

# PROPÓSITO DE VIDA 2.0

DESCUBRA A VIDA QUE VOCÊ NASCEU PARA VIVER



ANDRÉ BURIC

carlos.eduardo-silva@hotmail.com

## ÍNDICE

<b>Introdução.....</b>	3
Capítulo 1: Não diga que não avisei!.....	4
Capítulo 2: Algo que eu sempre achei impossível!.....	8
Capítulo 3: Porque um propósito importa tanto?.....	13
Capítulo 4: Vida sonâmbula.....	20
Capítulo 5: Mais um rosto na multidão?.....	25
Capítulo 6: História Águia ou Galinha.....	29
<b>Módulo I – Poder Mental.....</b>	33
Capítulo 7: O cérebro humano e seu efeito sobre nossa vida.....	34
Capítulo 8: Página em branco, seu novo estilo de vida.....	35
Capítulo 9: Pagando o futuro com o presente.....	40
Capítulo 10: Um propósito TEM que ser maior que você.....	44
Capítulo 11: Porque ganhar dinheiro não é seu propósito.....	47
<b>Módulo II – Definindo seu propósito .....</b>	51
Capítulo 12: Agora é a sua vez.....	52
Capítulo 13: Cinco técnicas, escolha a sua.....	55
Técnica 1: Diagrama de Venn.....	56
Técnica 2: Wound of Wisdom.....	58
Técnica 3: Os Três Momentos.....	59
Técnica 4: The Eulogy.....	62
Técnica 5: Lista Exaustiva.....	64
<b>Módulo III: Escrevendo o seu propósito.....</b>	67
Capítulo 14: Técnica de fechamento.....	68
Passo 1: Propósito.....	69
Passo 2: Veículo.....	70
Passo 3: Alvo.....	71
“Amarrando” os três passos agora!.....	72
Capítulo 15: A decisão mais importante.....	74
Capítulo 16: A ação mais importante, o primeiro passo.....	76

# INTRODUÇÃO



## CAPÍTULO 1: NÃO DIGA QUE NÃO AVISEI!

*“Não estar morto não é estar vivo”*  
E.E. Cummings

Antes de mais nada, só queria que você soubesse do risco que está correndo!  
Depois não diga que não foi avisado! ;)

A ideia desse livro é fazer com que você perceba que se você está em uma situação que não gosta, a culpa não é dos outros, não é da falta de tempo, não é do trabalho. Só existe um culpado por isso, você deve imaginar de quem eu estou falando, certo?

Isso, você mesmo!

E que bom que você chegou ao Brainpower | A Sua Academia Cerebral. Afinal, é exatamente no seu cérebro que está a solução. Sempre há tempo de mudar, levar valor para o mundo e colher sua devida parcela. Em contrapartida, a ideia do livro é exatamente ajudar nesse processo, desenhando um caminho a ser seguido.

Este livro não é um livro de auto ajuda, daqueles que você lê para se sentir melhor. Muito pelo contrário, na verdade a ideia é dar um chacoalhão e fazer você traçar uma nova rota, imediatamente.

O melhor de tudo é que você tem a principal ferramenta, e talvez a única necessária para mudar tudo isso: o seu cérebro!

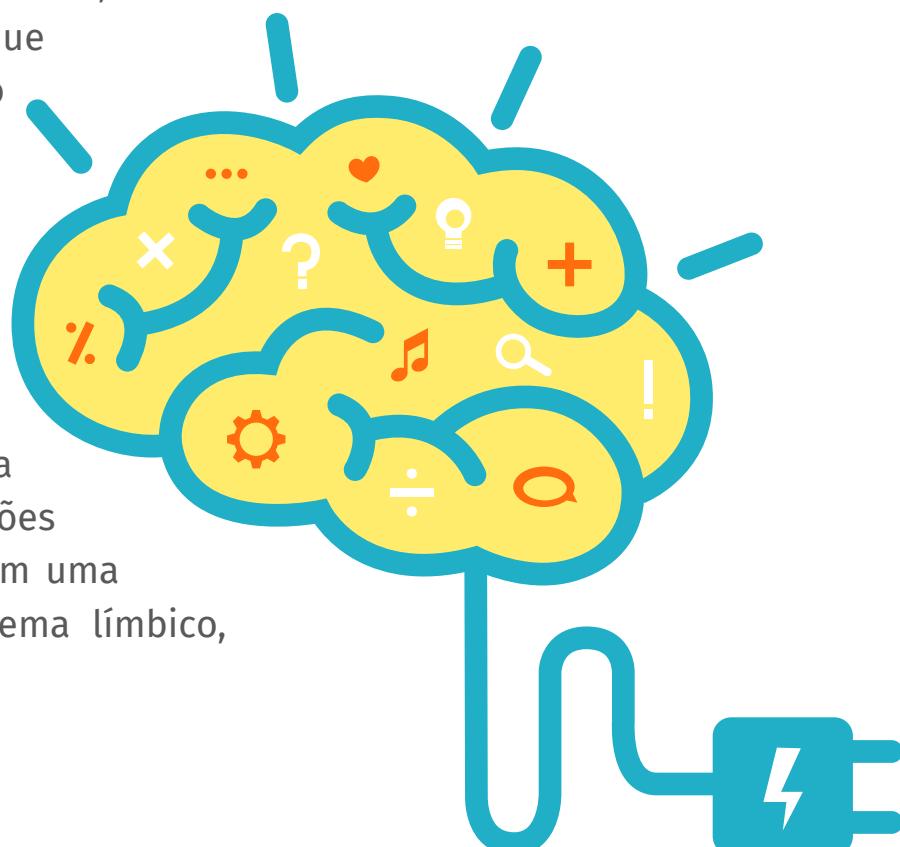
Um cérebro poderosíssimo, mas não intuitivo, e que não vem com manual. Se não soubermos o que realmente o motiva a agir, nós faremos eternamente promessas e metas vazias e ficaremos parados na vida. É quase que uma vida sem vida, sem razão, sem legado a deixar, sem contribuição para o mundo.

E como todas as formas de valor que recebemos são consequência do valor que geramos, nós acabamos sem nenhum tipo de recompensa. Seja financeira, seja para o ego, ou qualquer outro tipo de recompensa.

Isso tudo poderia ser diferente, se tivéssemos um método não convencional para “falar” com nosso cérebro. Um método que direcionasse o cérebro de uma maneira diferente, mais direta e efetiva. E é exatamente para isso que eu criei o BrainPower | Academia Cerebral.

O nosso cérebro tem, entre outras, duas unidades fundamentais. A primeira delas é o sistema límbico e a segunda é o neocôrtex. Exatamente essa segunda parte do cérebro que processa dados, lógica, benefícios, informação e linguagem. Inclusive você só está lendo esse livro agora entendendo tudo porque o seu neocôrtex está processando as informações.

É aqui que mora o grande ponto, apesar de nos considerarmos uma espécie inteligentíssima, totalmente racional. Saiba que quase nenhuma de nossas decisões como seres humanos é tomada pelo neocôrtex, mesmo quando a gente pensa que é. Se argumentos lógicos, informação e dados tomassem as decisões, não existiria ninguém fumando, comendo gordura, fritura ou sendo sedentário. Não existem dados, suficientemente claros, que mostram que esse tipo de hábito acelera a morte? Ninguém quer morrer, nem os que querem ir para o céu querem morrer mais rápido para chegar lá antes. Mas nem por isso a maioria das pessoas está no seu peso ideal. E por que isso? É porque a maioria esmagadora das decisões que a gente toma é ancorada em uma outra parte do cérebro, o sistema límbico, nosso sistema emocional.



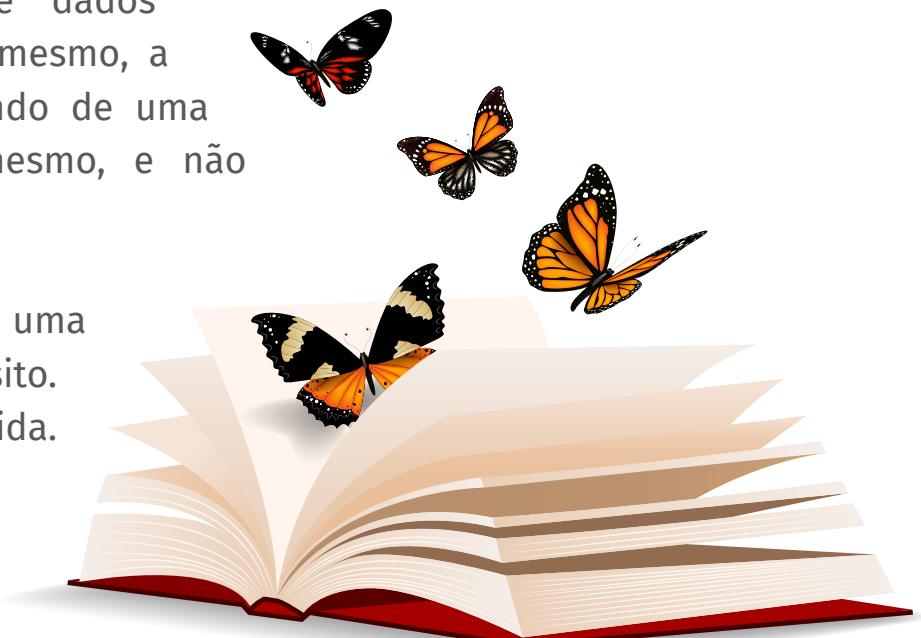
Essa parte do cérebro é responsável por controlar emoções, instinto de sobrevivência e tem um peso descomunal na maioria das suas decisões. Mesmo quando você não está nem atento para esse fato.

Porque você acha que as concessionárias de veículos fazem você entrar no carro e incentivam tanto o test-drive, ao invés de dar tabelas comparativas dos carros? Os vendedores sabem muito bem que as perguntas são técnicas inicialmente, mas a decisão de compra mesmo, só se dá quando você entra no carro. O mesmo em qualquer loja, por sinal, você já entrou em uma Apple Store?

Porém, a maioria das pessoas “conversam” com seus cérebros de maneira equivocada, elas geralmente escrevem suas metas no final do ano, listando os seus principais desejos. Por exemplo, “quero emagrecer”. Alguns vão um pouco além e incluem na meta a maneira pela qual vão atingir o desejo, por exemplo, “inscrever-se na academia e ir 4x na semana”. Outros vão um pouquinho mais adiante ainda e colocam uma data. Mas ainda assim, no melhor cenário: “emagrecer, indo na academia 4x na semana, começando no dia tal”. Isso NÃO evoca emoção nenhuma. Não ativa, em nada, o sistema límbico.

Em essência, o cérebro não mudou nada para a pessoa começar, de fato, a cumprir o prometido. Se você parar para perceber, esse tipo de meta é para o neocôrtex entender: são somente dados descritivos. E, por isso mesmo, a coisa acaba não passando de uma promessa para você mesmo, e não funciona tão bem.

Falta um por quê. Falta uma causa. Falta um propósito. Falta o seu propósito de vida.



Aproveite o livro, até porque tudo tem que ser revisado de tempos em tempos: as metas pessoais, as metas nas empresas, o motor do seu carro, etc. Aproveite para fazer essa revisão ‘de você mesmo’, com intensidade e energia! O passo a passo está no livro!

Se não estiver disposto a reescrever seu destino e alinhar seu cérebro à vida que você realmente quer, e assim aproveitar melhor cada minuto, não tem problema!

Mas se quiser: bem-vindo à jornada! Ela é mais prazerosa que você imagina!

Daqui em diante a bola está contigo. Lembre-se que, quanto mais jovens fazemos a mudança, mais valiosa ela é, pois temos mais tempo para usufruir da nova fase que surgirá. E você nunca será mais jovem que hoje! Por isso te peço, não deixe para depois!

Minha última e **IMPORTANTE** recomendação é que não seja uma simples leitura, mas que você realmente use para refletir sobre pontos importantes, atitudes que vem tendo ao longo da sua vida e crie um marco de inflexão para que tenha uma vida de muito mais propósito e significância.



Aproveite!



## CAPÍTULO 2: ALGO QUE EU SEMPRE ACHEI IMPOSSÍVEL!

*"Tudo parece impossível até que seja feito."*  
Nelson Mandela

Meus amigos geralmente perguntam como consigo tanta energia para fazer tanta coisa ao mesmo tempo. Você já vai entender como! E, em breve, ouvirá essa pergunta dos outros também. ;)

Se alguém me dissesse, há alguns meses, que eu estaria hoje trabalhando com o que eu gosto, da minha casa ou de qualquer lugar onde eu queira e que tenha internet, abrindo minhas empresas, ajudando as pessoas em um assunto que eu adoro e conheço bastante, seja através dos programas de desenvolvimento, livros, aulas ou consultorias pessoais e assim transformando para melhor a vida de milhares de alunos, além de ganhar bastante dinheiro com isso, eu daria altas gargalhadas!

Pesquisas recentes indicam que 80% das pessoas não estão satisfeitas com a vida que levam. É notório em todas as empresas que eu trabalhei e palestrei, mas também é fácil de notar simplesmente tendo uma conversa de mais de cinco minutos com uma pessoa. Imagine oferecer conhecimento e métodos para mudar isso e pelo menos para parte deles a realidade virar outra. É extremamente gratificante!

Sério! É quase ser pago para existir!

Acredito fortemente que, todos nós podemos destravar o poder que temos dentro de nós, no nosso cérebro, para termos uma vida mais alinhada com nossa expectativa, nosso propósito. Proporcionar isso a outras pessoas é o meu sonho, fazendo o sonho de outras pessoas virarem realidade. Talvez, por isso, não consiga ver nada disso como ‘trabalho’, e é basicamente o que eu gosto de fazer.

Acontece que, com a mentalidade que eu tinha antes, isso era visto como algo impossível para mim. Por sinal, sempre que ouço a palavra impossível me lembro de algo, que queria dividir com você. Adoro corrida e uma das metas que tracei para mim e que já foi atingida, era de correr mais de 15 km. E em uma dessas corridas de rua, dessas patrocinadas por marcas esportivas, eu vi uma frase sobre o ‘impossível’, que nunca mais esqueci:



*“Impossível é apenas uma grande palavra usada por gente fraca que prefere viver no mundo como está, em vez de usar o poder que tem para mudá-lo. Impossível não é um fato, é uma opinião. Impossível não é uma declaração, é um desafio. Impossível é hipotético. Impossível é temporário.”*

Muhammad Ali

E achei fantástica a definição. O **IMPOSSÍVEL** está na sua cabeça. Não passa de uma opinião! Quando você parar de achar que é impossível, não será mais.

Eu consegui chegar na situação que queria para mim, e nada tenho de diferente de ninguém. Qualquer um consegue! Por sinal, isso não foi sempre assim.

Na verdade, eu nunca pensei que poderia voltar a ser tão livre como uma criança.

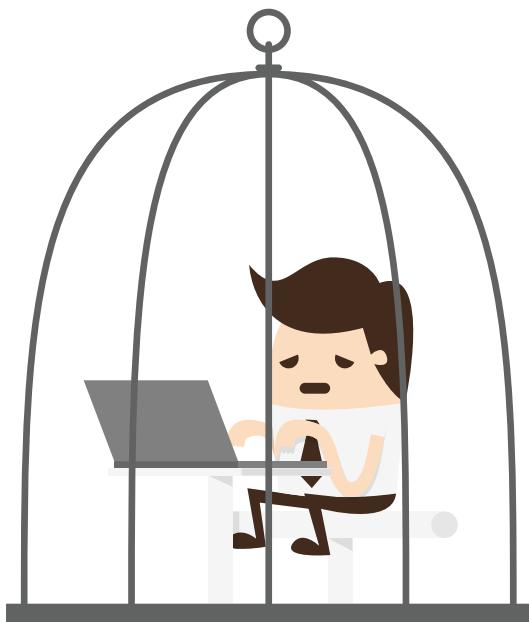
Ainda mais depois de tanto esforço para ter uma vida “bem sucedida”, como o “mundo padrão” costuma ver. Nunca me faltou nada, mas não vim de uma família milionária. Depois de um grande esforço consegui entrar na FEA-USP, uma faculdade excelente. Desde o primeiro ano da faculdade trabalhei em empresas excelentes, enormes multinacionais, e com o meu próprio dinheiro fiz todas as viagens de intercâmbio que eu queria, morei nos países que queria. Mas depois desse período morando fora, voltei para a realidade e trabalhava demais. Nem era o “demais” o problema, mas o fato de trabalhar em algo que não queria. Olhava para mim, para minha realidade, e para a maioria das pessoas ao redor, e via que estava, na verdade, infeliz.

Como poderia ser? Tinha tudo o que todo mundo queria ter! Só que em um determinado momento percebi que a vida que você vive e o que você sente é muito diferente do que posta nas redes sociais. Lá está tudo lindo, maravilhoso. Quando na verdade nem sempre é assim.

Eu acordava na segunda feira, pensando no que viria pela frente e já sentia uma angústia, um aperto no peito. Não queria ir para o lugar que eu iria, não queria encontrar as pessoas que eu encontraria! Mas eu não via muita alternativa, saia da cama, me arrumava e começava a *via crucis*.

Tomava mais ou menos o mesmo café da manhã, sempre correndo e já preocupado porque tinha perdido o horário, e na sequência pegava um trânsito cada vez pior para chegar no trabalho. Ufa, chegsei! Chegava com um ‘bom dia’ e como todos estavam de mau humor, ouvia poucas respostas, quando ouvia. Abria meus e-mails e a lista enorme de e-mails já me deixava apreensivo, mas não podia responder nada porque já tinha que ir para uma primeira reunião. Essa reunião já se estendia para a seguinte, uma mais improdutiva que a outra. Geralmente almoçava com as mesmas pessoas. O assunto também não mudava muito. Muita reclamação do faturamento, dos clientes, dos colegas que faziam isso ou deixavam de fazer aquilo. Mas, às vezes, a manhã havia sido tão pesada que eu ia almoçar sozinho para esvaziar a mente. Mas mesmo sozinho, via que meu cérebro estava nas coisas que viriam na sequência: as reuniões, as coisas que eu tinha que entregar, etc.

Voltava ao escritório, já em cima do horário de outra reunião e assim seguia até o final do dia. Sentava à mesa já quase às 19 horas e naquele momento começava a conseguir ver os e-mails e entre 20:30 e 21 horas acabava tudo. Pensava: “bom, pelo menos não vou pegar trânsito nesse horário”. Nada disso. Trânsito também para voltar para casa, afinal, o destino era minha casa porque obviamente já não estava mais com pique para ir à academia. Em casa, ficava um pouco com minha família, um pouco no computador e dormia. Tudo de novo, no dia seguinte.



Queria ter tempo para ver mais minha família. Não dava.

Queria ter tempo para ver mais meus amigos. Não dava.

Queria fazer esportes. Quase nunca conseguia.

Queria poder fazer algo diferente, aprender coisas novas, conhecer novos lugares, olhar para o céu, pensar. Não dava!

Poxa, isso era sucesso? Não podia fazer as coisas que eu mais queria, não tinha tempo para as coisas que eu mais dava valor, não podia ir aos lugares em que eu queria ir, não podia estar com quem eu queria, na hora em que queria (a família e amigos eram para quando desse tempo, e geralmente não dava), não podia viajar quando eu queria, não podia dormir até mais tarde quando eu queria. Eu era quase uma marionete!

Além disso, sempre pensava: correndo tanto assim de um lado para o outro deixaria um legado para o mundo, certo? Não, muito pelo contrário.

Ainda assim, depois de tanto me esforçar, virar noite, trabalhar muito mais que a média das pessoas, eu tinha atingido o meu objetivo que era ganhar bastante dinheiro. Eu ganhava bastante dinheiro, de que adiantava? Olhava para a lista de coisas que eu queria fazer, o que dali precisaria do dinheiro? Nada, o problema era tempo mesmo.

Ouço muito que “tempo é dinheiro”, mas discordo radicalmente. O dinheiro vem e vai, mas o tempo, infelizmente, só vai. E sempre que paramos para pensar, vemos que ele foi até demais!

E com tudo isso acontecendo, tomei a decisão mais importante da minha vida. A decisão do **BASTA**. Decisão de não querer mais isso para mim e para minha vida daquele momento em diante.

E foi esse o momento da virada. Usei os passos que depois viraram o método Reprogramue seu Cérebro, para levar adiante meu propósito de vida e as coisas começaram a mudar, consistentemente. Exatamente o mesmo tem acontecido com milhares de alunos do programa de treinamento [Reprogramue seu cérebro](#).

Recebo muitos e-mails perguntando o que eu fiz, como fiz, como precisa ser feito para dar certo. Mas quero que saiba que eu não sou diferente de você, eu simplesmente fiz os passos de acordo com o método, e um clique aconteceu na minha vida. Minha renda aumentou muito e tudo o que eu mais gostava começou a acontecer, uma coisa atrás da outra. Comecei a dar palestras em empresas, comecei a dar coaching para pessoas, abri as empresas dos segmentos que me davam paixão, casei, comecei a correr, voltei à academia, mudei minha alimentação, um turbilhão de mudanças boas! Inclusive, poder levar isso a mais pessoas foi o que me inspirou e foi a semente do [BrainPower | A sua Academia Cerebral](#).

Tudo que eu programei no meu cérebro para acontecer, simplesmente aconteceu. Sem preguiça, procrastinação, emoções negativas, nada disso. Essa era a maior beleza de ter um método: quando você entende as etapas, você pode repetir para todos os seus objetivos. E foi isso que eu fiz e continuo fazendo.

Hoje, você está tendo acesso ao primeiro (e fundamental) passo dessa nova jornada, que é identificar seu propósito de vida.

Bem vindo(a) a essa jornada!



## CAPÍTULO 3: PORQUE UM PROPÓSITO IMPORTA TANTO?

*“A diferença entre sobreviver e viver é ter um propósito” André Buric*

Respondendo diretamente a pergunta do nome do capítulo: simplesmente porque seu propósito é a coisa mais importante se você quiser viver sua vida e não só passar por ela.

Esse é um livro sobre você, é um olhar sobre você mesmo, daqueles poucos olhares que as pessoas fazem sobre elas mesmas ao longo de suas vidas.

Se, em 365 dias, você não aceitar mais olhar para trás e pensar: “Mais um ano passou voando e não sei nem o que aconteceu nele. Aonde estão as conquistas? Quantas pessoas eu impactei?”.

Existem dois erros tremendos quando se fala sobre propósito de vida:

- “Se eu nem sei direito qual é, então viver meu propósito é algo distante e difícil (para não dizer impossível)”.
- “Essa história de propósito é algo que não “dá dinheiro”. Eu quero viver bem, dar o que minha família merece, quero dinheiro sim.”

Se você tiver qualquer uma destas crenças, tome cuidado! Ambas estão tremendamente erradas. São elas as principais culpadas por manter as pessoas nas vidas que nunca gostariam de viver.

Primeiro, porque difícil mesmo é viver FORA do seu propósito, nada mais difícil que nadar contra a correnteza. Segundo, seu propósito é o que te faz gerar valor para o mundo. Sem fazer isso, dificilmente você conseguirá receber valor e viver a abundância como gostaria.

Ou seja, ambas as crenças estão erradas. Ocorre exatamente o oposto disso.

Difícil é viver a vida que não é nossa, tentando nos moldar a uma rotina que não agrada, estando num trabalho que nos consome, ao lado de pessoas que não gostamos, fazendo algo que não nos dá prazer. Isso não só é difícil, mas também desgastante, angustiante, sugador de energia.

Todos os anos a revista *Parade Magazine*, dos Estados Unidos, publica um artigo chamado “O que as pessoas ganham”, que mostra um leque de diferentes profissões e os respectivos salários. E o incrível é que a vida corporativa paga, em geral, até uns 30 mil dólares anuais, com raras exceções uns 80 mil dólares e ainda mais raras, raríssimas aqueles que ganham mais de 500 mil dólares.

Enquanto isso, a realidade é bastante diferente para as pessoas que realmente vivem seus propósitos, exercendo o que só elas podem agregar para o mundo, como empreendedores, músicos, atletas, artistas, palestrantes, atores, blogueiros, blogueiros de Instagram (influenciadores), dentre outras. Estes, por entregar um alto valor para a sociedade (seja de entreter as pessoas, educar, ou o que for) chegam a ganhar 35 milhões de dólares anuais, segundo a revista. Por sinal, nenhum bilionário da lista da Forbes é funcionário, a grande maioria é de empreendedores. Tirando as exceções (os já muito famosos), o resultado é que aqueles que fazem o que gostam, ganham 3,5x mais do que aqueles que estão nas empresas, e provavelmente são infelizes, por achar que não há outro caminho.



Essa é a beleza de alcançar o seu porquê. Mas vai além, olhando de fora parece que essas pessoas sequer estão trabalhando, e sim recebendo uma fortuna para se divertir.

Seu objetivo deveria ser: permitir que a energia que você coloca na sua profissão reflita diretamente em quem você é, internamente. Quando isso acontecer, seu hobby se tornará sua vocação e sua vida se tornará um enorme período de férias, enquanto você gerará valor para todos ao seu redor. E receberá muito em troca. Se quiser ser feliz - e ganhar dinheiro enquanto isso acontece - não existe caminho melhor.

Buda, apesar de ter nascido no século VI a.C., fez a seguinte citação, mais moderna que nunca:

*"Uma pessoa que domina a arte de viver  
não faz distinção entre seu trabalho e prazer,  
Seu trabalho e diversão,  
Sua mente e corpo,  
Sua educação e recreação,  
Seu amor e religião,  
Ele raramente consegue dizer qual é qual.  
Ele simplesmente segue uma visão de excelência em tudo que ele faz,  
Deixando os outros decidirem se ele está trabalhando ou se divertindo.  
Para ele ambos estão sempre ocorrendo juntos."*

Buda

O problema de hoje em dia é que, quando te perguntam o que você faz, pense qual é a resposta que você dá. Geralmente, a resposta padrão é a descrição do seu emprego ser exatamente a sua descrição. E sabe o que é pior?

A maior parte das pessoas não se identifica com seus empregos! Então imagine quão **HORRÍVEL** é isso?! Você se apresenta e se define como algo que você não gosta!



Precisamos iniciar um movimento contra isso! Quero que as pessoas sejam **MAIS** que o emprego que elas ocupam, que elas tenham um sentido, algo a contribuir, algo que só elas podem fazer, algo que retome o prazer de suas vidas.



A vida não tem que ser tão difícil, é sério! Quase todo mundo, inclusive eu mesmo, passei muito tempo me convencendo de que a vida tem que ser difícil, trabalhar o máximo possível para ter sucesso, crescer, ser respeitado, em troca de um final de semana (quando não sobra trabalho) para relaxar com a família e férias ocasionais. E, por favor, férias curtas ou será mal visto e eventualmente demitido pela ousadia de querer viver.



Uma vida de culpa. De medo. Quem ganha pelo medo é a ditadura, e nós fazemos isso com nós mesmos, sem precisar da ajuda de ninguém! Vivemos presos por algo que nós mesmos permitimos, esperando as férias e o final de semana como o detento espera o banho de sol.

Se você está com esse livro é porque não quer isso, e não quer ficar sentado atrás de uma mesa, trabalhando com o que não gosta até não ter mais forças.

Uma vida com significado, paixão, foco claro, liberdade e sucesso está muito mais próxima do que você imagina, mas para isso é mandatório ter um propósito claro.

E porque ter um propósito então?

## 1) Significado e plenitude

O propósito atribui significado à vida. Em vez de perder vida, tempo e passando todos os dias fazendo o que não lhe agrada, questionando ou reclamando da realidade e existência, a cada dia você dá um passo a mais em direção ao que mais te engrandece.

As coisas são feitas de pequenos passos. Iludidos são os que imaginam que existe uma fórmula mágica para as coisas e não usam o que Einstein definiu como a maior força da natureza: o poder dos juros compostos. Se você der um passo por dia e melhorar 1% ao dia, em 1 ano terá melhorado não 100%, mas 3500%. Isso mesmo, três mil e quinhentos por cento!

A realização que você recebe de volta é enorme, e como a revista *Parade Magazine* cita, incluem sim benefícios materiais em troca do valor que você gera para os outros, mas os benefícios mais incríveis são os ecos em você mesmo, gerados por essa realização.

## 2) Fluxo ilimitado de paixão

Muitas vezes, eu me sinto tão feliz que eu não consigo parar de sorrir, mesmo quando estou sozinho. É algo que o propósito permite. Quando você recebe em troca qualquer um desses ecos citados, você recebe uma descarga de energia positiva que só te faz querer ir além.



Quando as pessoas têm uma causa, seja cuidar de um filho, por exemplo, elas não medem esforços. Mesmo cansadas, destruídas depois de um dia exaustivo de trabalho, estão lá querendo fazer sempre mais. Ter um propósito é algo que te dá isso, ele sempre te mantém em movimento, e por isso você vai mais longe.

### 3) Foco instantâneo e direção

Em diversos momentos da vida, acabamos ficando paralisados frente a alguma decisão, é natural. O propósito age como um guia, que permite que a gente desvie, mas não perca o rumo. Assim como a água, ao encontrar uma pedra no caminho, ela simplesmente desvia da pedra e segue o rumo.

Quando eu defini meu propósito de vida, ele era como uma bússola implantada em mim. De repente, eu percebi que no ambiente corporativo em que eu estava eu não iria atingir o meu propósito. Na verdade, quanto mais eu continuasse insistindo, mais eu me distanciava dele. Esse fato plantou em mim uma semente , que mais adiante germinou em forma de uma nova vida.

### 4) Liberdade em relação às coisas que não importam

Muitas vezes, por não sabermos o que queremos, acabamos nos permitindo fazer o que odiamos, apenas por receio: “Vai que não existe outra alternativa”. É um medo irracional de perder algo que não se quer! Pensando desta forma, fica até engraçado, mas é assim que nós agimos.

Dispensar muitas horas em coisas que não gostamos e poucas ou nenhuma de que gostamos, acabam com o que poderia ser um dia! Quando estamos em linha com nosso propósito, sabemos claramente a que e a quem precisamos dizer não, e o fato de sabermos o propósito nos dá confiança de negar.

## 5) Sucesso

Quem faz o que gosta passa o dia inteiro “produzindo”, rendendo, curtindo, aproveitando, por isso, é tão importante fazer o que gosta como pedra fundamental para o sucesso.

O inverso é quase sempre verdadeiro. O fato de fazer algo que não nos agrada nos traz uma energia ruim, ficamos acabados e querendo somente descansar. Fazendo tudo, sempre no limite do mínimo aceitável para parar o mais rápido possível e poder dizer “concluído”. Ainda que porcamente concluído.

O objetivo parece que é enganar os que estão ao redor, para parecer que estamos fazendo algo, e isso nos desgasta tanto, que ao final do dia não queremos mais nada. Fingir fazer o que não gosta, ao invés de fazer o que gosta, não me parece uma boa estratégia. Pelo menos, não soa como uma estratégia que leve muito longe.

Agora anote, pense e reflita: **O sucesso material exclui o sucesso interno, e vice-versa, se você não souber qual é o seu propósito. Mas os dois andam juntos se você tiver clareza do seu propósito.**

Quem se mata para crescer na carreira que não gosta, abre mão de outras coisas, como esposa ou marido, não vê o crescimento dos filhos, não tem mais amigos, etc. Soa como algo normal de alguém bem-sucedido, certo? O sucesso material exclui o sucesso interno, quando você não souber o seu propósito.

A única maneira de ter sucesso interno e material é quando estamos trilhando o caminho do nosso propósito. E ao final deste livro, explicarei a sequência BrainPower, que é mandatória para realmente perseguir o sucesso consistente, e ser reconhecido por isso. Já adianto que é diferente do que a maioria usa.



## CAPÍTULO 4: VIDA SONÂMBULA

*“A vida é aquilo que acontece enquanto fazemos planos para o futuro.” John Lennon*

Hoje, após tudo isso que contei, digo que saí da prisão da rotina que eu vivia, que não desejava para mim, e basicamente eu “entrei” na minha vida novamente. Logo na primeira semana que eu decidi sair dessa rotina e do mundo corporativo, eu comecei a desenhar e montar o que se tornaria minha nova vida. E como estava sem pressa (algo incrível por si só), eu fui almoçar a pé (incrível também) em um restaurante perto de casa.

O dia estava lindo, o céu azul, e eu, tranquilo, caminhando pelas calçadas das redondezas. Parecia que estava vendo o mundo com outros olhos. Mas algo teimava em me chamar a atenção, eu simplesmente não conseguia parar de observar as pessoas na rua. Todos pareciam fazer automaticamente o que tinham que fazer, o dia era mecânico. Exatamente como acontecia comigo, alguns dias antes.

Mais do que mecânico, era previsível. E eu lembro exatamente da minha rotina, era a mesma coisa sempre. Poderia prever meus dias antecipadamente, minha vida inteira poderia ser prevista e o que que eu via não era nada bom.

Eu chamo a vida de quem está no piloto automático de **“VIDA SONÂMBULA”**. Geralmente, nesse estado estamos com a vida pausada com o objetivo de ganhar dinheiro e começar a viver, lá na frente.

Adiamos a vida como se nunca fossemos morrer.



Essa talvez seja a mensagem mais importante que você precisa absorver. Ela diz respeito à felicidade: o que é essa tal felicidade?

Muita gente atribui felicidade a algo futuro, do tipo “vou ser feliz quando virar diretor”, “quando tiver R\$ 1 milhão”, “quando casar”, “quando passar no concurso”, o que for. Porém, se conscientize de que **a felicidade está em TODO o processo**. A partir do momento em que você estabelece um novo sonho e começa a dar passos em direção a ele, você sentirá felicidade. Deslocamento em direção ao sonho traz felicidade.

A pior escolha sempre reside em viver na expectativa de felicidade, ou seja, colocar um sonho lá na frente e, uma vez que o sonho foi escolhido, definir que você só vai começar a fazer algo em relação ao sonho **depois** de qualquer outra coisa. Seja esperar a segunda-feira, seja a virada de ano, seja dinheiro, seja o que for.

Você estará condicionando, postergando seu sonho. Algo que irá tirar sua energia, ao invés de te dar mais energia. E sem energia, sua chance de atingir esse sonho é **muito baixa**.

Mas, caso algo assim ocorra com você, não se sinta só. Saiba que a **VIDA SONÂMBULA** atinge 80% da população. Segundo pesquisa recente da Consultoria Deloitte, esse é o número de pessoas que estão insatisfeitas com suas vidas. Eu era um desses.

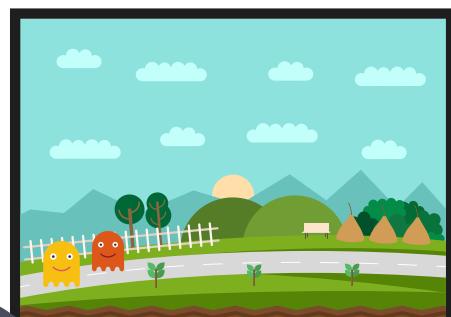
As principais características da **VIDA SONÂMBULA** são:

### **1. A vida é executada no piloto automático.**

Um sintoma do sonâmbulo é viver no modo de piloto automático, e isso significa repetir as mesmas atividades diárias, sem controle consciente sobre elas. Significa vagar através dos dias de semana, ansioso pelas sextas-feiras e finais de semana, e então se recarregar para mais uma semana, vagando pelos dias adiante. Esse ciclo continua, semana após semana, sem fim. O modelo é desenhado de uma maneira tão aprisionadora que poucos conseguem sequer ter tempo de pensar a respeito disso, até porque se pensassem, poucos continuariam presos, e não é o que vemos. E por ser tão normal, ninguém vai te questionar se você continuar nessa *matriz*. Eu vou te questionar sim, esse é o papel dessa leitura e do Brainpower como um todo.

### **2. Envolver-se em atividades sem valor agregado.**

Quando os sonâmbulos não estão ocupados, eles preenchem as lacunas de suas vidas com atividades aleatórias. Isso inclui vícios como jogos, festas, comer, assistir TV, navegar sem fim na internet, fofocar, reclamar, etc. Isso na verdade é uma enorme fuga da realidade. A pessoa, muitas vezes, não é capaz de parar esta vontade, até que haja um estímulo externo ou físico que a interrompa, como a hora de dormir ou comer. Ele ou ela também não são capazes de articular uma razão clara para se envolverem na atividade, que não seja “porque é divertido”, “eu gosto” ou “não há mais nada a fazer”. Como “não há mais nada a fazer” se você não tem a vida que quer?!

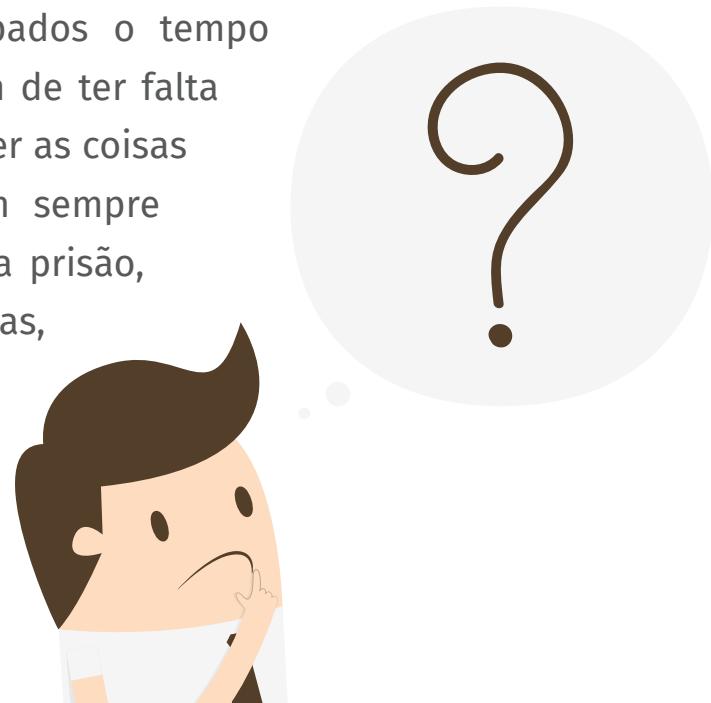


### 3. Não estar em alinhamento com seu real propósito.

Um sonâmbulo não está ciente do seu propósito na vida, não tem uma visão clara de como quer que seja sua vida em 5, 15 e 30 anos a partir de agora. Na verdade, muitos nem sabem se estão alinhados com o propósito ou não, um por não saber o propósito, e outro por ter pequenas doses de satisfação diária que os mantém. Porém, seus sonhos e objetivos propriamente ditos estão todos em banho-maria esperando outras coisas acontecerem antes em suas vidas.

### 4. Buscar soluções mágicas.

Sonâmbulos estão muitas vezes ocupados o tempo todo. Eles, constantemente, se queixam de ter falta de tempo, de não serem capazes de fazer as coisas que eles querem, etc. Por isso, ficam sempre procurando alternativas para sair dessa prisão, procurando possíveis fórmulas mágicas, seja para emagrecer, enriquecer, ou qualquer coisa. Por isso, as revistas com chamadas como “faça *qualquer coisa* em 10 dias” vendem tanto. As pessoas não sabem exatamente o que elas querem, então qualquer fórmula mágica soa bem.



### 5. Ser inconsciente de seus pensamentos e emoções.

Por não saber dar o direcional para o cérebro, o sonâmbulo acaba tentando absorver tudo. A média de 60.000 pensamentos executados através de nossa mente, todos os dias, gera nos sonâmbulos uma confusão mental tão grande, que eles raramente conseguem lembrar o que pensavam um minuto antes. É um pensamento demolindo o outro, um atrás do outro, e o cérebro tentando processar tudo. Não surpreende a agonia diária que passam.

## 6. Fraqueza na ambição.

Sonâmbulos não conduzem suas vidas, mas são conduzidos. Muitas vezes, um desses 60.000 pensamentos diários aleatórios é um sonho, um real desejo por alguma coisa maior no futuro. Porém, dois caminhos costumam acontecer:

Um é a auto sabotagem. O sonâmbulo acha que não vai dar certo, e desiste! Sim, é quase instantâneo: “pensou-desistiu”. Outro pensamento demoliu o sonho.

Outro caminho que costuma acontecer é o sonâmbulo dividir esse sonho com alguém, que acha vários defeitos nele. O sonâmbulo pensa: “nossa! verdade, como pude pensar nisso?” e desiste.

Pela fraqueza de ambição, eles passam a vida vivendo as expectativas de outras pessoas.

Pois bem, esses seriam os 6 principais critérios de uma vida sonâmbula. Será que qualquer um dos critérios acima descrevem alguém que você conhece? Talvez alguém que você vê todos os dias no espelho?

Se sim, você realmente precisa achar imediatamente o seu propósito e reprogramar seu cérebro para sair do “sonambulismo”! O Brainpower está aqui para isso! :)



## CAPÍTULO 5: MAIS UM ROSTO NA MULTIDÃO?

*“Eu não serei apenas um rosto na multidão. Vocês vão ouvir minha voz quando eu gritar bem alto.” John Lennon*

Apesar de ser um tanto quanto óbvio que devemos ir atrás dos nossos sonhos, pouquíssimos seguem em busca do que realmente querem. E muito disso ocorre por nos prendermos demais à opinião dos outros, por receio do erro, receio da falha.

Medo.

Por acaso você viu o filme “Depois da Terra” com Will Smith? Ele define o medo de forma fantástica! E isso era ele falando para o seu filho real. Segundo ele:

“O medo não é real  
O único lugar que o medo pode existir  
É nos nossos pensamentos sobre o futuro  
É um produto da nossa imaginação  
Que faz com que tenhamos medo de coisas que não existem no presente  
E que talvez nem cheguem a existir  
Isso é quase uma loucura  
O perigo existe de verdade, mas o medo  
É uma escolha”

**EM RESUMO:** O medo não é real, é um produto dos pensamentos que você cria. O perigo, sim, existe de verdade. Mas o medo é uma escolha.

E o medo pode vir de três coisas. São três tipos de dor que estão associadas ao **MEDO**. São elas: (a) dor da perda, (b) dor do processo e (c) dor do resultado. Caso queira saber mais detalhes, explico [nesse que foi um dos primeiros vídeos do Brainpower.](#)

Por conta do medo, acabamos nos prendendo tanto tempo a coisas tão pequenas, a trabalhos tão pequenos, enquanto a natureza nos oferece, diariamente, algo tão grandioso.

Olhe para o tamanho do mundo: são 7 bilhões de pessoas diferentes de você. A sua vida não precisa te aprisionar assim se você não está feliz.

Sem querer desmerecer ninguém, até porque para todo mundo vale essa afirmação, mas você pegou somente 1 das 7 bilhões de possibilidades, isso significa 0,0000000001% delas. Será que não é evidente que existem **SIM** outras alternativas? Existem outras 99,999999999% por aí!!!



Porque continuamos presos a tal rotina se não gostamos? Seguimos nos desgastando, e chegando em casa sem energia para mais nada.

Por conta disso, nos tornamos não só apenas mais um rosto na multidão, mas também telespectadores de outras vidas mais interessantes. Pense quanto tempo não gastamos assistindo a vida dos outros, assistindo jornais televisivos para nos informar, vendo novelas para ver a vida de outros, e pior, estes são todos personagens! Vidas que nem existem nos inspiram mais que o que poderíamos fazer por nós mesmos. Não bastasse, com as redes sociais, cada vez mais passamos tempo acompanhando a vida de todos os outros. Cada vez mais blogueiras ficam milionárias, simplesmente por fazerem coisas interessantes no dia a dia, e mostrarem para sonâmbulos.

*E sabe o porquê de fazermos isso? De nos ater tanto tempo investigando cada distração? Investigando cada detalhe da vida dos outros e talvez até vivendo nossa vida, através da vida dos outros?*

A resposta para todas essas perguntas é a mesma: Somos naturalmente atraídos por aqueles que acreditamos que estão vivendo suas vidas ao máximo. Pessoas que vivem seu propósito, aproveitam a vida ao máximo e tocam a nossa alma, nos inspirando a agir. Pessoas que usam seus talentos para criar algo de diferente, seja uma empresa, um livro, uma música ou um drible no jogo de futebol. São diversos: são os músicos que conseguem proporcionar uma boa experiência, uma reconexão com nossa alma; são as celebridades que aproveitam os melhores ambientes, aproveitam a vida, viagens, roupas; são os jogadores de futebol talentosos; autores; palestrantes etc. Todos esses e muitos outros fazem nossos olhos **GRUDAREM**, esquecermos do que estávamos fazendo para simplesmente olhá-los.

Será que não é hora de reconhecer que você também pode tornar-se quem você nasceu para ser?

Será que em vez de passar a maior parte do seu tempo a **consumir** as criações dos outros, não seria melhor usar seu tempo e se concentrar em se tornar um **criador**?

Criadores são uma raça rara. Apenas um pequeno número de pessoas têm a paciência, vontade e coragem necessárias para usar seu talento e fazer algo concreto e a partir de uma ideia se tornam criadores.

Se você quiser ter sucesso, prosperidade financeira e reconhecimento, além de viver uma vida 100% alinhada ao seu propósito, saiba que se tornar um criador é a melhor maneira. Não só a melhor, mas talvez uma das únicas maneiras.

Um criador consegue impactar positivamente a vida de outros ao seu redor, disseminar seu conhecimento, seus produtos, sua transformação e beneficiar as pessoas a sua volta, gerando uma vibração positiva que gera reflexos incríveis. Parece que uma nova realidade se abre.

Como eu sei disso? Estou vivendo isso! Também convivo cada vez mais com criadores, eles são muito mais inspiradores pois sempre têm algo de novo para contar, um novo olhar a acrescentar, um inesperado ponto de vista.

Ser um criador não é um caminho fácil aliás, nada do que vale a pena costuma ser fácil. Mas mais uma vez o Brainpower® está aqui para te ajudar.

Em contrapartida, praticamente todo mundo é um crítico. Diferente de um criador, é muito fácil ser um crítico.

Pense sobre isso. Você vai ver um filme, assistir a um programa de TV, comer em um restaurante, e você, assim como todo mundo, imediatamente tem uma opinião. Sua crítica sobre este livro começou logo que começou a ler. Enquanto isso, sei que apenas uma pequena parcela dos leitores realmente fará algo concreto com isso que está sendo discutido, criando algo e disponibilizando para o mundo, através do seu propósito de vida.

É ótimo ser inspirado pelas realizações dos outros e aprender com seus exemplos. Mas isso passa a ser ruim quando nós criamos a necessidade de viver a vida dos outros. Desde acompanhar todos os capítulos da novela, séries, os passos dos seus amigos e daqueles famosos que você acredita que estão “vivendo o sonho” no Facebook, no Instagram ou qualquer rede social. Neste momento, você perde um tempo precioso que poderia ser investindo na sua criação, na criação de sua própria vida ideal, concentrando seu tempo e energia para fazer isso acontecer.

**A causa mais comum que nos segura é o cansaço gerado no dia a dia, ele não nos ‘deixa’ fazer o que precisamos ou gostaríamos. É um círculo vicioso, você faz o que não gosta, e fica cansado para conseguir fazer o que precisa, aí você usa o tempo para espalhacer e acompanhar outros, ao invés de construir a sua vida. E como não construiu nada, no dia seguinte só lhe resta fazer o que não gosta, novamente. E assim caminhamos. Esse círculo vicioso precisa ser rompido.**

E isso depende de uma decisão, acho que você já entendeu, né? :)



## CAPÍTULO 6: HISTÓRIA ÁGUA OU GALINHA

*"Mude seus pensamentos e você muda seu mundo." Norman Vincent Peale*

André, falaremos sobre duas aves mesmo?

Sim. A história da águia ou galinha é uma metáfora que traz um ponto importante, e dado que você teve a atitude de decidir ler esse livro, existe uma chance enorme de você se identificar. A maioria das pessoas geralmente sabe dos problemas, mas não os enfrenta, e por estar aqui, provavelmente, esse não é o seu caso. Assim espero!

Vamos lá então. Realmente, falaremos sobre essas duas aves. A princípio, tanto a águia como a galinha são aves e se parecem em termos de estrutura. Ambas têm pena, bico, asa, pata, etc. Mas a semelhança acaba exatamente aí.

### Galinha

A galinha é uma ave que tem aos montes por aí. Você, com certeza, já viu uma galinha ao vivo. Ela tem asas, mas não voa. Experimente levantar uma galinha e soltá-la no ar. Ela despencará. É uma ave fraca e medrosa. Se você bate o pé, a galinha sai correndo. Na verdade, uma galinha sai correndo e todas as outras a seguem. Elas têm medo de tudo. Não existe uma liderança ou vontade própria. Elas se imitam.

A galinha fica num espaço limitado, e ali geralmente é servido milho ou qualquer resto de comida e ela come feliz.

Elas criam uma identidade com o dono do galinheiro, afinal, é ele quem fornece a comida. Acredite se quiser, sim, aquele mesmo que vai colocá-las na panela.

É.. o final da vida delas geralmente é esse mesmo: a panela.



## Águia

A vida de uma águia é completamente diferente. Quantas águias você já viu ao vivo? Águia é uma ave rara, que com certeza você verá muito mais em fotos e filmes do que ao vivo.

Ela desafia os horizontes, olha para o sol e rumo em sua direção. Ela chega tão alto, que pouquíssimos animais ou talvez nenhum outro animal conseguirá chegar. Portanto, enquanto atinge velocidades de 100km/h, ela simplesmente divide o espaço com praticamente nada.

Enquanto isso, a galinha está no galinheiro, ciscando.

A águia é uma ave poderosa e sua visão é extraordinária. Ela consegue ver suas presas a distâncias inacreditavelmente gigantes. Sua visão permite enxergar um ratinho tentando se esconder no gramado, enquanto voa a 5 mil metros de altitude...

Outra característica incrível é a capacidade da águia de se renovar. De todas as aves, a águia é a que possui a maior longevidade da espécie, chegando a viver setenta anos. Mas para chegar a essa idade, aos quarenta anos ela tem que tomar uma séria e difícil decisão. Nesta idade ela está com as unhas compridas e flexíveis e não consegue mais agarrar as suas presas. O bico alongado e pontiagudo se curva, dificultando a caça. Apontando contra o peito estão as asas, envelhecidas e pesadas em função da grossura das penas, e voar se torna difícil. Então, a águia só tem duas alternativas: morrer ou enfrentar um dolorido processo de renovação, que irá durar aproximadamente 150 dias. Este processo consiste em voar para o alto de uma montanha e se recolher em um ninho próximo a um paredão, onde ela não necessite voar. Então, após encontrar esse lugar, a águia começa a bater com o bico contra a pedra até conseguir arrancá-lo. Após arrancá-lo, espera nascer um novo bico, com o qual vai depois arrancar suas unhas. Quando as novas unhas começam a nascer, ela passa a arrancar as velhas penas. Só então, após cinco meses, sai para o famoso vôo de renovação, para viver por mais 30 anos.



## Imagine

Imagine o seguinte exercício: Um fazendeiro acha uma águia recém-nascida que, ao sair do ovo, caiu das montanhas. Pouco esperançoso com a sobrevivência dela, ele decide fazer uma boa ação, e leva essa águia para ficar junto com suas galinhas, afinal, haviam diversas galinhas recém-nascidas. Assim, ele poderia dar comida e água, bem como a galinha mãe iria criar a águia como se fosse da família de galinhas, como se fosse filho de sua ninhada. Na verdade, na cabeça da galinha ela era um filhote mesmo. Ela dará todo o amor, ensinará a ciscar, comer minhoca. Será uma águia que ficará somente no galinheiro, naqueles limites. Ela certamente não voará, e certamente terá certeza de que é uma galinha.

Agora te pergunto: ela é uma águia ou é uma galinha?

Ela obviamente é uma águia, mas ela pode não saber disso. Ela desenvolveu hábitos do galinheiro, afinal, ela é protegida pelo sistema do galinheiro. Quem está dentro do galinheiro tem comida garantida, não corre riscos e não precisa caçar. Ainda que no final vá para a panela!

Muito bem, essa águia vai perceber, em algum momento, que ali não é o espaço dela. Pode ser olhando para o céu e vendo outras águias. Talvez ela sinta uma atração por outras águias, afinal, lá no fundo ela sente que tem algo errado dentro dela. Porque, de fato, ela é uma águia e não uma galinha. E ela quer voar muito mais alto!

E daí?

O interessante é que, diferente das aves, nós temos consciência e sempre podemos decidir mudar de caminho.

Às vezes, estamos em uma situação temporária de galinha: temos que acordar cedo, ir para o trabalho, ver aqueles colegas de trabalho que você não quer, fazer uma rotina que você não escolheu.

Talvez tenha algo dentro de você dizendo que isso está errado...

Pare por um instante e reflita sobre sua rotina, especialmente os momentos em que você olha ao redor e percebe que não faz parte daquele ambiente. Momentos em que você percebe que o mundo ao redor é de galinhas e você sente a águia latejando dentro de você! Pense nos horários que tem que cumprir, nas pessoas que tem que encontrar, nos compromissos que tem que estar (profissionais ou pessoais), em tudo.

Será que você não é uma águia vivendo em galinheiro? Se você está com esse livro em mãos, eu diria quase com certeza que você é uma águia.

Se é uma águia mesmo, então te convido a outra reflexão: como seria melhor se pudesse viver como águia? Desafiando os horizontes, os obstáculos, atingindo níveis que poucos conseguem atingir, mais veloz, corajosa, e com um olhar obstinado e uma clareza do destino que quer chegar, que só o olhar do topo permite.

Se você quer ser águia, esse livro é para você!

# MÓDULO I

## Poder Mental



## CAPÍTULO 7: O CÉREBRO HUMANO E SEU EFEITO SOBRE NOSSA VIDA

*“O nosso cérebro é o melhor brinquedo já criado: nele se encontram todos os segredos, inclusive o da felicidade.”*  
Charles Chaplin

Acho que se você está lendo esse livro, já não duvida do poder e importância do nosso cérebro. É um dos órgãos do corpo humano que mais gera interesse e curiosidade.

O papel dele não é somente fazer cálculos e armazenar dados. Longe disso, ele é responsável por coordenar praticamente tudo que fazemos, inclusive o que deixamos de fazer. Todas aquelas metas que definimos e não fizemos nada por elas, todos os momentos que procrastinamos, sentimos preguiça, tudo isso é nosso cérebro que comandou.

É ele que faz seu sangue correr por todo o corpo, com a pressão correta, a temperatura do seu corpo no limite da perfeição, que comanda os batimentos do seu coração, ou será que você está comandando conscientemente os batimentos agora?

Exatamente por ser tão crítico que os alunos que passam pelo programa [Reprograme seu cérebro](#) têm mudanças incríveis, em todas as áreas de suas vidas. Afinal, tudo é controlado pelo cérebro: nossa alimentação, foco, energia, intensidade. Tudo que fez, faz e fará diferença para nós.

Uma das diversas fortalezas incríveis que nosso cérebro tem, é privilegiar o acesso e absorção do que é entendido como prioridade, e eliminar o que não é prioridade. Isso pode parecer simples, mas não é. E o impacto disso é enorme.

Basicamente, significa que muitas vezes sequer percebemos ou absorvemos o que acontece ao nosso redor. E sim!!! Isso significa que podemos eliminar, inclusive, coisas que realmente gostaríamos que fossem prioridade nas nossas vidas. Mas se seu cérebro não tem clareza disso, você provavelmente nem está constatando a existência desses fatores a sua volta.

Sabe aqueles objetivos e sonhos aos quais você nunca deu sequência? Pois bem.

Por sinal, se você esquece com frequência de informações importantes e acha que é uma deficiência do seu cérebro (falta de memória, por exemplo), saiba que pode ser exatamente o oposto. Pode significar uma alta eficiência, causada por uma falta de clareza sua do que é importante.

Se você não deixa claro o que é fundamental, seu cérebro não tem direcionamento para guardar o que é crítico. E essa falta de clareza faz seu cérebro eliminar o que você gostaria que fosse guardado. Isso é um sinal claro de eficiência, dado que o armazenamento de informações acontece somente para as coisas entendidas como úteis pelo cérebro.

Nós temos um sistema no nosso cérebro que se chama sistema reticular ativador (SR), que é composto por uma vasta rede de pequenos neurônios altamente ramificados.

O SR está envolvido na coordenação da atividade motora voluntária, em funções autônomas e endócrinas, percepção sensorial, memorização e ativação de todo o córtex. Ou seja, fundamental para isso que estamos discutindo!

Uma das funções do SR é atuar como um filtro, eliminando o que não é importante para você. Imagine se o seu cérebro fosse armazenar todas as informações que você recebe ao longo do dia, seria uma confusão enorme e um uso altamente improdutivo da nossa capacidade mental.



Um exemplo da atuação do SR é na nossa percepção seletiva. Se estiver sentado nesse momento, existe uma chance enorme que você sequer esteja prestando atenção ao contato do seu assento com seu corpo, e agora você começou a perceber melhor. Isso não era importante para você até então, logo, era sumariamente descartado pelo seu cérebro.

Quando estamos no meio de uma multidão e aparece uma pessoa conhecida dentre as infinitas que não conhecemos, incrivelmente nosso cérebro faz com que você reconheça rapidamente essa pessoa. Mesmo que não lembre do nome dela e de onde a conheceu. Isso acontece porque seu cérebro sabe que você conhece aquela pessoa, senão você nem a teria percebido. Ao invés de uma pessoa, isso poderia acontecer com uma oportunidade que pode passar na frente do seu nariz.

Por isso é tão importante termos o nosso propósito claro. Ele vai fazer nosso cérebro eliminar as coisas certas, e nos permitir processar e absorver somente o que nos levará a esse propósito. Nosso cérebro é mais poderoso do que pensamos. Na verdade, nem conseguimos ainda identificar o limite do cérebro, mas em algo ele é incompleto. Sem nosso comando, ele não funciona tão bem.

De nada adianta uma Ferrari se o motorista não souber dirigir, certo? Por isso que digo sempre: “você ganhou um cérebro ao nascer, mas aprender a programá-lo, depende de você.”



Quando temos clareza de onde queremos chegar, não só esse sistema, mas todo o cérebro atua aumentando nossa eficiência, concentração, memória, produtividade, pois ele faz com que as informações importantes sejam absorvidas e seu cérebro se torna um dos seus maiores aliados.

Guarde essa informação até o final do livro!



## CAPÍTULO 8: PÁGINA EM BRANCO, SEU NOVO ESTILO DE VIDA

*“O que você faz fala tão alto que não consigo ouvir o que você fala.” Ralph Waldo Emerson*

Imagine Leonardo da Vinci tentando pintar *Mona Lisa* por cima de seu clássico anterior *A última ceia*, ou Michael Jackson cantando *Thriller* por cima de *Billie Jean*, ou qualquer outro exemplo que você quiser. O resultado dessas tentativas seria um desastre.

Imagine quão pobre seria o mundo se os grandes artistas não tivessem sido capazes de se desprender das suas obras anteriores para criar novas.

Para o artista realizar uma nova etapa, ele precisa começar no que chamo de *página em branco*, e o mesmo precisa acontecer com você.

Acordar está associado à sensação de atraso e de fazer o que não quer, receber um e-mail está associado a mais trabalho chato, eventos de família a mais um evento, chegar em casa e encontrar sua esposa ou marido é a hora de dar um beijo, como parte da rotina de interação “Querida(o) cheguei”. A vida é baseada na rotina, consistente e previsível. Fazemos o possível para deixar tudo dentro dela. Tudo está no lugar que deveria estar, mas você não mais experimenta a beleza de estar vivo.

Você se lembra que em algum momento tudo era novidade? E, neste primeiro momento, tudo era prazeroso! Tente se lembrar de como era a sensação ao experimentar pela primeira vez:



- Chegar em casa do primeiro dia de trabalho
- Assumir a atribuição de um novo projeto no trabalho
- Andar no seu bairro
- Brincar com seus filhos
- Apreciar o tempo feliz com sua esposa ou marido
- Falar com um estranho
- Comer alimentos diferentes
- Tomar uma taça de vinho
- Fazer um exercício físico

Imagine como você se sentiria diferente se o banho de cada manhã lavasse seus filtros mentais, e permitisse começar o dia como uma página em branco.

Você pode imaginar o quanto diferente **TUDO** seria se você colocasse de lado a memória de milhares de coisas passadas? Em vez de ser mecânico e repetitivo, com sua esposa ou marido, seus filhos, sua família, seus chefes, colegas e com você mesmo, tudo seria mais prazeroso.

Para criar algo relevante, como os exemplos que citei dos grandes artistas no começo do capítulo, não podemos **NUNCA** começar errado: começar julgando, começar querendo que acabe, começar pensando no que virá depois.

Quando fizer alguma coisa de agora em diante, principalmente se for algo que realmente te importa ou para alguém que realmente te importa, faça com o estilo página em branco. Focando no momento e sem julgamentos.

Você simplesmente terá de volta o prazer de voltar a viver.

**Voltar a curtir os momentos, voltar a curtir as pessoas, voltar a curtir o mundo,** é algo que não pode ser deixado para mais tarde. Por mais pesado que possa parecer o que vou dizer, mas lembre-se que esse provavelmente será o seu único pedido em um dia mais adiante na sua vida e, provavelmente, quando o fizer será tarde demais.

Já imaginou? Você no fim da sua vida, de cama, sem chances de voltar atrás para ter esses momentos que hoje você ignora ou até reclama?

Pense nisso, mesmo!



## CAPÍTULO 9: PAGANDO O FUTURO COM O PRESENTE

*“.... Os homens perdem a saúde para juntar dinheiro, depois perdem o dinheiro para recuperar a saúde. E por pensarem ansiosamente no futuro esquecem do presente de forma que acabam por não viver nem no presente nem no futuro. E vivem como se nunca fossem morrer... e morrem como se nunca tivessem vivido.”*

Dalai Lama

Ouço muita gente dizer que aceita levar a vida. Nunca fazer o que realmente quer ou precisaria ser feito. Mas ainda assim passam dia após dia, esperando que algo diferente e melhor, milagrosamente, aconteça no futuro.

Viver um presente que não lhe agrada é um erro. Mas também seria um erro aproveitar 100% o presente sem construir nada para o futuro, seria como gastar todo seu dinheiro assim que você recebe. Também seria um erro viver no futuro, planejando, sonhando, e não agindo ou curtindo o momento atual.

Existe a necessidade de balancear essas duas atividades: aproveitar o presente e preparar o futuro!

a) **Aproveitar o presente:** não temos e nunca teremos outro momento para aproveitar, a não ser o momento presente. Se vivemos do passado seremos infelizes ou saudosistas, e se vivermos do futuro seremos angustiados ou sonhadores. A vida está aí para ser vivida: faça esportes, aproveite as pessoas que estão ao redor, celebre as suas conquistas , etc.

**Preparar o futuro:** significa fazer atividades **QUE TE LEVEM PARA ONDE QUER CHEGAR.** Se quiser ser médico tem que se preparar, se quiser ser ator, bombeiro, escritor, dentista, qualquer coisa, tem que se preparar. Se quiser colher tomates tem que plantar. Estudar para o vestibular não é divertido, pelo menos para a maioria das pessoas e me incluo nelas! Mas se você não estudar para passar no vestibular seu futuro será mais difícil, certo? Fazer bolo não é bom, mas se não fizer não vai comer bolo.



**NÃO** estão inclusas em “preparar o futuro” as atividades que não nos agregam em nada: vender nosso tempo para um trabalho que não gostamos, passar o dia assistindo televisão, passar o dia nas redes sociais, etc.

“Ah, mas se eu não trabalhar nisso que eu não gosto, eu não vou ter dinheiro para viver a vida que eu quero”. Você está em parte correto, mas em parte equivocado. Será que só existe esse trabalho no mundo? Será que não tem gente por aí que realmente ama o que faz? Será que você não poderia ser uma dessas pessoas, assim como eu?

Preparar o futuro significa fazer algo que esteja alinhado com você, buscando se desenvolver para o destino que você quer para você! Se quiser abrir uma empresa, preparar o futuro significa pesquisar o mercado que quer atender, o tipo de consumidor, como funciona a burocracia para abrir a empresa, coisas do gênero.

A saúde é importante para o futuro, portanto, preparar o futuro seria fazer exercícios físicos, por exemplo. Ir à academia, encaixar uma corrida ou caminhada em alguns dias e no final de semana.

Sem investir tempo preparando seu futuro, você não vai colher o que quer. Não existe mágica, sem semear não se colhe.

*“Podemos escolher o que semear, mas somos obrigados a colher aquilo que plantamos” Provérbio Chinês*

### **Balanceando o tempo**

Aproveitar o presente e preparar o futuro são as duas opções que são aceitáveis para dividirmos nosso tempo. O segredo é viver um balanço do presente e futuro. Cada um cria sua própria regra, de acordo com seu momento de vida. Eu gosto da seguinte: estar, na média, 80% no presente, mas 20% criando o que será seu futuro.

Sem esses 20% de preparação, sua vida será sempre idêntica. E a ausência de evolução é um dos piores destruidores de expectativa e motivação.

A presença da evolução, por outro lado, é o que gera a sensação de progresso, sucesso, de conquista. Sabe aquele sorriso de canto de boca que você dá, de você para você mesmo?... Ele vem da evolução, da conquista, do progresso. Esse sorriso faz falta.

Esses 20% transformando sua expectativa em realidade são a fundação do seu futuro, sob pena dele nunca virar realidade!

**E tem outra coisa, vivermos 20% do nosso dia em função do futuro, é para o nosso cérebro como se estivéssemos vivendo o futuro. A gente começa a construir a crença de que realmente estamos a caminho do futuro quando nosso pensamento JÁ ESTÁ LÁ!**

A maior parte das pessoas que está infeliz vive metade do tempo reclamando do presente ou pensando em como seria o futuro, se fosse diferente. E outra metade entre fazer as coisas até chegar no nível satisfatório (para dizer que fizeram), joguinhos no celular, redes sociais, televisão, etc.

Nem o futuro foi planejado nem o presente aproveitado.

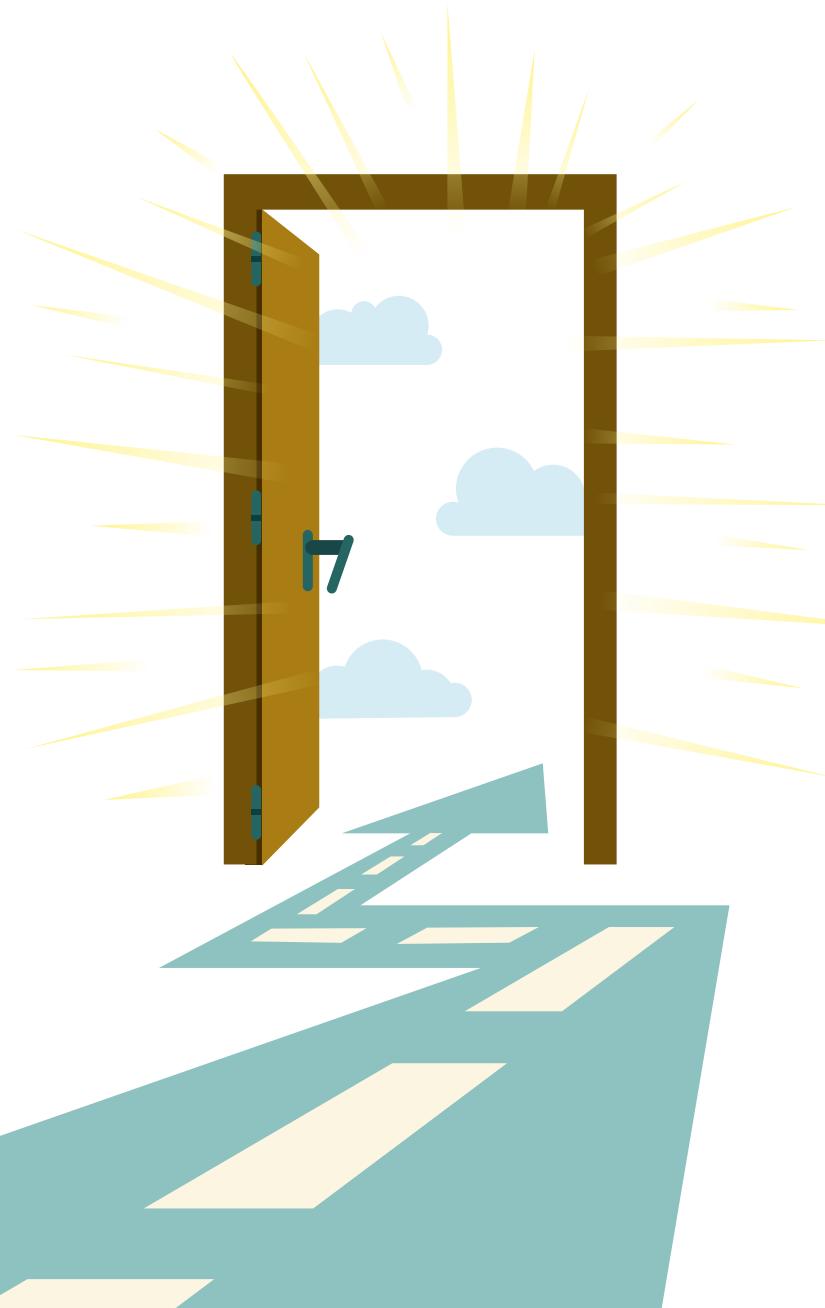
Quem tem esse tipo de pensamento geralmente busca “fugas” que são inaceitáveis, do tipo: logo na segunda-feira desejar que seja sexta, para aproveitar o final de semana. Ou seja, querem que 5 dias de vida deixem de existir ou passem rápido! Torcer para o tempo passar é torcer para a vida passar. Isso para mim só tem um nome: suicídio silencioso. Isso é um claro sinal de que algo está muito errado.

Às vezes as pessoas também se confortam com a ideia de que **quando** se aposentarem poderão, aí sim, começar a aproveitar a vida. Imagine passar a vida inteira se submetendo ao que não gosta, para no final da vida fazer o que gosta!

Algumas pessoas se submetem a empresas, pessoas, dias, meses e vidas que não gostam, em troca de uma eventual vida desejada, no fim da vida. Não faz o menor sentido.

Mas porque muitas pessoas aceitam isso? Não há outra saída? Ou essa outra saída sequer foi procurada?

Ela existe, e pode estar bem diante de você.





## CAPÍTULO 10: UM PROPÓSITO TEM QUE SER MAIOR QUE VOCÊ

*"Nunca desista de algo que você não consegue passar um dia sem pensar!" Autor anônimo*

Tudo na natureza segue um fluxo. A água corre o caminho que precisar até conseguir voltar ao oceano. Mesmo dentro do nosso corpo, ou qualquer corpo, ela sai de um lugar de menor concentração para onde há uma maior concentração. Isso é o que é chamado osmose. A maior concentração atrai, os maiores atraem. A Lua é atraída pela Terra, que é atraída pelo Sol.

Seu propósito tem que ser maior que você, exatamente porque o que mobiliza a gente são coisas maiores que a gente.

Você provavelmente já ouviu a história de alguma mãe que, aterrorizada por algum mal acontecendo com seu filho, conseguiu levantar um objeto incrivelmente pesado para livrar o filho da ameaça? Você olha para aquilo e fala: “Eu nunca conseguia fazer isso”. Pois bem, tenha um propósito, que você consegue sim.

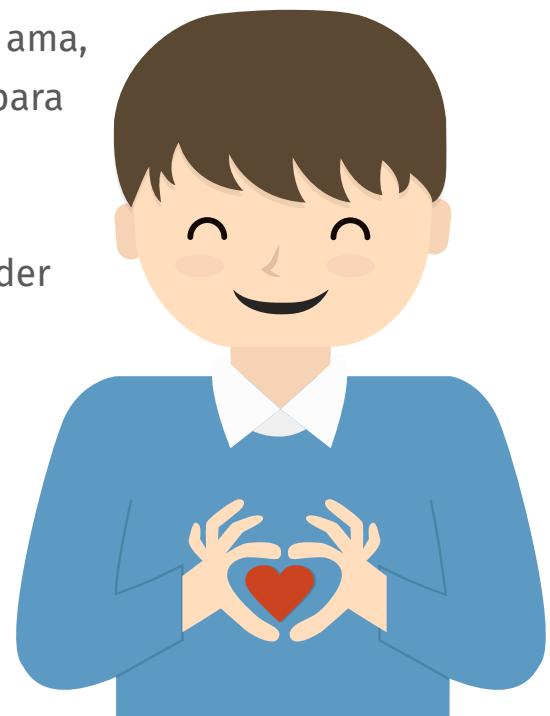
Vamos lá. Imagine se você estiver dormindo e no meio da madrugada vierem te acordar dizendo: “Levanta, tem uma sujeira na frente da porta, temos que varrer agora”. Você vai provavelmente xingar quem te acordou por isso, certo?

Mas se alguém te acordar no mesmo momento, da mesma maneira, e falar que alguém que você tem um carinho e amor tremendo está passando mal na sala, você certamente vai levantar correndo e agradecer a pessoa que te acordou, certo?

Você agiria, no seu limite, para salvar alguém que ama, certo? E porque, então, você não pode fazer isso para salvar você mesmo?

Sim amigo(a), merece uma pausa para você responder isso.

Propósito é isso, algo que te move, independente do que estiver fazendo e te dá forças para fazer o que for preciso. Isso é uma vida com propósito. Uma vida em que você tem algo que faz porque faz, algo que está dentro de você e que realmente te incomoda muito se não fizer. Não fazer dói muito mais do que fazer.



E é exatamente por isso que pessoas com propósito são **INFINITAMENTE** mais produtivas, simplesmente porque elas não param. São mais motivadas, energizadas, fortes, resilientes, persistentes, e qualquer adjetivo que você quiser. Como consequência óbvia, elas fazem muito mais, melhor e, não bastasse, com muito mais satisfação.

Essas pessoas acabam gerando muito mais valor para elas e para todos, consequentemente **RECEBEM** muito mais valor. Essa é a regra do universo: cedo ou tarde, de um jeito ou de outro, você recebe o que entregou. Você plantou, pode não ser na hora, mas com paciência e persistência você vai colher.

Não, não estou falando de metafísica, algo intangível, papo de louco ou o que quiser chamar. É um fato. Se você entrega valor para a empresa em que trabalha, cedo ou tarde você cresce; se uma empresa te entrega valor, você compra os produtos dela com prazer e se alguém é carinhoso com você, com certeza você retribuirá de alguma maneira.

O ser humano é um ser coletivo, e um de nossos princípios fundamentais mais fortes é o da reciprocidade. Tendemos a tratar bem quem nos trata bem, convidar para o casamento quem nos convidou para seu casamento, dar um presente para quem nos deu, é algo que não fazemos pensando. É um dos princípios que nos rege.

Quem já casou sabe quão difícil é fazer a lista de convidados. No meu casamento, quase três anos atrás, eu e minha esposa estávamos fazendo a seleção de quem seria convidado e chegamos a alguns nomes que eram dúvida. Alguns haviam nos convidado para seus casamentos, e simplesmente os incluímos em nossa lista de casamento, sem pensar. É algo incrivelmente natural!

Portanto, se você agir em prol do seu propósito e fizer isso virar uma causa maior que simplesmente você, ao invés de simplesmente fazer por ganhar dinheiro, você VAI receber muito em troca. Simplesmente experimente esse novo mundo!



## CAPÍTULO 11: PORQUE GANHAR DINHEIRO NÃO É SEU PROPÓSITO

*“A medida real da sua riqueza é quanto você valeria se perdesse todo o seu dinheiro.” Bernard Meltzer*

Falamos e falaremos algumas vezes que dinheiro e prosperidade não são propósitos de vida, e sim **consequência** deles. Quero explicar o porquê do dinheiro nada ter a ver com propósito de vida. Mas antes de mais nada, vamos passar por uma história que veio do livro “4 Hour Workweek” do Tim Ferriss. Essa história se passa num vilarejo mexicano.

*“Um executivo americano tirou férias e foi para uma pequena vila de pescadores no litoral do México, por ordens médicas. Sem conseguir voltar a dormir por causa de uma ligação urgente do escritório, na primeira manhã ele saiu para dar uma volta no píer, para esfriar a cabeça. Um pequeno barco com um único pescador atracava, e dentro do barco havia vários atuns robustos. O americano cumprimentou o mexicano pela qualidade dos peixes.*

*“Quanto tempo levou para pescá-los?”, perguntou o americano.*

*“Apenas um pouquinho”, o mexicano respondeu em inglês surpreendentemente bom.*

*“Por que você não ficou mais tempo para pescar ainda mais peixes?”, o americano tornou a perguntar.*

*“Eu tenho o bastante para sustentar minha família e dar um pouco para os meus amigos”, disse o mexicano enquanto tirava os peixes do barco e os colocava em uma cesta.*

*“Mas... o que você faz com o resto do seu tempo?”*

*O mexicano olhou para ele e sorriu. “Eu acordo tarde, pisco um pouco, brinco com meus filhos, tiro uma sesta com minha esposa, Julia, e dou uma volta pela vila a noitinha, para beber vinho e tocar violão com meus amigos. Tenho uma vida completa e bastante cheia, señor.”*

O americano deu uma gargalhada e se empertigou. “Senhor, eu tenho um MBA em Harvard e posso ajudá-lo. Você deveria passar mais tempo pescando e, com os lucros maiores, comprar um barco maior. Em pouco tempo, você poderia comprar vários barcos com o aumento em seus rendimentos. Finalmente, poderá ter uma frota de barcos de pesca.” Ele prosseguiu: “Em vez de vender sua pesca para um intermediário, poderia vender diretamente para os consumidores, finalmente abrindo sua própria fábrica de enlatados. Você controlaria a produção, o processamento e a distribuição. Teria que sair deste pequeno vilarejo de pescadores, é claro, e mudar-se para a Cidade do México, depois para Los Angeles e finalmente para Nova York, de onde poderia gerir seu império em expansão com a administração adequada”. O pescador mexicano perguntou: “Mas, senõr, quanto tempo isso vai levar?” Rapidamente, o americano respondeu: “Quinze a 20 anos, 25 no máximo.” “Mas e aí, senõr?”

O americano riu e respondeu: “Essa é a melhor parte. Quando for a hora certa, você poderá vender ações de sua empresa na bolsa e se tornar muito rico. Você poderia ganhar milhões”.

“Milhões, señor? Mas e aí?”

“Aí você poderia se aposentar, mudar-se para um pequeno vilarejo na praia, onde você poderá acordar tarde, pescar um pouco, brincar com seus filhos, tirar a sesta com sua esposa e passear na vila à noitinha para beber vinho e tocar violão com seus amigos...””



O pescador tem hoje tudo que o americano diz que ele poderia ter no futuro. Por ter consciência disso, o pescador pode aproveitar tranquilamente hoje, e não 20 ou 25 anos mais tarde. Esses são os anos mais valiosos da vida, os que temos a família e muita saúde. É como se fosse passar esses anos em uma prisão, para depois de 25 anos começar a viver de fato. Péssimo isso, não?

Se você estiver fazendo isso, repense e pare o quanto antes. Você poderia aproveitar mais seu presente como o pescador?

O dinheiro de forma alguma é algo ruim, muito pelo contrário, mas nos cegar por conta dele sim. A gente faz tudo pensando no futuro e não aproveita o processo da vida. “Serei feliz quando tiver um milhão, quando ganhar 50 mil reais por mês, quando, quando...” etc etc. Esse quando não chega nunca.

O pior é que é natural do ser humano sempre tentar buscar algo maior. Isso significa que mesmo aquele 1 milhão de reais almejado, quando for uma realidade, não será mais o bastante. A nova meta será por 5 milhões de reais na conta. Ou seja, quando se atinge o que se busca, automaticamente as pessoas buscam outras coisas e voltam a não se permitir serem felizes. É uma prisão eterna.

Leia mais uma vez a frase de Dalai Lama.

*“... Os homens perdem a saúde para juntar dinheiro, depois perdem o dinheiro para recuperar a saúde.*

*E por pensarem ansiosamente no futuro esquecem do presente de forma que acabam por não viver nem no presente nem no futuro. E vivem como se nunca fossem morrer... e morrem como se nunca tivessem vivido.”*

Dalai Lama



Lembre-se sempre desta frase e da história do vilarejo mexicano. Não condicione felicidade a algo externo ou algo futuro, como ficar milionário, por exemplo. Você tem que ser feliz ao longo do processo da vida.

Acho que a história do vilarejo mexicano faz uma parte do ponto, mas gosto também de ir para situações extremas para quebrar regras pré-concebidas.

Vamos pensar no extremo positivo. Imagine que você faz parte da nobreza, um príncipe ou princesa. Tem tudo que quer, todos te servem, se quer comer come, se quer viajar viaja, se quer um carro ele chega, etc. Como você acha que seria sua vida? Nós somos movidos a desafios, aprendemos com desafios, nos desenvolvemos e evoluímos com desafios.

Chega um momento em que o dinheiro não mais faz diferença. Gosto de dizer que dinheiro é como o oxigênio. Quando falta é crítico, porque não conseguimos sobreviver decentemente. Porém, oxigênio em excesso não ajuda em nada, você não vai absorver mais por isso. Você não seria mais saudável por isso. Pode inclusive acabar distorcendo a percepção da realidade de seu cérebro e te deixando num estado não consciente. É isso que ocorre com quem respira muito mais rápido e além da necessidade.

Dinheiro é bom, é ótimo. Mas ele é uma ferramenta de **USO** e não de auto determinação.

Não pense que não busco dinheiro. Eu busco sim, mas o que eu acredito é que o dinheiro, como qualquer valor é uma moeda de troca. Quanto mais valor você gera, mais valor você recebe. Então, minha busca é por gerar mais valor para o mundo, para outras pessoas e para mim mesmo. Foi exatamente quando isso mudou na minha vida, que o dinheiro veio com muito mais intensidade.

A diferença é que se você tiver achado seu propósito de vida **INDEPENDENTEMENTE** do dinheiro, ficará muito mais fácil ser feliz e **AINDA** ter mais dinheiro. Ou seja, não tire o dinheiro das coisas importantes da sua vida, apenas deixe-o como com papel de consequência e não de causa ou motivação. Esse é o melhor jeito de atraí-lo.

# MÓDULO II

## Definindo seu propósito



## CAPÍTULO 12: AGORA É A SUA VEZ

*"Em um ano você pode se arrepender de não ter começado hoje." Karen Lamb*

Há duas maneiras de viver a sua vida: a primeira, que a maioria das pessoas escolhe, é viver sem rumo, sem direção. Mas sempre com pressa, com uma sensação de estar devendo algo para muita gente, para si mesmo, para sua saúde. O outro caminho, menos trilhado, é definir o seu propósito e viver por ele.

Chegou a hora de você decidir se quer ter um propósito claro, se quer viver plenamente, criando um forte significado para sua existência.

Sem um propósito, a vida cotidiana, a urgência e a falta de clareza acaba nos obrigando a tomar diversas decisões. E, por não serem guiadas para um ponto central, acabam sendo decisões, muitas vezes, aleatórias. Consequentemente, nessa confusão de decisões, uma acaba anulando a outra. O resultado final é uma vida confusa, sem progresso e prazer.

Vamos fazer um exercício. Apesar de, infelizmente fazerem parte de uma minoria, você com certeza já conheceu pessoas que claramente estão vivas, animadas e curtindo a vida, certo?

Quando elas falam, seus olhos se arregalam e brilham. Tudo o que elas falam parece tão emocionante e interessante. A vida, através dos olhos dessas pessoas parece tão positiva e sedutora durante o tempo todo. Essas pessoas estão em sintonia com seus propósitos de vida, e estão vivendo e respirando a consequência disso.

São, por conta disso, pessoas que conseguem atrair ainda mais energia positiva para elas, mais relacionamentos fortes, mais contatos, mais parceiros, mais negócios, mais sucesso. É como um barco à vela, com as velas na direção correta para aproveitar o vento!

É definitivamente o lugar a se estar.

Para o bem ou para o mal, existem duas maneiras de definir seu propósito:

### 1) Forma externa

- a) Imposta a você pelos outros: uma vez nele, você inclusive defenderá esse tal caminho. Mesmo que ele vá contra você. E você fará isso para se sentir pertencente ao grupo que definiu sua vida: família, amigos, sociedade, religião.
- b) Baseado em medo: querer atingir a expectativa dos outros; medo de perder algo, como emprego; manter seu ego.
- c) Necessidade de atingir algo e **DEPOIS** aproveitar o resto da vida: acumular dinheiro, se tornar bem-sucedido, atingir status social e então começar a viver. Com o risco enorme de tudo isso ocorrer tarde demais.



## 2) Forma interna

- a) Conscientemente criada por você, baseada em paixão: orientada ao seu desejo interno.
- b) Algo que você faça ou queira fazer bem: não adianta gostar e não ter interesse em fazer bem.
- c) Algo que contribua com outras pessoas, melhorando o mundo.
- d) Te inspira e energiza: você percebe o valor que gera para o mundo e isso te faz querer sempre mais e mais.
- e) Livre das expectativas dos outros: o que te deixa livre para ser você, em sua essência.

Qual dos dois caminhos você prefere seguir na sua vida? Se escolheu a segunda opção, a única que realmente nos liberta, então é hora de começar a trabalhar para identificar com clareza o seu!

Um propósito é algo muito interno e profundo, algo que demanda tempo, paciência e um trabalho investigativo. Até porque se fosse superficial, você provavelmente já saberia.

Existem cinco técnicas de definição do seu propósito, veremos no próximo capítulo.



## CAPÍTULO 13: CINCO TÉCNICAS, ESCOLHA A SUA

*“Não importa quão devagar você marche, desde que você não pare.” Confucius*

Algumas dessas técnicas funcionarão melhor para você do que outras. Estou dividindo com você todas as cinco técnicas, porque as pessoas pensam de forma diferente e passam por situações diferentes de vida, e isso é perfeitamente ok!

Pessoalmente, eu acho algumas técnicas realmente muito válidas e funcionais, e outras nem tanto. Você, provavelmente pensará o mesmo, mas de técnicas diferentes. Para meu julgamento não influenciar sua escolha do método, eu preferi incluir todas.

Eu recomendo olhar rapidamente as cinco técnicas e escolher a que mais faz sentido para você. Assim que escolher, comece e não pare até chegar ao resultado final, não desista antes de chegar ao seu propósito.

Vou contar um segredo importantíssimo agora. Isso é um fato que acontece com a maioria das pessoas, e vale como um alerta. Se você tentar achar e desistir no meio do processo por qualquer motivo que for, a chance de você voltar a tentar nos anos seguintes da sua vida é quase 0%. Por você, não desista no meio!!!



## TÉCNICA 1: DIAGRAMA DE VENN

Essa técnica usa um conceito poderosamente simples. Segundo o diagrama de Venn, seu propósito se encontra exatamente no meio de três fatores:

- 1) Coisas que você já é bom, fazendo (ou então queira ser)
- 2) Coisas que você ama fazer
- 3) Coisas que contribuem com o mundo (e o mundo veja valor!)



Esse último ponto de contribuir com o mundo, é muito importante. Primeiro, porque nós somos seres coletivos e nos satisfazemos quando agregamos a outras pessoas, sentimos algo muito mais profundo que simplesmente nos agradar. Outro ponto importante é que se você não gerar valor para o “mundo externo”, ninguém vai te remunerar. E se ninguém te remunerar, pode até ser seu propósito, mas você não vai conseguir exercê-lo, exceto como filantropia.

E nesse sentido quero deixar algo muito presente para você. As pessoas tendem a não se incomodar de pagar, se elas também acreditarem na causa. Quando as pessoas se conectam com o seu **PORQUÊ**, com a sua causa, elas pagam inclusive mais caro para ser você a solução delas.

Até porque, imagine, se algum dia você parar de fazer o que faz, as pessoas vão perder alguém que realmente gera valor para elas e vão sentir falta, por isso pagam com prazer.

O primeiro passo é, portanto, fazer uma lista exaustiva de cada um dos pontos, deixe o “(3) O que contribui com o mundo” por último. Importantíssimo, não tente chegar direto ao ponto central fazendo as três perguntas ao mesmo tempo. Assim, você garantirá chegar ao nível de profundidade devida.

- a) Pegue uma folha de papel.
- b) Comece com a primeira pergunta: (1) O que você faz bem?
- c) Anote tudo que você pensar, TUDO. Lembre-se que só você irá ver esse papel.
- d) Depois de concluir, você deve ficar frente a frente com esse papel, por mais 5 minutos (sim, pode marcar no relógio). Usualmente, as respostas mais óbvias e imediatas já estarão escritas, mas não desista ainda, deixe seu cérebro escanear. Tente entrar em uma segunda camada do seu cérebro. Provavelmente, algumas coisas que você nunca havia pensado irão aparecer, e eventualmente é uma dessas o seu propósito.
- e) Volte para o item b acima, até concluir as 3 perguntas.

Agora a etapa final. Você precisa tirar poucas frases de cada uma das três folhas, reescrevendo-as em um novo lugar, como as *finalistas*. E então responder as questões da técnica de fechamento, logo a seguir no livro.



## TÉCNICA 2: WOUND OF WISDOM

Essa técnica é mais direta. *Wound* significa ferida e *wisdom* sabedoria. Ela se baseia em sofrimentos que você teve, ao longo da vida, e que foram solucionados. Com base neste conhecimento e sabedoria adquiridos no percurso, você poderia ajudar outras pessoas a se livrarem do mesmo sofrimento.

Normalmente, todas as pessoas têm algum tipo de adversidade na vida, e eventualmente conseguiram gerenciar alguns fatores para superá-la. Com base nessa experiência muito foi aprendido. A sacada aqui é beneficiar outras pessoas com esse conhecimento.

**A técnica Wound of Wisdom reside em responder três perguntas:**

- i) Qual grande adversidade eu tive que superar na minha vida?
- ii) Mais gente tem esse problema?
- iii) Como eu posso ajudar os outros a fazerem o mesmo?

Se por um lado é fato que quase todas as pessoas tiveram adversidades na vida, também é fato que não são todas as pessoas que querem se envolver ativamente em ser inspiração para outros, seja através de livros, aulas, palestras, etc.

Se você achar que é uma pessoa que gosta de ajudar os outros e de dividir seu conhecimento, dê bastante crédito a essa técnica. Ela pode te levar diretamente ao seu propósito de vida.

Uma vez respondidas as perguntas acima, vá para a etapa final: responder as questões da técnica de fechamento, logo a seguir no livro.



## TÉCNICA 3: OS TRÊS MOMENTOS

Essa técnica visa chegar no seu propósito através da identificação de quanto você se conectou emocionalmente com eventos passados ou pessoas. A ideia é identificar momentos em que a energia fluiu positivamente para você, exatamente como ocorre quando vivemos nosso propósito, e verificar se essas experiências não foram um breve momento de ativação do seu propósito.

### 1) Conquistas:

Pense em três momentos em que você considera que teve sucesso. Momentos em que você teve reconhecimento pelas suas contribuições, foi premiado ou elogiado por suas habilidades, completou uma atividade difícil, e de quebra, ainda se sentiu bem porque ajudou alguém que precisava.

- ✓ Liste os três momentos.
- ✓ Anote o que esses momentos têm em comum.

### 2) Prazer

Pense em três momentos que te marcaram. Momentos em que você atingiu um dos pontos altos da sua vida, que realmente te fizeram sentir prazer, liberdade e queria que não acabassem mais.

- ✓ Liste os três momentos.
- ✓ Identifique qual era seu estado mental e o que você sentia em comum nestes momentos.

### 3) Pessoas

Pense em três pessoas que você admira e gostaria de ser. Não adianta admirar o Papa e não ser religioso, você tem que adorar passar seus dias na pele da pessoa. Essa pessoa pode estar entre seus amigos, estrelas de TV, líderes, família, ícones de negócios, etc.

-  Anote as três pessoas.
-  Chegue em somente 3 características mais marcantes, presentes na maioria destas pessoas.

### Analisando os fatos

1) No ponto 1 “Conquistas” você identificou três momentos, em que você teve orgulho de você mesmo. O propósito era focar em momentos em que tudo estava soando como perfeito e você sentiu o sucesso circulando nas veias. As características desses momentos e atividades são exatamente o que mais você precisa se esforçar para replicar, mesmo que em outro contexto.

2) No ponto 2 “Prazer” você precisou identificar três momentos em que sentiu prazer. Esses momentos, geralmente, traduzem a sensação de que temos prazer quando estamos com baixo estresse, bem como traduz um pouco do ambiente, do contexto que gostamos de vivenciar.

3) No ponto 3 “Pessoas” você precisou identificar três pessoas que você admira e a característica que elas têm em comum. O objetivo é entender o que atrai seu interesse e a motivação, por detrás desta atração. Esse exercício funciona como um espelho, trazendo um reflexo de quem você realmente é. O que você admira nos outros é um reflexo direto do que você mais deseja para si mesmo, e traz insights sobre quem você é.

Depois de definido, o nome em si não diz nada. Se escolheu Bill Gates, por exemplo, defina se você pensou inicialmente no sucesso nos negócios, na visão, na tolerância a risco, nos esforços filantrópicos, ou na notoriedade. Seja específico.

O seu propósito deve ser algo que consiga unificar as características dessas três respostas. A resposta varia muito, mas poderia ser algo assim: “Você gostaria de fazer (1) para sentir e permitir aos outros também sentirem (2) e se tornar uma pessoa que (3).”

Use esta frase acima como base e vá para a etapa final: responder as questões da técnica de fechamento no capítulo a seguir do livro.





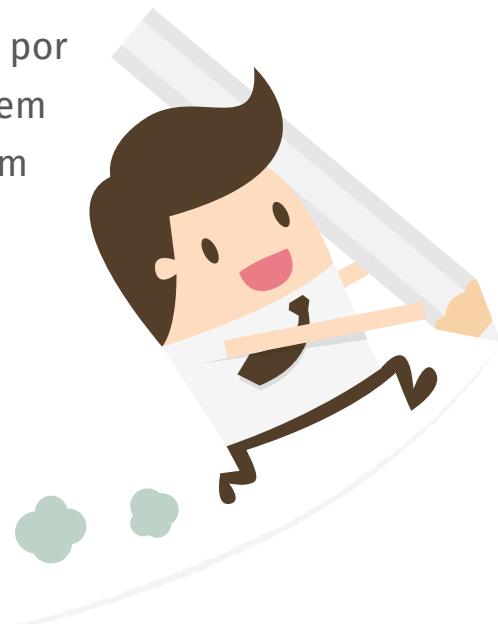
## TÉCNICA 4: THE EULOGY

Essa técnica consiste em imaginar e projetar você e sua vida anos e anos adiante, e usar as respostas para tomar alguma atitude no presente. Muitas vezes, agimos sem pensar muito no futuro. Se parássemos para projetar e vivenciar o futuro mesmo que mentalmente, pensando nas consequências de nossas ações, isso faria com que a gente tomasse decisões importantes, que talvez de outra forma não tomássemos. E, por tomar as devidas providências agora, o rumo pode ser corrigido.

O exercício consiste em projetar três momentos da sua história futura: 5 anos adiante, 20 anos adiante e o seu momento no caixão, sempre pensando nas principais áreas da sua vida. Financeira, relacionamento, profissional, saúde e o que mais quiser incluir. O objetivo é você se conscientizar **ANTES** do que irá realmente acontecer, e agir.

Para todos os 3 períodos citados acima (5 anos, 20 anos e no caixão), imagine como está sua situação financeira, sua reputação, quem você ajudou, o que realmente deixou de legado na sua vida, o que conquistou profissionalmente, quem ainda está ao seu lado, qual seria o seu estado de saúde, etc.

Tome o tempo devido para imaginar esse cenário por completo, simule mentalmente um dia inteiro, em cada um desses períodos futuros, desde a hora em que acorda até dormir. É fundamental imaginar com propriedade, porque é a **DOR** do que está errado que te fará mudar.



Esse talvez seja um exercício doloroso caso algum ajuste precise ser feito na sua vida. Ótimo, antes doer no exercício do que na vida real, certo? É desta dor imaginária que precisamos para mudar. O resultado te mostrará duas coisas: a) o que você precisa mudar imediatamente e b) o que **REALMENTE** importa para você.

Isso é completamente diferente de montar a vida ao redor da sua carreira, ou fatores externos. Você a montará de acordo com o que você realmente quer e virá de trás para frente, do seu obituário até hoje, com o plano do que precisa ser feito.

Essa talvez seja a melhor maneira de purificar os pensamentos em relação aos desejos de curto prazo, e se focar no que é realmente importante no longo prazo, que tipo de legado e contribuição gostaria de deixar. Esse será seu propósito.

Use seu propósito descrito acima como base e vá para a etapa final: responder as questões da técnica de fechamento no capítulo a seguir do livro.





## TÉCNICA 5: LISTA EXAUSTIVA

Essa é uma técnica mais livre, e o crédito dela vai para Steve Pavlina. A ideia é deixar uma página em branco na sua frente e escrever no topo: “Qual é meu propósito de vida?”. Depois, começar a escrever uma lista com **TUDO** que vier à sua cabeça.

Não se censure, não pense demais, só continue escrevendo. Segundo Steve Pavlina, você só pode parar quando uma resposta mexer com você ou até te fazer chorar. Esse é seu propósito.

Provavelmente, muito antes de isso acontecer você vai começar a ter alguma resistência e se sentir travado. Porém, não pare. Continue escrevendo, pois isso significa que você está adentrando em uma camada mais profunda de você mesmo.

Passar desse nível mais superficial pode demorar de 15 minutos a uma hora, obviamente variando de pessoa para pessoa. Mas é importante que você consiga enfrentar a resistência e passar por ela, sem desistir. O sinal de que você ultrapassou essa barreira é que, em algum momento, você trava. E após isso, você começa a chegar em respostas que mexem com você emocionalmente. Neste momento, você perceberá que achou o propósito.

Use seu propósito descrito acima como base, e vá para a etapa final: responder as questões da técnica de fechamento no capítulo a seguir do livro.

### Está travado?

Imagine chegar para um adolescente que nunca pensou a respeito e perguntar: “Que carreira você quer seguir?”

É obviamente uma resposta que envolve infinitas variáveis, internas e externas, visíveis e ocultas, racionais e emocionais. Não é fácil, e não é para ser fácil. Mas se você realmente travar, existem algumas maneiras de você não ficar 100% bloqueado.

## ALTERNATIVA 1:

Se você travar nas respostas e perceber que precisa de mais ideias, pergunte para pessoas que te conhecem bem, garanto que irão sair pontos valiosos:

“Fulano, estou fazendo um exercício muito interessante para me conhecer melhor e significaria muito para mim ouvir a sua opinião. Primeiro, porque você me conhece bem e, segundo, porque sua opinião é daquelas poucas que podem me fazer mudar de opinião. Você poderia usar 5 minutos para responder essas perguntas abaixo (não tem certo e errado):

- 1) O que você acha que eu gosto de fazer?
- 2) O que você acha que eu faço bem?
- 3) Quando é que eu pareço mais feliz?
- 4) O que os outros dizem que gostam em mim?”

## ALTERNATIVA 2:

Que tal parar de tentar descobrir qual é o seu Propósito?

Exatamente, pare!

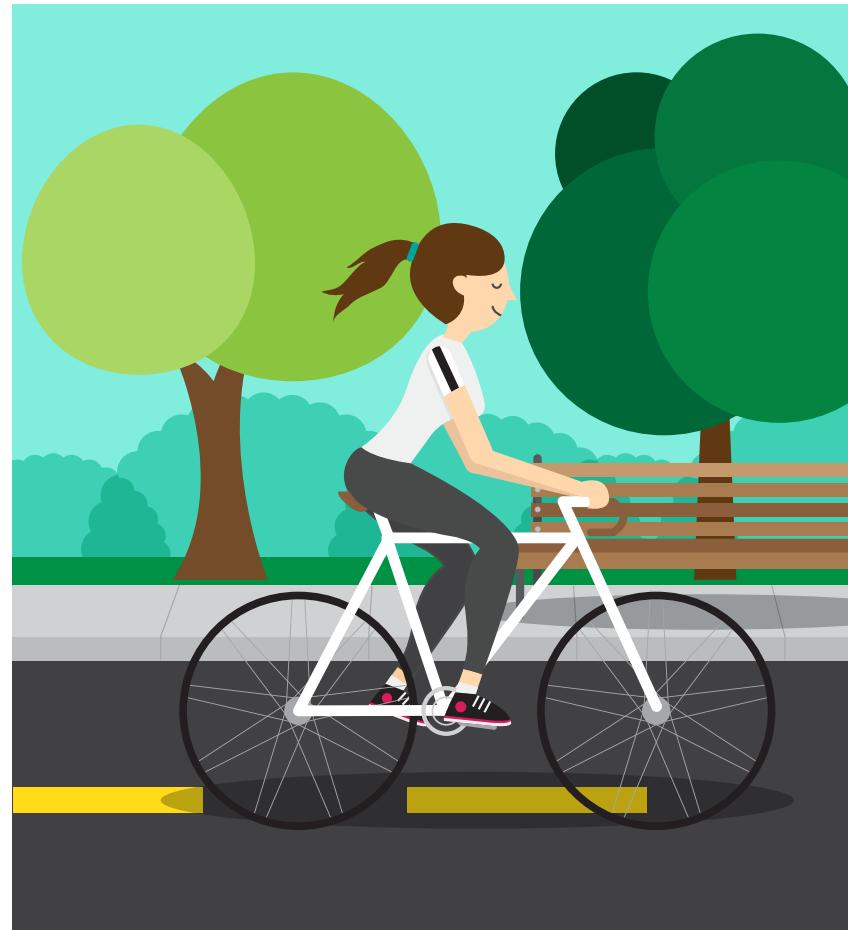
Existe uma chance enorme de sua vida atual, sua rotina constante, aquela que não te dá prazer, estar bloqueando seu lado mais criativo e reflexivo. E isso é o que você mais precisa para se reconectar com seu propósito.

A sugestão que lhe faria é se libertar de tudo isso! Mesmo que apenas por um final de semana, ou mais, se puder. Quanto mais tempo distante dessa rotina, menos relevante ela se torna para seu cérebro.

Não consegue nem um final de semana? Ok, o importante não é esperar o momento perfeito. Comece agora mesmo, e use para isso aquele momento que você está passeando no parque, sem ninguém ao lado.

Se inspire, se afaste de coisas chatas, faça coisas novas, diferentes. Nestes momentos, você se desarma e esse tipo de reflexão começa a aflorar.

Assim, mesmo que demore um pouco, com essas novidades inseridas na sua rotina, você estará fazendo um enorme favor pela sua paixão de viver.



### ALTERNATIVA 3:

Essa alternativa é fantástica, simples e muito benéfica.

Mas não vou me estender escrevendo a respeito dela, porque gostaria que você refletisse a respeito, quanto mais eu escrevo menos você reflete.

Você reclama de muita coisa na sua vida, mas saiba que muita gente gostaria de ter a **EXATA** vida que você tem.

Que tal ajudá-las a ter!?

De graça, sem compromisso nenhum, simplesmente contribuindo com o mundo, permitindo viverem um ambiente de energia positiva.

Posso contar um segredo? Isso é viciante.



# MÓDULO III

## Escrevendo o seu propósito



## CAPÍTULO 14: TÉCNICA DE FECHAMENTO

*“Os melhores sonhos acontecem quando você está acordado.” Cherie Gilderbloom*

Qualquer que seja a técnica que você tenha escolhido, você precisa ter chegado a um resultado final que te satisfaça.

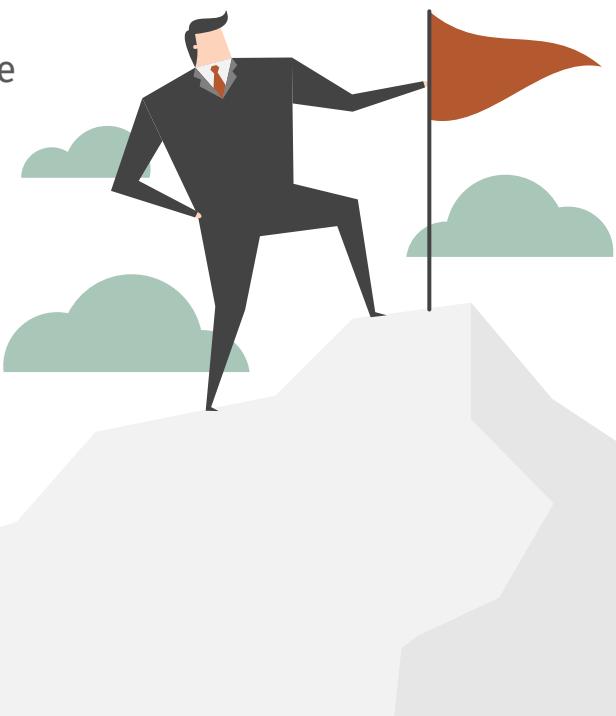
Por isso, sem pensar muito, responda a pergunta abaixo. E confira se bate com o que você havia identificado como propósito, anteriormente.

### O que você faria de mais especial, caso soubesse que o sucesso é garantido?

Já respondeu? Se essa resposta for diferente de tudo que escreveu até agora, será que não valeria ajustar seu propósito para algo parecido com ela?

Essa é a primeira reflexão de fechamento, teremos mais uma.

Mas vamos trabalhar agora para deixar esse resultado escrito de uma maneira que seja mais impactante, para que seu cérebro o absorva melhor.





## PASSO 1: PROPÓSITO

O resultado obtido no capítulo anterior precisa passar pela sabatina de perguntas abaixo. Se alguma resposta for NÃO, o resultado que você atingiu, infelizmente precisará ser descartado.

**Vamos lá, com o seu resultado diante de você, responda:**

- 1) Mesmo se você não fosse pago um centavo, você ainda faria isso?
- 2) Fazer isso te dará inspiração todos os dias?
- 3) Será que fazer isso é algo natural, sem demandar um grande esforço?
- 4) Você sente que você tem uma capacidade especial para fazer isso?
- 5) O tempo parece voar quando você está envolvido nessa atividade?
- 6) Você pode ganhar dinheiro fazendo isso?



No meu caso, por exemplo: “Instigar pessoas e oferecer o caminho e ferramentas para buscar o propósito de vida e conhecer melhor o cérebro para, finalmente, atingir o propósito e uma vida de mais impacto.”

**Para esta atividade, minhas respostas às seis primeiras questões foram as seguintes:**

- 1) Mesmo se você não fosse pago um centavo, você ainda faria isso? SIM
- 2) Fazer isso te dará inspiração todos os dias? SIM
- 3) Será que fazer isso é algo natural, sem demandar um grande esforço? SIM
- 4) Você sente que você tem uma capacidade especial para fazer isso? SIM
- 5) O tempo parece voar quando você está envolvido nessa atividade? SIM
- 6) Você pode ganhar dinheiro fazendo isso? SIM

Um **SIM** perfeito! Logo, é um caminho válido a seguir!



## PASSO 2: VEÍCULO

Agora que você validou seu propósito, você precisa identificar o seu veículo. O veículo é a maneira concreta ou forma que você vai usar para compartilhar e propagar seu propósito com o mundo.

### Exemplos de veículos incluem:

- Aulas (por exemplo: educação tradicional, yoga, artes marciais, treinamento)
- Palestras (presenciais, online)
- Empreender (por exemplo: abrir uma empresa, criar um produto)
- Atender (por exemplo: consultas, aconselhamento)
- Escrever (por exemplo: livros, artigos)
- Proteger (por exemplo: policial, bombeiro)
- Criação (por exemplo: pintura, escultura, poesia)
- Artes Cênicas (por exemplo: música, teatro, dança)
- Agrupar (por exemplo: política, organização comunitária sem fins lucrativos)

A chave para identificar o seu veículo é considerar não só o que é importante para o seu propósito, mas também como, e quando, **você** está mais em paz.

Por exemplo, algumas pessoas amam o palco. Não importa onde elas estão ou quem é o público, elas querem estar na frente e no centro. Para este grupo, falar ou ensinar pode ser um veículo perfeito, e quando elas estão engajadas nesta atividade, elas se sentem mais vivas.

Outras, no entanto, odeiam falar em público. A ideia de que todos os olhos estão nelas, faz sua pele arrepiar. Este grupo pode preferir se comunicar através de blogs ou livros, ou simplesmente individualmente.

Se você tiver certeza de que vários veículos são apropriados para você, procure sinergias entre eles, para que você possa combiná-los em um único veículo ou organizar todos, de forma que um contribua com o outro.



## PASSO 3: ALVO

O último passo é definir o beneficiário do seu propósito. Você deve se concentrar em quem vai se beneficiar com a transformação que você vai gerar. Quem são essas pessoas?

Se você quer replicar em outras pessoas uma transformação positiva que você mesmo sofreu, talvez o alvo seja o perfil de pessoa que você era, antes da transformação.

Neste momento, é importante trazer uma nova variável à tona. Será que essas pessoas teriam recursos para pagar a transformação, de modo a permitir que você viva a partir do seu propósito ou não?

Caso não possam arcar, tente ver se é possível adaptar para manter o propósito e mudar o público. Ensinar artes, por exemplo, você pode fazer para classe A ou para pessoas em favelas, como forma de renda ou renda complementar. O propósito é o mesmo, o veículo é o mesmo, mas essa adaptação do alvo te permitiria viver baseado no seu propósito no primeiro caminho, ou fazer como atividade filantrópica, no segundo.



## “AMARRANDO” OS TRÊS PASSOS AGORA!

Ótimo. Vamos fechar agora. Cada um dos três passos acima já diz muito para você, mas uma frase concisa é substancialmente mais poderosa que a soma das partes. Como escrever a sua frase final?

**Propósito completo = Propósito + Veículo + Alvo**

Sua vez, pegue um papel e escreva o seu propósito!

\_\_\_\_\_ (ação) \_\_\_\_\_ (veículo) \_\_\_\_\_ (alvo)  
(propósito) “*seu nome*”

**Para servir como exemplo, segue o meu propósito:**

**Propósito:** Instigar pessoas e oferecer o caminho e ferramentas para buscar o propósito de vida e conhecer mais o cérebro para, finalmente, resgatar seus sonhos e atingir uma vida de mais impacto.

**Veículo:** Essencialmente vídeos, livros e cursos.

**Alvo:** Adultos que estão com a sensação de não estar atingindo a plenitude de vida que poderiam atingir e estão, consciente ou inconscientemente, num momento de repensar suas vidas.

## Propósito completo:

*“Levar conhecimento, através de conteúdos e treinamentos online poderosos para adultos que querem repensar suas vidas para destravar o poder que os mesmos têm dentro de seus cérebros, permitindo-lhes, assim, ter uma vida de mais impacto e alinhada aos seus reais propósitos de vida, e assim contribuir para um mundo melhor.” André Buric*



## Gosto de resumir também:

*“Permitir que as pessoas entendam o poder que está em seus cérebros, e o utilizem para viver uma vida de impacto.” André Buric*



## CAPÍTULO 15: A DECISÃO MAIS IMPORTANTE

*“Não espere. Nunca será a hora perfeita.”*

*Napoleon Hill*

Se bem desenhado, ao ler seu propósito você deve se sentir automaticamente inspirado e com uma missão adiante. Se você já estiver vivendo seu propósito, só posso te dizer **PARABÉNS**, você faz parte de uma minoria! Se este não for o caso, eventualmente você vai começar a se sentir mais frustrado, porque agora você sabe exatamente o que deve fazer, e isso é ótimo! Acredite, isso significa que você tem agora um norte.

Um sinal claro de que algo precisa ser feito.

Nós, seres humanos, somos movidos por duas forças. Queremos sentir prazer, e nos afastar da dor, e isso impacta em tudo, nas nossas vidas, nas nossas relações, nos negócios, nas sociedades, em tudo! Isso significa que as grandes decisões que o ser humano toma em suas vidas ocorrem por inspiração ou frustração.

A diferença é que nos empenhamos muito mais quando movidos a evitar a dor. Isso é normal, por instinto de sobrevivência. Como consequência, colocamos muito mais energia para fugir da frustração do que qualquer outra coisa.

Por isso, aprendi a mudar a ‘chavinha’, aprendi a ficar feliz quando estou frustrado. Porque sei que, naquele momento, naquele instante de frustração, algo começaria a mudar no meu cérebro para me permitir buscar algo novo, buscar um novo patamar. E fico feliz, porque sei que poucas coisas no mundo têm a força de nos levar à decisão mais importante, mais transformadora e a mais impactante de todas.

A decisão do **BASTA**. No momento em que dizemos “**BASTA**, não aceito isso na minha vida nunca mais!”, nosso cérebro muda de canal!

Para nosso cérebro esse é o **INÍCIO** da transformação, pois gera uma nova expectativa. Essa expectativa faz nosso cérebro trabalhar em dois âmbitos paralelos, o emocional e o racional. Começando pelo racional, nosso cérebro começa a buscar alternativas e tenta montar planos de ação alternativos. Ele sozinho já irá pensar: se o caminho atual leva à dor, quais outros podem ser possíveis? Porém, você **SABENDO** disso, pode ajudar o seu cérebro e, quando ocorrer a frustração, deve sentar para planejar alternativas.

No lado emocional, basicamente o cérebro retira a energia do que te desanima e frustra, e canaliza para alternativas. Por isso, pessoas frustradas em algo tendem a ficar cada vez mais frustradas, porque cada vez que repetem uma atividade que não as agradam elas farão com menos energia, e obviamente a farão pior, deixando o resultado ainda pior e a frustração ainda maior. E isso é **BOM!!** É assim que em determinado momento você dirá **BASTA!**

Olhe para você mesmo agora, está na hora de começar um novo caminho e dizer **BASTA** para o antigo?

Se a resposta é sim, dê o primeiro passo!  
Apresento-o no próximo capítulo.





## CAPÍTULO 16: A AÇÃO MAIS IMPORTANTE, O PRIMEIRO PASSO

*“Uma jornada de mil quilômetros começa com um passo.” Lao Tzu*

Você terá certeza absoluta de que esse é o seu propósito? Vale esperar até ter essa certeza cristalina?

**Não!**

Essa tal certeza absoluta não existe para nada na vida, somente para a morte. A vida é uma exploração, não é um fato consumado, e é exatamente disso que vem a graça toda. Vamos descobrindo coisas novas, novas paisagens, novas pessoas, novas habilidades, tudo muda! Quanto mais agimos, mais vamos tendo clareza das coisas.

Portanto, ao invés de questionar: “Será que isso vai funcionar?”, “Devo tentar isso?”, “E se depois eu não gostar?”, “E se eu não ganhar dinheiro com isso?”, faça diferente. Comece a tomar passos rumo a seus objetivos e vá tentando coisas novas ao longo do percurso, nós somos bons nisso. Confie em você!

Através da ação que você obterá resultados. E uma vida bem vivida será a recompensa!

**Lembre disso:**

- 1) Propósito de vida = Propósito de vida
- 2) Propósito de Vida + **AÇÃO** = Uma vida repleta de propósito

A opção 1 te deixa na mesma situação que está hoje, mas com uma informação a mais. A segunda é que vai te trazer um novo sentido para as coisas, mais liberdade e reconhecimento.

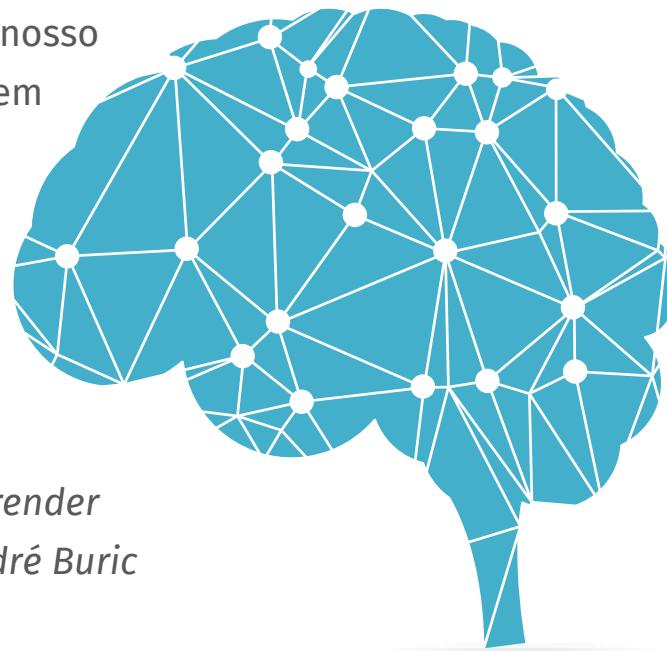
Essa é a hora da escolha. Existem os sonâmbulos que parecem estar vagando pelas ruas e os que vivem a vida, inspirando os outros ao seu redor.

Passei um bom tempo pesquisando os líderes, os filósofos do último século e das últimas décadas, para entender como fizeram aqueles que lideraram revoluções ao redor do mundo. Os grandes líderes do nosso tempo consideram a inspiração uma parte fundamental de suas missões, mas também o direito à inspiração como um direito humano.

Todos eles têm em comum dois grandes fatores que mobilizam as pessoas. O primeiro é ter um propósito, um sonho, uma causa. E o segundo é a clareza do plano a seguir.

Ter o propósito claro no nosso cérebro é um passo crítico para nos mobilizar para a ação. Porém, para uma lâmpada acender a energia precisa ser canalizada pelos filamentos corretos. Você precisa garantir que vai se mover, e vai se manter em movimento. Para isso, precisa conhecer seu cérebro, não tem outra maneira. É ele que te faz agir ou procrastinar, que te faz ter força ou preguiça, que te faz se motivar ou querer achar outro “novo” assunto quente para ir atrás.

E, a essa altura você já deve saber, nosso cérebro não é nada intuitivo. Existem sistemas que nos mobilizam e sistemas que nos paralisam. Alguns fazem com que a gente continue colocando “metas de fim de ano” mas que não passam disso. E nossa vida continua na mesma.



*“Nascemos com um cérebro, mas aprender a programá-lo, depende de você.” André Buric*

Se quiser fazer parte da próxima turma de alunos do programa de treinamento **Reprograme Seu Cérebro**, não deixe de se inscrever em <http://reprogrameseucerebro.com.br>.

Esse treinamento levará você a conhecer com muito mais intensidade como se dá o processo decisório do cérebro humano. O objetivo é conhecer, programar e blindar seu cérebro, para efetivamente controlar seu dia e sua energia e realmente fazer as coisas acontecerem com intensidade. E não mais se deparar com a rotina pesada e parecer que cada dia consome por completo e...mais um dia passou.

Muitos percebem que estão fazendo as coisas erradas, mas não sabem onde uma mudança realmente devia começar. E se esta é sua dúvida uma coisa te garanto, qualquer mudança significativa começa em nosso cérebro. É ele que decidirá alocar energia para você seguir adiante e viver uma vida de progresso, crescendo 1% ao dia como eu sempre digo, ou então sentir preguiça, procrastinar e regredir cada vez mais, sem saber porque esses sintomas aparecem, todos os dias.

Domine seu cérebro com o **Reprograme Seu Cérebro®** e veja a diferença!

Sua rotina, tanto pessoalmente como nos negócios será outra, [veja o que os alunos dizem](#).

Um poeta argentino, chamado Jorge Luis Borges, escreveu um poema que se chama “Instantes”, leia e reflita:

*“Se eu pudesse viver novamente a minha vida, na próxima trataria de cometer mais erros.*

*Não tentaria ser tão perfeito, relaxaria mais.*

*Seria mais tolo ainda do que tenho sido, na verdade bem poucas coisas levaria a sério.*

*Seria menos higiênico.*

*Correria mais riscos, viajaria mais, contemplaria mais entardeceres, subiria mais montanhas, nadaria mais rios.*

*Iria a mais lugares onde nunca fui, tomaria mais sorvete e menos lentilha, teria mais problemas reais e menos imaginários.*

*Eu fui uma dessas pessoas que viveu sensata e produtivamente cada minuto da sua vida.*

*Claro que tive momentos de alegria. Mas, se pudesse voltar a viver trataria de ter só bons momentos.*

*Porque, se não sabem, disso é feita a vida, só de momentos, não percas o agora.*

*Eu era um desses que nunca ia a parte alguma sem um termômetro, uma bolsa de água quente, um guarda chuva e um paraquedas.*

*Se voltasse a viver viajaria mais leve.*

*Se eu pudesse voltar a viver, começaria a andar descalço no começo da primavera e continuaria assim até o fim de outono.*

*Daria mais voltas na minha rua, contemplaria mais amanheceres, brincaria mais com as crianças, se eu tivesse outra vez uma vida pela frente.*

*Mas, já viram, tenho 85 anos e sei que estou morrendo.”*

*Jorge Luis Borges (1899 – 1986) - Dois anos depois, ele faleceu.*

Nós temos uma tendência muito forte a começar coisas e parar, a sabotar nossos próprios desejos e objetivos, e sempre antes que possamos atingi-los e desfrutar deles.

Interrompa esse processo, e você se surpreenderá com seu progresso. Estarei na sua torcida, e quem sabe ao seu lado se nos encontrarmos na próxima turma.

*“O melhor momento para plantar uma árvore foi há 20 anos. O segundo melhor é agora.”*

*Provérbio Chinês*

Encontrarmos na próxima turma do curso Reprograme seu cérebro!

# DESEJO UMA VIDA COM MUITO PROPÓSITO!

Conte comigo e com o BrainPower!



Grande Abraço!  
André

