíceis. Nós nos tornamos extremamente fracos e isso está nos tornando infelizes.

Por que nos tornamos fracos



Considere seu cachorro e compare-o com um lobo (se você não possui um cachorro, considere um que você conhece). Veja as diferenças.

Seu cão pode ser amoroso, leal e divertido, mas depende inteiramente de

você. Não sobreviveria um dia na natureza e certamente não é um guerreiro como o lobo. (se você não possui um cachorro, considere um que você conheça). Veja as diferenças.

Seu cão pode ser amoroso, leal e divertido, mas depende inteiramente de você. Não sobreviveria um dia na natureza e certamente não é um guerreiro como o lobo.

Por que não? Porque foi domesticado.

E isso meu amigo, é problema seu também.

Não apenas nos tornamos domesticados, mas também nos tornamos preguiçosos, mimados e excessivamente indulgentes. Na sociedade moderna, tudo é descartável, tudo vem facilmente e nunca temos que esperar.

Com fome? Peça um take-away. Estará com você em cinco minutos e será embalado com sal e açúcar para que você sinta uma onda de hormônios de recompensa.

Com tesão? Assista um pouco de pornografia.

Entediado? Ligue a TV e ria de alguém caindo.

Precisa de informações? Basta perguntar ao Siri.

Quer ficar em melhor forma? Naah, isso parece muito esforço.

Ser tão constantemente indulgente com o que queremos significa que achamos mais

difícil do que nunca nos esforçar quando necessário. Por que nos esforçaríamos quando podemos ter tanto, com tanta facilidade?

E da mesma forma, quando estamos acostumados a conseguir o que queremos, nos sentimos absolutamente perturbados quando o chuveiro não aquece adequadamente.

E aqui está a coisa: na natureza, você só teria água fria para se lavar. Comer teria exigido caçar ou forragear na chuva, evitando predadores. Você poderia ser muito mais forte e muito mais resistente – mentalmente e fisicamente. Mas como somos, somos gordos, preguiçosos e com pouca motivação.

Como ficar Resistente

Então, com isso em mente, como você vai ficar resistente?

A primeira coisa que você precisa fazer é tentar viver com menos. Já discutimos isso em nosso post sobre estoicismo, mas viajar é uma maneira fantástica de alcançar a mentalidade guerreira. Isso significa



viajar e ficar em albergues, não reservar hotéis na noite anterior, apenas levar algumas roupas.

Eu mesmo já fiz algumas viagens assim. Fiz uma viagem pela Europa e levei apenas uma mochila para me virar. Lembro-me de estar deitado em uma estação de trem na Polônia na neve, incapaz de ler as placas de sinalização (apesar da minha herança polonesa) e sem saber quando o próximo trem chegaria. Ou mesmo onde eu estava!

Isso foi antes do roaming de dados ou 3G, então isso também estava fora de questão.

Então encontrei um pequeno café e consegui pedir um chá – com leite e não com limão, como os poloneses geralmente bebem.

Você sabe o que? Eu me senti realmente feliz bebendo daquele copo de poliestireno. Apreciei muito o chá porque fazia tanto tempo e porque eu estava com tanto frio.

Hoje, muitas vezes peço meu chá em xícaras de isopor quando é uma opção porque me remete àquele momento.

E é isso que você percebe quando se força a ficar sem: você aprende que as pequenas coisas podem lhe trazer muita alegria. Que há recompensa e felicidade a serem encontradas em cada momento. Você não precisa de tudo para correr perfeitamente.

E, de fato, quando as coisas dão errado, isso cria histórias e ajuda você a se fortalecer.

Mentalidade de crescimento



E esse é um ponto-chave na verdade: manter uma mentalidade de crescimento o tempo todo. Cada desafio que surge no seu caminho é uma chance de ficar mais forte, mais inteligente e melhor. Ao lidar com essas dificuldades, sua vida tem um

propósito maior (a vida não tem sentido quando é fácil) e você se torna mais bem equipado para enfrentar desafios semelhantes no futuro.

Então, da próxima vez que você se encontrar endividado, em vez de deixar que isso o derrote, veja isso como um desafio. Como você pode ganhar o dinheiro que você precisa para sair disso? Como você pode se tornar melhor?

Não se afunde no estresse ou na ansiedade – isso não ajuda ninguém. Veja como uma chance de crescer e evitar que isso aconteça novamente e tome as medidas necessárias. Não se preocupe com a aparência dos outros, não se culpe por se deixar entrar nessa situação antes.

Basta agir. E aprenda com isso. Você não era bom o suficiente antes, mas agora você vai ser melhor.

Na verdade, crescimento e desafio são coisas para as quais o cérebro está realmente conectado. Nós prosperamos quando somos desafiados mental e fisicamente e isso resulta na produção de hormônios como dopamina, fator neurotrófico derivado do cérebro e outros que nos mantêm focados e ajudam a proteger nossos cérebros na velhice.

Você não deve apenas acolher os desafios que surgem, você deve procurá-los. Durante os “tempos de paz”, você deve se preparar para a batalha aprendendo (lendo livros, adotando novas habilidades) e treinando seu corpo.

CHAPTER 6

TOOLS FOR GROWTH and Resilience



Capítulo 6: Ferramentas para Crescimento e Resiliência



Já falamos muito sobre como a mentalidade guerreira envolve maior resiliência, maior paciência, calma e força. Mas a verdadeira questão é como você chega a esse ponto. Como você pode ganhar essa mentalidade de

guerreiro?

Espero que agora você entenda o que é a mentalidade do guerreiro e o que isso significa em um contexto mais amplo, mas como você pode superar suas fraquezas e sua vontade de comer bolo, relaxar e escolher as opções fáceis?

Aqui estão algumas ferramentas poderosas que irão ajudá-lo a crescer e se tornar mais forte.

Meditação

A meditação é uma necessidade absoluta para um guerreiro moderno. Esta é uma das ferramentas mais poderosas para



transformar sua mentalidade e para lhe dar a resiliência, resistência e sensação de calma que você precisa para escolher como você reage às suas emoções e sentimentos.

A meditação é simplesmente a prática de concentrar sua mente, de esvaziar seu cérebro de pensamentos e de aprender a evitar idéias e impulsos que distraem. Isso exige grande disciplina mental e, nesse sentido, é uma ferramenta perfeita para treinar essa disciplina. Realmente, concentração é disciplina!

Além disso, a meditação ensina você a se distrair de suas ansiedades, seus impulsos e seus desejos. A meditação consciente ensina você a deixar seus pensamentos vagarem sem afetá-lo, enquanto o transcendental limpa sua mente completamente.

Esta é uma ótima maneira de acalmar sua fisiologia quando estressado ou excitado e retomar o controle sobre seus pensamentos e ações. Aqueles que meditam são mais calmos e menos irritados e isso os libera para agir da maneira mais ponderada e eficaz.

Por fim, a meditação é uma ótima maneira de recarregar as baterias e ganhar mais energia, o que, por sua vez, permite que você execute seus planos.

Seinfeld credita à meditação o fornecimento de energia infinita. Ele diz que provavelmente ainda estaria fazendo o show e não teria se esgotado, se já praticasse regularmente a MT (meditação transcendental):

Eu acordo às 6 da manhã. Meus filhos acordam por volta das 6:45 da manhã, então eu faço a TM antes que alguém chegue. E como se sente? Não parece nada. Eu não entendo isso. Mas aqui está a diferença. Às 13h naquele dia, minha cabeça não bate no convés como costumava fazer. Essa é a diferença. Se eu não fiz MT naquela manhã e estou trabalhando, então às 13h. Eu sou baleado, e acho que a maioria das

peçoas é. E agora, às 13h, estou me sentindo bem. Eu apenas navego durante o dia, e então tenho minha segunda TM às 15h. ou 16h.

Respiração correta

Outra ferramenta que você pode usar para recuperar a compostura e entrar na mentalidade do guerreiro à vontade é a respiração correta. Isso significa respirar pela barriga, respirando primeiro pelo diafragma e respirando fundo. Isso



acalma seu sistema nervoso e coloca você no estado de descanso e digestão, é a maneira perfeita de superar a ansiedade.

Banhos frios



Os banhos frios aumentam o seu metabolismo, ajudam a produzir mais testosterona e causam uma inundação ou adrenalina. Eles podem realmente fortalecer seu sistema imunológico também. Em outras

palavras, eles são realmente bons para você e uma ótima maneira de começar o dia . Mas, ao mesmo tempo, eles machucam e sugam. Este é um choque terrível para o sistema e é a última coisa que você quer fazer.

E é exatamente por isso que é ideal para seu treinamento de guerreiro. Tomar banhos frios requer uma disciplina mental incrível e, se você puder se forçar a fazer isso todos os dias, poderá conseguir praticamente qualquer coisa.

E como um fato divertido, Hugh Jackman disse que usou banhos frios como forma de entrar na mente de Wolverine para os filmes dos X-Men. Agora há um guerreiro que você poderia se dar ao luxo de ser mais parecido!

Treinamento de força e artes marciais

O que todos os guerreiros ao longo da história têm em comum?

Eles não são apenas mentalmente fortes – embora esse tenha sido o foco deste livro – eles também são fisicamente fortes. Isso é muito importante porque a resistência física



lhe dá a força, a determinação e o poder de ser confiante e de se posicionar quando precisar lutar por seus valores.

É importante, sempre que possível, não lutar, mas, na verdade, ser formidável fisicamente o ajudará a evitar a necessidade de lutar.

Não apenas isso, mas lhe dará a capacidade de proteger aqueles que você ama.

E tanto as artes marciais quanto o levantamento de peso o ajudarão a crescer, além de inculcar uma grande autodisciplina. Para aumentar suas chances de sucesso em sua jornada, pratique uma arte marcial e esforce-se para ir à academia 3 ou 4 vezes por semana.

Como disse Sócrates:

“Nenhum homem tem o direito de ser amador em matéria de treinamento físico. É uma vergonha para um homem envelhecer sem ver a beleza e a força de que seu corpo é capaz.”

CHAPTER 7

applying classic
WARRIOR principles
to business and life



Capítulo 7: Aplicando os Princípios Clássicos do Guerreiro aos Negócios e à Vida

WARRIOR PRINCIPLES



Eu sempre pensei que era algo de moda para homens e mulheres de negócios carregarem cópias de The Art of War de Sun Tsu. Eu entendi a afirmação deles de que era relevante para a estratégia de negócios e que

muitas das ideias ainda são relevantes, mas tudo parecia um pouco fantasioso para mim. Mais como vaidade e pose! Como um tratado de mil anos poderia ser genuinamente relevante para o mundo atual de computadores e telefones celulares? Isso foi até que comecei a praticar a mentalidade guerreira e rapidamente percebi que ela realmente é altamente relevante. Claro, não vai te ensinar a usar o MSWord, mas em termos de marketing, liderança e gerenciamento de recursos ainda é muito útil. Essas ideias e sugestões são atemporais e podem ser aplicadas em situações quase ilimitadas. Veja desta forma, se o conselho é bom o suficiente para ajudá-lo a vencer guerras com espadas e flechas, então certamente pode ajudá-lo a fazer com que Bill da contabilidade pare de reclamar.

Com isso em mente, apresento algumas das melhores citações e lições do livro que você pode levar para o escritório e para nós para inspirar mais lealdade e produtividade. E só para garantir, coloquei um pouco de Maquiavel; que escreveu O Príncipe como um manual de instruções para um príncipe italiano que o ajudaria a se tornar um governante eficaz algum dia.

Ambos são textos destinados a guerreiros e reis históricos e, no entanto, são cobiçados por profissionais de negócios, gurus de relacionamento e muito mais. Este é o exemplo perfeito de por que a mentalidade do guerreiro ainda é relevante hoje e você verá que os sentimentos nela ecoam muito do que já discutimos.

Lições da arte da guerra

“Não há instância de uma nação que se beneficie de guerra prolongada”

Em outras palavras, se você estiver em desacordo com um concorrente ou colega, uma luta prolongada só servirá para prejudicar vocês dois. Isso é chamado de “vitória de Pirro” – uma frase que vem de outra famosa batalha histórica. No final,



mesmo que você vença, você terá danificado sua reputação e desperdiçado seus recursos para que você fique com nada além de uma Vitória de Pirro. Em vez disso, veja se você não pode transformar um oponente em um aliado e encontre uma maneira de que ambos possam se beneficiar.

Lembre-se, o guerreiro escolhe suas batalhas com sabedoria. A mentalidade guerreira não é ser agressiva e reacionária. Trata-se de ser equilibrado, perdoador e poderoso o suficiente para não precisar levantar um dedo

Isso explica outra citação de Sun Tsu: *a arte suprema da guerra é subjugar o inimigo sem lutar*. Isso é altamente relevante para os *guerreiros modernos* – mais verdadeiro agora do que nunca

“Oportunidades multiplicam-se quando são aproveitadas”

E você queria um exemplo de como a arte da guerra pode se aplicar diretamente aos negócios, então é isso. Quão mais perfeitamente você poderia querer que isso descrevesse o processo de fazer investimentos? Você tem que gastar para acumular! Lembra como Arnie escolheu o fisiculturismo como caminho e trampolim para um sucesso maior? Da mesma forma, você pode escolher com sabedoria para obter resultados incríveis a partir de pontos de partida simples.

“Conheça o inimigo e conheça a si mesmo; em cem batalhas você nunca estará em perigo.”

I

Isso é óbvio que enfatiza a importância de pesquisar o mercado e analisar seu próprio feedback para garantir que você esteja melhor preparado para enfrentar a concorrência. No caso de você pensar que Sun Tsu apenas encobre pontos óbvios, embora ele continue expandindo: Quando você ignora o inimigo, mas conhece a si mesmo, suas chances de ganhar ou perder são iguais. Se ignora tanto o seu inimigo quanto a si mesmo, você está certo de que em todas as batalhas estará em perigo.

Fora do escritório, já discutimos como conhecer a si mesmo permitirá que você forme suas próprias regras e suas próprias metas e objetivos.

O general que avança sem cobiçar a fama e recua sem temer a desgraça, cujo único pensamento é proteger seu país e prestar um bom serviço ao seu soberano, é a jóia do reino.

Este é o tipo de funcionário que você deseja - fique de olho naqueles que trazem muito ego para o local de trabalho. Este é o tipo de funcionário que você precisa ser.

E isso ecoa perfeitamente a visão de Sêneca sobre viver com menos antes.

Lembre-se, neste caso, você não está servindo ao seu país ou soberano, mas ao propósito e valores mais elevados que escolheu para si mesmo.

Os guerreiros vitoriosos vencem primeiro e depois vão para a guerra, enquanto os guerreiros derrotados vão primeiro para a guerra e depois procuram vencer.

Planejamento é tudo. Antes de levar seu produto ou serviço ao mercado, seu sucesso ou fracasso é uma conclusão inevitável - portanto, certifique-se de ter testado as águas e pesquisado minuciosamente.

E novamente isso fala da natureza calma e calculada do guerreiro – o guerreiro não se precipita, apesar de seu controle sobre seu medo.

Lições do príncipe

Quem deseja o sucesso constante deve mudar sua conduta com os tempos.



Isso é particularmente importante observar se você administra uma grande organização e corre o risco de descansar sobre os louros. Pense sempre um passo à frente se quiser evitar o mesmo destino da Kodak.

Isso também reflete os sentimentos que discutimos anteriormente, sobre estar disposto a mudar seus princípios e se adaptar quando necessário. Mas isso deve vir de dentro, não de fora.

Os homens devem ser bem tratados ou esmagados, porque podem vingar-se de ferimentos mais leves, de ferimentos mais graves, não.

'Esmagar' seus oponentes e funcionários pode não ser encorajado em negócios éticos (curiosamente, Sun Tsu é realmente muito mais pacifista do que Maquiavel), mas o ponto ainda é válido - não faça inimigos e dê-lhes tempo para lamber suas feridas.

Na medida do possível, o guerreiro deve evitar o combate e o confronto. Eles devem procurar agradar a todos e encontrar o resultado mais mutuamente benéfico.

No entanto, se você decidir se envolver em competição ou combate, você deve agir com finalidade.

O sábio faz imediatamente o que o tolo faz finalmente.

Ou seja Tempo é dinheiro e indecisão é receita para o fracasso.

Os empreendedores são simplesmente aqueles que entendem que há pouca diferença entre obstáculo e oportunidade e são capazes de usar ambos a seu favor.

Isso é muito mais literal do que você imagina. Abrir uma lata de feijão com facilidade: desafio ou oportunidade? Isso é semelhante às ideias que discutimos anteriormente sobre ver o desafio como uma chance de crescimento. E como é louco pensar que Maquiavel pode ter dado conselhos tão relevantes e úteis para os empreendedores modernos.

Mais uma prova de que a mentalidade do guerreiro é atemporal e tão importante hoje como sempre foi. Qualquer coisa pode ser abordada como um guerreiro.

Eu recomendo a leitura desses livros como parte de sua evolução e sua jornada para se tornar a melhor versão de si mesmo. Eles pertencem à lista de leitura de todo guerreiro.

CHAPTER 8

conclusion: Taking a harder road

Capítulo 8: Conclusão: Tomando um caminho mais difícil



Estamos chegando ao fim de nossa jornada juntos agora, mas a sua está apenas começando. É hora de começar a se colocar lá fora, testar a si mesmo, crescer, enfrentar desafios e decidir o que é importante para você. É hora de parar de se preocupar com as pequenas coisas, deixar de lado os confortos da criatura e abraçar uma vida mais desafiadora e exigente – porque é daí que vem o valor e é isso que o tornará grande.

Mas uma palavra de cautela antes de ir: isso vai ser difícil.

Você descobrirá que, às vezes, fazer a coisa certa e ignorar sua resposta emocional significa dizer coisas que as pessoas não gostam.

Aderir aos seus princípios significa perturbar o carrinho de maçãs.

Esquecer a sua aparência fará com que você às vezes seja evitado.

Esquecer as posses físicas fará com que você às vezes se sinta desamparado.

Mas se você se conhece verdadeiramente, se conhece seus objetivos, sabe o que quer e conhece os princípios pelos quais deseja viver... então saberá as coisas certas a fazer e deverá ter força para fazê-las.

E isso significa viver com as consequências.

E essa é a última lição que quero dar a você: esteja disposto a enfrentar a música. Esteja disposto a se expor, correr riscos e enfrentar as críticas que surgirem em seu caminho. Tudo isso segue as lições sobre estoicismo, minimalismo e medo que já consideramos. Mas é muito importante.

Assim que você aprender que às vezes você vai errar – e você aceita e aprende a lidar com o resultado – você descobrirá que você se torna um indivíduo mais decisivo e mais eficiente.

As pessoas que têm medo de fazer a escolha errada e que não querem incomodar ninguém nunca serão capazes de tomar decisões. Eles sempre estarão em cima do muro e não terão convicção.

Isso não é você. Você é um guerreiro e isso significa que precisa seguir seu próprio caminho e enfrentar as consequências como um adulto maduro.

Você vai pedir perdão e não permissão. E se não conseguir? Contanto que você tenha feito o que é certo para você, então você segue em frente de qualquer maneira.

Você é o guerreiro.