

UM DIA

Como criar ou eliminar
um hábito em trinta dias

POOR

Mark Batterson

VEZ



3 DIA

POR

VEZ

EM DIA

Como criar ou eliminar
um hábito em trinta dias

POR

Mark Batterson

VEZ





Editora Vida
Rua Conde de Sarzedas, 246 Liberdade
CEP 01512-070 São Paulo, SP
Tel.: 0 xx 11 2618 7000
atendimento@editoravida.com.br
www.editoravida.com.br
@editora_vida /editoravida

UM DIA POR VEZ

© 2021, by Mark Batterson

Originalmente publicado nos EUA com o título
Do it for a day: how to make or break any habit in 30 days

Edição brasileira © 2024, Editora Vida
Publicação com permissão contratual da
RANDOM HOUSE, uma divisão da PENGUIN
RANDOM HOUSE LLC.

Todos os direitos desta edição em
língua portuguesa são reservados e protegidos
por Editora Vida pela Lei 9.610, de 19/02/1998.

É proibida a reprodução desta obra por quaisquer
meios (físicos, eletrônicos ou digitais), salvo em
breves citações, com indicação da fonte.



Exceto em caso de indicação em contrário, todas
as citações bíblicas foram extraídas de *Nova
Versão Internacional* (NVI) © 1993, 2000, 2011
by International Bible Society, edição publicada
por Editora Vida. Todos os direitos reservados.

Todas as citações bíblicas e de terceiros foram
adaptadas segundo o Acordo Ortográfico da
Língua Portuguesa, assinado em 1990, em vigor
desde janeiro de 2009.

Editora-chefe: Sarah Lucchini

Editora responsável: Eliane Viza

Editora assistente: Jacqueline Mattos

Tradução: Maria Emília de Oliveira

Revisão de tradução: Judson Canto

Coordenadora de design gráfico: Claudia Fatel
Lino

Projeto gráfico: Vanessa S. Marine

Diagramação: Vanessa S. Marine e Willians
Rentz

Capa: Vinícius Lira

Conversão para Ebook: Cumbuca Studio

As opiniões expressas nesta obra refletem o
ponto de vista de seus autores e não são
necessariamente equivalentes às da Editora Vida
ou de sua equipe editorial.

Os nomes das pessoas citadas na obra foram
alterados nos casos em que poderia surgir alguma
situação embaraçosa.

Todos os grifos são do autor, exceto indicação em
contrário.

1. edição: mar. 2024

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Batterson, Mark

Um dia por vez : como criar ou eliminar um hábito em trinta dias / Mark Batterson. — São Paulo : Editora Vida, 2023.

Título original: *Do It for a day : how to make or break any habit in 30 days*

ISBN : 978-65-5584-480-1

e-ISBN : 978-65-5584-479-5

1. Autoajuda 2. Mudança de hábitos - Aspectos religiosos - Cristianismo 3. Hábitos - Mudança
I. Título.
23-187000

CDD-248.4

Índices para catálogo sistemático:

1. Mudança : Hábitos : Vida cristã 248.4

Tábata Alves da Silva — Bibliotecária — CRB-8/9253

Sumário

INTRODUÇÃO | HÁBITOS DE EFEITO DOMINÓ

- 1.º dia: Entrar na água
- 2.º dia: Subir a escada
- 3.º dia: Sair da grade
- 4.º dia: Lamber o mel
- 5.º dia: Rodear a montanha
- 6.º dia: Empilhar o hábito
- 7.º dia: Tentar o arremesso
- 8.º dia: Lembrar-se do futuro

HÁBITO 1: INVERTER O ROTEIRO

- 9.º dia: Mudar sua história
- 10.º dia: Corrigir o foco
- 11.º dia: Conhecer seu nome

HÁBITO 2: BEIJAR A ONDA

- 12.º dia: Amedrontar o medo
- 13.º dia: Andar na corda bamba
- 14.º dia: Ligar os pontos

HÁBITO 3: ENGOLIR O SAPO

- 15.º dia: Dificultar
- 16.º dia: Tomar decisões contra você
- 17.º dia: Não viver de mentiras

HÁBITO 4: EMPINAR A PIPA

- 18.º dia: Fazer aos poucos
- 19.º dia: Exercitar sua autoridade

20.º dia: Já é suficiente

HÁBITO 5: CORTAR A CORDA

21.º dia: Mudar a rotina

22.º dia: Comprar uma briga

23.º dia: Fazer agora

HÁBITO 6: DAR CORDA NO RELÓGIO

24.º dia: Tirar o chapéu

25.º dia: Fazer os cálculos

26.º dia: Pensar no longo prazo

HÁBITO 7: SEMEAR AS NUENS

27.º dia: Formar uma equipe

28.º dia: Profetizar seu louvor

29.º dia: Nadar contra a correnteza

30.º dia: Escolher uma aventura

Manifesto de Um dia por vez

Quase todos podem realizar quase tudo se trabalharem por mais tempo, com mais disposição e com mais inteligência.

O destino não é um mistério. Destino é ter hábitos diários. É mente acima da matéria. É o fator adquirido acima do inato. É uma rotina na mesma direção.

*Se você quer que todos os dias sejam levados em conta, conte os dias.
Se quer mudar sua vida, mude sua história.
Se quer que Deus faça o sobrenatural, faça o natural.*

*O tempo é medido em minutos. A vida é medida em momentos.
Enterre os ontens. Imagine amanhã que ainda irão nascer.
Transforme cada dia em uma obra-prima!*

*Se você fizer coisas insignificantes como se fossem importantes,
Deus fará coisas importantes como se fossem insignificantes.
Se você permanecer humilde e faminto,
não haverá nada que Deus não possa fazer em você ou por meio de você.*

*Mostre-me o tamanho de seu sonho, e eu lhe mostrarei o tamanho de seu Deus.
Mostre-me seus hábitos, e eu lhe mostrarei seu futuro.*

*O obstáculo não é o inimigo: é o caminho.
Faça o melhor que puder com aquilo que você possui, no lugar onde está.
Sonhe grande. Comece pequeno. Pense no longo prazo.*

*Você é capaz de fazer isso por um dia?
Essa é a pergunta. Você sabe a resposta.*

Os hábitos são criados dia a dia, passo a passo, uma repetição de cada vez.

Se você quer andar sobre a água, precisa descer do barco.

Fé é dar o primeiro passo antes de Deus revelar o segundo.

Entre na água!

Ontem é história.

Amanhã é mistério.

Seja vitorioso!

INTRODUÇÃO

Hábitos de efeito dominó

Mostre-me seus hábitos, e lhe mostrarei seu futuro.

Simples assim.

Complicado assim.

Para melhor ou para pior, nossa vida é a soma de nossos hábitos físicos, mentais e espirituais. Os maus hábitos sempre voltam para nos dar uma ferroadinha. Os bons hábitos sempre voltam para nos abençoar. De uma forma ou de outra, não podemos violar a lei das medidas: ela nos leva ao sucesso ou ao fracasso. “A medida que usarem”, disse Jesus, “também será usada para medir vocês”.¹ Não há atalhos, brechas ou trapanças. Em termos simples, *você vai tirar daí o que colocou aí*, ou seja, tudo. O destino não é um mistério: é ter hábitos diários.

Você está a um hábito de melhorar a forma física.

Você está a um hábito da liberdade financeira.

Você está a um hábito da saúde mental.

Você está a um hábito de ter um casamento feliz e sólido.

Você está a um hábito da meta que estipulou para sua vida.

A única dica? Tem de ser um hábito *diário*!

Nos próximos trinta dias, quero ajudá-lo a lidar com seus hábitos. Citarei dezenas de histórias e estudos, bem como as melhores práticas. Analisaremos de múltiplos ângulos a arte e a ciência da formação do hábito — psicológico, neurológico e teológico. O objetivo? Explorar todo o seu potencial. Por quê? Potencial é um dom que Deus lhe concedeu. O que você faz com ele é seu presente de retribuição a Deus. Como? Criando ou eliminando os hábitos que edificam ou destroem você.

A formação do hábito não é nada simples. É tão complicada quanto o córtex cerebral. Levará mais tempo do que você gostaria e será mais difícil do que esperava. A boa notícia? Todo hábito é aprendido. Isso significa que pode também ser desaprendido ou reaprendido. Evidentemente, você terá de vencer a tendência de evitar tarefas. Temos a propensão natural de evitar tudo com que não sabemos lidar muito bem. Criar e eliminar hábitos remete-nos aos tempos pré-escolares. Precisamos estar dispostos a errar, a cair e mesmo a parecer tolos.

Eliminaremos os maus hábitos usando a técnica provada e comprovada chamada *mudança de hábitos* e criaremos bons hábitos usando a técnica da sedução e troca (ou propaganda enganosa) chamada *empilhamento de hábitos*. Vamos também identificar os hábitos de alta potencialização — ou *de efeito dominó* —, que geram maior retorno sobre o investimento. Por fim, nós nos envolveremos na tarefa de estabelecer metas e fazer a engenharia reversa dessas metas de vida nos hábitos diários.

Você já deve ter notado que este livro não está dividido em capítulos, mas em dias. Por quê? Porque o ritmo é importante. Não tente fazer muita coisa com muita rapidez. Quando se trata da formação do hábito, é a receita para o fracasso. Se você deseja criar ou eliminar um hábito, ponha o título deste livro em prática — *Um dia por vez*.

Uma pessoa lê em média cerca de 250 palavras por minuto, portanto a leitura de cada dia deve levar cerca de 10 minutos. Assim, insisti em que você diminua o ritmo. Separe um tempo para refletir na pergunta ao final da leitura de cada dia: *Como fazer disso um hábito?* Você irá extrair deste livro exatamente o que depositou nele.

Durante os primeiros oito dias, iremos elaborar a estrutura para criar e eliminar hábitos. Depois passaremos três dias analisando cada um dos sete hábitos introduzidos na prequela deste livro, *Win the Day* [“Ganhe o dia”, tradução livre, em fase de pré-publicação]. Eles obedecem à mesma sequência — *inverter o roteiro, beijar a onda, engolir o sapo, empinar a pipa, cortar a corda, dar corda no relógio e semear as nuvens*. Não se preocupe se você não leu o livro anterior. O poder desses hábitos diários logo se tornará evidente.

Finalmente, este livro funciona melhor com o sistema de camaradagem. Faça o desafio do hábito de trinta dias com seus amigos ou com a família, com seu

departamento ou equipe ou mesmo com a organização inteira. Em primeiro lugar, porque é muito mais divertido. Em segundo lugar, porque a maré alta faz os barcos flutuarem. Com o tempo, você se torna a média das doze pessoas com quem passa a maior parte do tempo.² Se não elevar o desempenho delas, não sairá do lugar.

FORMAÇÃO DO HÁBITO

De acordo com um estudo da Universidade Duke, 45% dos comportamentos diários são maquinais.³ Sem a capacidade de automatizar, teríamos de reaprender tudo todos os dias. A formação do hábito nos poupa muito tempo e energia, mas essa economia é acompanhada de um custo. Quando um pensamento recorrente ou um comportamento rotineiro se torna nossa segunda natureza, raramente mudamos de ideia. É aí que *Um dia por vez* entra na equação. O livro foi idealizado para ajudá-lo a desconstruir e reconstruir seus hábitos diários.

“Nossa vida toda”, diz William James, o pai da psicologia americana, “não passa de uma grande quantidade de hábitos — práticos, emocionais e intelectuais — organizados sistematicamente para nosso bem ou para nosso mal, e nos levam a cumprir irresistivelmente nosso destino”.⁴

Todos nós somos criaturas de hábitos, e alguns deles são inconscientes. Não sei bem por que, mas sempre programo meu despertador para tocar em horas pares. Outros hábitos são escolhidos de forma consciente, às vezes para corrigir erros do passado. Depois de abastecer o carro, sempre olho o retrovisor externo antes de acelerar. Por quê? Porque um dia deixei de olhar e arrastei a mangueira da bomba de gasolina, que ainda estava presa ao tanque! Isso me faz lembrar que... sempre verifico o zíper da calça antes de subir ao palco para falar. Você já adivinhou por quê! Falando um pouco mais sério, sempre tiro os sapatos antes de escrever, como se fosse um ritual, para me lembrar de que estou pisando em terra santa.

Hábito é um comportamento que repetimos, consciente ou inconscientemente. Há os *micro-hábitos*, como a maneira em que escovamos os dentes ou seguramos o garfo. Há os *macro-hábitos*, como os meios usados para enfrentar as crises ou os mecanismos de defesa para rebater as críticas. Grandes ou pequenos, bons ou maus, são formas recorrentes de pensar, sentir e agir. Alguns são tão antigos quanto as estratégias adaptáveis que usávamos quando crianças

para chamar a atenção dos outros. Por isso, os mais difíceis de serem eliminados são aqueles que têm quase a mesma idade que nós.

Há controvérsias quanto ao tempo que se leva para criar ou eliminar um hábito. As estimativas variam de 21 a 254 dias. A realidade? Depende do hábito e depende da pessoa. Sua formação não é uma roupa de tamanho único. Os hábitos são tão exclusivos quanto você. No entanto, penso que trinta dias produzirão o impulso necessário para se estabelecer uma sequência de vitórias.

O CÁLICE SAGRADO

Quase um século atrás, o psicólogo comportamental B. F. Skinner criou a teoria de que o comportamento segue um padrão previsível — estímulo, reação, recompensa.⁵ Os estímulos dividem-se em duas categorias: aversivo e reforçador. Ele acreditava que, pela engenharia reversa dos estímulos, qualquer comportamento podia ser recondicionado.

A caixa-preta é um conjunto de células cerebrais bem no fundo do córtex cerebral chamado gânglios basais.

Os gânglios basais representam o cálice sagrado no que concerne à formação dos hábitos, pois é o lugar onde estes são formados. É o botão que aciona nossos comportamentos. É o motor que alimenta a *escolha de ação* e que nos permite reconhecer padrões com base no passado e, ao mesmo tempo, determinar o melhor caminho a ser tomado quando várias opções são apresentadas. Esse conjunto de células é nosso diretor executivo, no que se refere às decisões do dia a dia.

Perto do final do século 20, os pesquisadores do Instituto de Tecnologia de Massachusetts fizeram uma boa análise do cálice sagrado por meio da tecnologia de neuroimagem. Com base na teoria de Skinner, suas pesquisas produziram um processo de três etapas por meio do qual os hábitos são formados, que recebeu o nome de *ciclo do hábito* e consiste em estímulo, rotina e recompensa. O *estímulo* ativa a reação automática. A *rotina* faz com que o comportamento se torne repetitivo. A *recompensa* perpetua o padrão ao balançar a proverbial cenoura.⁶

Para criar ou eliminar um ciclo do hábito, você tem de: 1) *identificar o impulso*; 2) *interromper o padrão recorrente*; 3) *imaginar o prêmio*. Parece simples, mas exige uma tonelada de tentativas e erros, como também honestidade verdadeira e

curiosidade santa. Você precisa abordar a formação do hábito a partir da perspectiva de uma terceira pessoa. Sua vida é o laboratório, e *tudo é um experimento*.

Tenho um amigo que comanda navios como contra-almirante e administra um serviço de inteligência extremamente sensível como conselheiro de segurança interna e contraterrorismo do presidente. Ele exerce suas funções com um simples *modus operandi*: “Reservo-me o direito de ficar mais esperto depois”. Adoro essa abordagem quando se trata de administrar crises, e isso se aplica à formação do hábito.

O CICLO DO HÁBITO

A ciência da formação do hábito está evoluindo de maneira impressionante, mas a ideia é tão antiga quanto o Sermão do Monte. Se você fizer a engenharia reversa do discurso mais longo de Jesus nos evangelhos, terá uma aula magna sobre o ciclo do hábito.

O Mestre não apresentou uma orientação aos seus discípulos: ele forneceu uma desorientação. O sermão inclui seis antíteses que ajudam a desaprender maus hábitos. “Vocês ouviram o que foi dito”, Jesus disse seis vezes, “mas eu digo a vocês”.⁷ Ele estava desinstalando configurações antigas, como as do “olho por olho”, atualizando-as e as aprimorando com uma nova atitude mental — oferecer a outra face.⁸ Quando alguém nos esbofeteia, nossa reação natural é revidar. Ou será que sou só eu? Jesus, no entanto, deu uma ordem contraintuitiva que exige o condicionamento de nossos reflexos.

Será que Jesus sabia alguma coisa sobre reflexos condicionados antes de Ivan Pavlov nascer? Tinha ele domínio teórico do condicionamento operante antes de B. F. Skinner e da modificação de comportamento ou possuía algum conhecimento sobre os gânglios basais antes da chegada da neuroimagem?

Em vez de combater fogo com fogo, o Sermão do Monte apresenta uma contranarrativa que vai de encontro ao senso comum. Como seguidor de Cristo, sou chamado a amar os inimigos e a orar pelos que me perseguem. Essas reações não são naturais! Nem caminhar uma milha a mais ou sacrificar uma camisa.⁹ Mas esse é o caminho de Jesus. Não se trata apenas de “tirar o velho e vestir o novo”. É uma terceira via, uma alternativa melhor na formação do hábito.

O Mestre identificou fatores comuns que nos tentam, nos põem à prova ou nos irritam. Depois interrompeu o padrão recorrente de maneira engenhosa. Em um mundo altamente competitivo, o Sermão do Monte nos chama a viver de modo contracultural. Jesus pôs fim ao ciclo vicioso e o substituiu por um ciclo virtuoso. Como? Ele ordenou aos seus discípulos uma rotina de *amor radical*. Em termos simples, ame todas as pessoas. Sempre! Também exigiu deles um *perdão radical*. Em vez de provocar, insultar, envergonhar ou excluir, perdoamos setenta vezes sete. Intimou-os ainda a uma *generosidade radical* — a ética da milha a mais.

Depois de *identificar o impulso e interromper o padrão recorrente*, Jesus os induziu a *imaginar a recompensa*. E qual seria? Ouvir o Pai celestial dizer: “Muito bem, servo bom e fiel!”.¹⁰ O grande prêmio é acumular tesouros no Céu fazendo aos outros o que gostaríamos que eles nos fizessem. Por quê? “Seu Pai, que vê o que é feito em segredo, o recompensará”.¹¹

HÁBITOS DE EFEITO DOMINÓ

Em 1974, Bob Specá, aluno do segundo ano da escola de ensino médio Marple Newton em Broomall, Pensilvânia, conheceu a indução matemática. Seu professor, o sr. Dobransky, gostava da teoria do efeito dominó. Bob comprou duas caixas de dominó naquela tarde, e o resto é história.

Daquele dia em diante, Specá dedicou sua vida a empilhar e derrubar dominós. Apareceu no programa *The Tonight Show Starring Johnny Carson*, onde demonstrou suas habilidades. O *Guinness Book: o livro dos recordes* chegou a criar uma categoria para reconhecer seu sucesso. O primeiro recorde mundial de Specá, uma reação em cadeia que derrubou 11.111 peças, foi quebrado por ele próprio cinco vezes, que chegou a derrubar 97.500 peças.¹²

Enquanto Specá estabelecia recordes mundiais, um físico chamado Lorne Whitehead passou a ter um interesse científico na reação em cadeia do dominó. Whitehead descobriu que uma pedra de dominó é capaz de derrubar outra 1,5 vez maior que ela. Uma peça de 5 centímetros é capaz de derrubar outra de 7,5 centímetros, e uma de 7,5 centímetros é capaz de derrubar outra de 11 centímetros, *ad infinitum*.¹³

Assim, quando você chegasse à 18.^a peça poderia derrubar a torre de Pisa. Naturalmente, ela já está inclinada, por isso não é muito justo! A 21.^a peça poderia

derrubar o Monumento a Washington. A 23.^a conseguiria balançar a torre Eiffel. E a 27.^a faria o Burj Khalifa, de 160 andares, dar uma cambalhota.

Lembra-se da teoria da indução matemática? Em vez de uma fórmula extravagante, o dominó oferece um exemplo do mundo real. Derrube a primeira pedra, e o céu é o limite. A indução matemática afirma que podemos subir tão alto quanto quisermos em uma escada. Como? Começando pelo primeiro degrau e subindo um por vez. A teoria é relativamente nova, mas a ideia é tão antiga quanto a torre de Babel.

“Nada poderá impedir o que planejam fazer”.¹⁴

A tradução? *Quase todos podem realizar quase tudo se trabalharem por mais tempo, com mais disposição e com mais inteligência.* Essa será nossa teoria de trabalho nos próximos trinta dias, e o segredo são os hábitos de efeito dominó — pequenos, mas com efeito exponencial ao longo do tempo.

Você é capaz de fazer mais que imagina. Sim, você! O objetivo deste livro é ajudá-lo a provar isso para si mesmo. Como? Um hábito por vez, um degrau por vez, um dia por vez!

ESCOLHA UM HÁBITO

Este livro faz uma promessa audaciosa: *como criar ou eliminar um hábito em trinta dias.* Não quero prometer demais e cumprir pouco, por isso vou ser direto. Você não irá cumprir 100% das metas que não estabelecer. Elas proporcionam alvos a serem alcançados, porém são medidas de longo prazo. São resultados desejados, mas é preciso identificar as informações que os produzirão. Como? Fazendo a engenharia reversa das metas de sua vida e transformando-as em hábitos diários.

Antes de embarcar nesse desafio de trinta dias, *escolha um hábito — qualquer hábito.*

Pode ser um hábito *físico*, como fazer certo número de abdominais todos os dias, de acordo com sua idade; um hábito *mental*, como 5 minutos de meditação todas as manhãs; um hábito *espiritual*, como se ajoelhar ao lado da cama todas as noites; um hábito *emocional*, como manter um diário de gratidão; um hábito relacional, como *sorrir* para qualquer um que encontrar.

Escolha um hábito, qualquer um. Você tem algum? Assim que o escolher, ponha-o em prática de maneira tão simples quanto 1, 2, 3. Adote o hábito MSS:

torne-o *mensurável, significativo e sustentável*.

1. Tornar o hábito mensurável

Em 2017, corri minha primeira maratona. Não comecei a correr os 42 quilômetros no dia em que decidi participar. Seria apenas uma boa maneira de conseguir um estiramento do tendão! Minha primeira providência foi baixar e pôr em prática um plano de treinamento — 72 corridas totalizando cerca de 760 quilômetros em seis meses. Era uma meta mensurável, porque fiz a engenharia reversa em distâncias diárias.

Entrar em forma e perder peso são esperanças, não hábitos. Você precisa torná-las mensuráveis contando calorias ou mapeando quilômetros. Tão logo se possa medi-las, será possível controlá-las. Dê a si mesmo uma cota diária de gratidão. Baixe um plano de leitura da Bíblia. Reduza o tempo diante das telas e especifique-o.

Depois de definir a meta, você precisa adicionar cronogramas e prazos. O sonho sem prazo já nasceu morto. Quando se trata de definir metas e adquirir bons hábitos, os prazos são cordas salva-vidas. A conclusão? Meça o que você deseja para ver um pouco mais. Se deseja *quebrar recordes*, você tem de *manter recordes*!

2. Tornar o hábito significativo

Correr uma maratona foi uma das maiores conquistas de minha vida. Por quê? Sofri de asma grave durante quarenta anos. Durante esse tempo, não passei quarenta dias sem precisar do auxílio do inalador. Dormia com ele embaixo do travesseiro e praticava esporte com ele dentro da meia. Então, no dia 2 de julho de 2016, fiz uma oração ousada, e Deus curou meus pulmões. Desde aquele dia até hoje nunca mais usei um inalador.

Corri a Maratona de Chicago para comemorar o milagre. Por que Chicago? Sim, é uma das pistas de maratona mais planas do país! Mas o motivo não foi esse. Cresci em Napperville, nos arredores daquela cidade. Foi nesse lugar que passei muitas semanas na Unidade de Terapia Intensiva do Hospital Edward para receber tratamento de emergência, sempre imaginando que daria ali meu último suspiro.

A Maratona de Chicago foi a maneira de eu provar a mim mesmo o que é possível. Meu plano de treinamento tornou-a mensurável, porém o milagre foi torná-la significativa. Quando comecei a sentir câibras nos tendões, aos 25 quilômetros, a lembrança daquele milagre me fez prosseguir. Depois de sobreviver a isso, tenho sonhos maiores, oro com mais persistência e penso mais longe. É assim que se lida com um milagre: acreditando que Deus fará milagres maiores e melhores. Ironman, aqui vou eu!

3. Tornar o hábito sustentável

Além de serem mensuráveis e significativos, os hábitos têm de ser sustentáveis. É bom sonhar grande, mas é preciso começar pequeno. “A melhor maneira de motivar as pessoas, dia após dia”, diz Teresa Amabile, professora da Harvard Business School, “é facilitar o *progresso* — mesmo pequenas vitórias”.¹⁵ Não despreze o dia dos pequenos começos! Enquanto estiver nessa fase, não se preocupe com a semana seguinte, com o próximo mês ou com o ano que vem!

Você é capaz de fazer isso um dia por vez?

Essa é a pergunta, e você já sabe a resposta. Qualquer pessoa pode fazer qualquer coisa um dia por vez! Faça isso dois dias seguidos, e verá uma reação em cadeia, como no efeito dominó. Se você se concentrar nas informações, Deus tomará conta dos resultados. Após cada pequena vitória, a próxima será um pouco mais fácil. Por quê? Porque você ficou um pouco mais forte. Essas melhorias de 1% vão se somando, como diz a teoria da indução matemática! É claro que você precisará ainda repetir, repetir, repetir. Terá de levantar-se todos os dias e fazer tudo de novo. Não há outra maneira de vencer o dia!

A OITAVA MARAVILHA DO MUNDO

É necessário um esforço muito pequeno para empurrar uma única peça de dominó — 0,024 microjoules de energia consumida. É como movimentar o dedo mindinho! Quando você derruba o 13.º dominó, a energia cinética é 2 bilhões de vezes maior que a energia necessária para derrubar o primeiro dominó.¹⁶ Meu argumento? Você tem essa energia! Melhor ainda, Deus tem essa energia! Se você fizer coisas pequenas como se fossem grandes, Deus fará coisas grandes como se fossem pequenas.

Há dois tipos de progressão na matemática — linear e exponencial. A progressão linear é uma soma simples $1 + 1 = 2$. A progressão exponencial é a multiplicação repetida de uma constante: $10 \times 10 = 100$. Se você der 30 passos lineares, estará a 27 metros de distância de onde partiu. Se der 30 passos exponenciais, circundará 26 vezes o planeta Terra!¹⁷

Uma peça de dominó de 5 centímetros pode parecer insignificante, mas quando extrapolada através do tempo e do espaço tem um efeito exponencial. O mesmo se aplica aos hábitos de efeito dominó. Faça abdominais de acordo com o número de sua idade e, mais cedo ou mais tarde, você terá uma barriga de tanquinho. Escreva cem palavras por dia e, mais cedo ou mais tarde, será o mesmo que escrever um livro. Comece um plano de treinamento e, mais cedo ou mais tarde, será o mesmo que correr uma maratona. Cada decisão que você toma, cada ação que realiza, dá início a uma reação em cadeia!

Pode parecer o texto de um livro de autoajuda, porém lhe garanto que é muito mais que isso. No final de cada dia, seus hábitos não dizem respeito apenas a você. Estão todos relacionados com amar a Deus e amar o próximo. Os maus hábitos podem causar um impacto negativo, um efeito epigenético até a terceira e quarta gerações. Você não elimina maus hábitos apenas para benefício próprio, mas igualmente para o bem de seus filhos, netos, amigos, família, vizinhos e empregadores. Acima de tudo, você o faz com a ajuda do Pai, do Filho e do Espírito Santo e para a glória deles.

O que Deus faz por nós nunca é apenas para nós. É também para a terceira e quarta gerações. Pensamos no aqui, no agora. Deus pensa em nações e gerações. Bons hábitos não só se acumulam, mas se multiplicam como juros compostos. Por falar nisso, dizem que Albert Einstein chamou os juros compostos de a oitava maravilha do mundo.¹⁸

Superestimamos o que podemos realizar em um dia, mas subestimamos o que Deus pode fazer em um, dois ou dez anos. A coerência supera a intensidade sete dias por semana e duas vezes no domingo! Por quê? Os hábitos diários pagam dividendos pelo resto da vida! Se você lhes der tempo suficiente, poderá transformar seu corpo, mente, casamento, finanças e atitude.

A barriga de tanquinho pode estar a 45 quilos daqui.

A maratona pode ser os 765 quilômetros de treinamento na pista.

O livro publicado pode estar a 50 mil palavras de distância.

A quitação das dívidas pode representar 100 mil dólares além de seu orçamento.

A restauração de seu casamento pode estar a 17 sessões de aconselhamento a partir de agora.

Escolha um hábito, qualquer um. Torne-o mensurável, significativo e sustentável. Depois, com um peteleco, derrube a primeira pedra do dominó. Bons hábitos são louváveis, mas os de Deus possuem efeito exponencial. Eles definem a linha de base e de tendências de sua vida. O único limite máximo em sua intimidade com Deus e o impacto no mundo são os hábitos diários, e os juros compostos são incalculáveis. Os hábitos de Deus não pagam dividendos apenas aqui e agora: são um legado que deixamos por toda a eternidade!

Ontem é história.

Amanhã é mistério.

Faça um dia por vez!

¹ Mateus 7.2.

² O palestrante motivacional Jim Rohn é famoso por dizer que seremos a média das cinco pessoas com as quais passamos a maior parte do tempo. A ciência das redes sociais parece sugerir que o número é bem mais elevado. Menciono 12 pessoas porque é o número dos discípulos que Jesus escolheu, e, quando se trata dessa ideia, eles são nota dez.

³ David T. NEAL; Wendy WOOD; Jeffrey M. QUINN, Habits — A Repeat Performance. **Current Directions in Psychological Science**, v. 15, n. 4 (ago. 2006), p. 198-202. Disponível em: <https://dornsife.usc.edu/assets/sites/545/docs/Wendy_Wood_Research_Articles/Habits/Neal.Wood.Quinn.2006_Habits_a_repeat_performance.pdf>.

⁴ **Talks to Teachers on Psychology and to Students on Some of Life's Ideals** (Mineola, NY: Dover, 1962), p. 33.

⁵ Operant Conditioning, **Wikipedia**. Disponível em: <https://en.wikipedia.org/wiki/Operant_conditioning>.

⁶ The Habit Loop, **Habitica Wiki**. Disponível em: <https://habitica.fandom.com/wiki/The_Habit_Loop>.

⁷ Mateus 5.21,22,27,28,33,34,38,39,43,44.

⁸ Cf. v. 39.

⁹ Cf. v. 40,41,44.

¹⁰ Mateus 25.23.

¹¹ Mateus 6.4b.

¹² Domino Toppling World Records, **Rekord-Klub SAXONIA**. Disponível em: <www.recordholders.org/en/records/domino-toppling.html>.

¹³ Colin SCHULTZ, Just Twenty-Nine Dominoes Could Knock Down the Empire State Building, **Smithsonian Magazine** (17 jan. 2013). Disponível em: <www.smithsonianmag.com/smart-news/just-twenty-nine-dominoes-could-knock-down-the-empire-state-building-2232941>.

¹⁴ Gênesis 11.6.

- ¹⁵ Teresa AMABILE; Steven KRAMER, **The Progress Principle**: Using Small Wins to Ignite Joy, Engagement, and Creativity at Work (Boston, MA: Harvard Business Review, 2011), p. 3.
- ¹⁶ Jearl WALKER, The Amateur Scientist: Deep Think on Dominoes Falling in a Row and Leaning Out from the Edge of a Table, **Scientific American** v. 251, n. 2 (ago. 1984), p. 122-129. Disponível em: <www.jstor.org/stable/24969441>.
- ¹⁷ Peter H. DIAMANDIS, The Difference Between Linear and Exponential Thinking, **Big Think**. Disponível em: <<https://bigthink.com/in-their-own-words/the-difference-between-linear-and-exponential-thinking>>.
- ¹⁸ R. B. MATTHEWS; Doug McCUTCHEON, Compound Interest May Not Be Einstein's Eighth Wonder, but It Is a Powerful Tool for Investors, **Globe and Mail**. Disponível em: <www.theglobeandmail.com/investing/investment-ideas/article-compound-interest-may-not-be-einsteins-eighth-wonder-but-it-is-a>.

1.º
DIA

Entrar na água

O mar olhou e fugiu.

SALMOS 114.3

Há uma lenda no judaísmo sobre um homem chamado Naassom. Ele aparece na Bíblia apenas por ter *gerado* um filho. Claro, isso já é mais que você e eu! Naassom desaparece logo depois de fazer sua estreia genealógica, mas o *Talmude* diz que ele salvou a nação de Israel mediante um ato de coragem.¹

Quando os israelitas estavam encurralados entre o exército egípcio e o mar Vermelho, ninguém sabia o que fazer. Parecia um beco sem saída. Então Deus ordenou: “Digam aos israelitas que sigam avante”.² O problema era que o mar Vermelho olhava de frente para eles! Nenhuma das tribos queria ser a primeira a obedecer a ordem — e quem poderia culpá-las? Pareciam desejar a morte. Enquanto os israelitas discutiam, o líder da tribo de Judá apresentou-se e entrou no mar Vermelho.

De acordo com a tradição rabínica, Naassom entrou na água como o Aquaman. Tudo bem, posso ter tomado a liberdade de adicionar esse herói dos quadrinhos à equação, mas é como imagino esse momento épico. Naassom mergulhou no mar Vermelho, ficando apenas com o nariz de fora. Foi quando, onde e como o mar Vermelho se dividiu ao meio. Foi Deus quem abriu um caminho no mar, mas foi

esse israelita que tornou o milagre possível. Como? Entrando na água! Nas palavras do salmista: “O mar olhou e fugiu”.

Há um antigo axioma: *se você quer andar sobre a água, precisa descer do barco*. Isso é uma verdade absoluta, mas há outra boa regra: *para que Deus abra um caminho no mar, você tem de molhar os pés*. Quase todos nós passamos a maior parte da vida esperando que Deus separe as águas do mar Vermelho. Talvez — apenas talvez — Deus esteja esperando que entremos na água. De uma coisa tenho certeza: se você quer que Deus faça o sobrenatural, faça o natural.

Você tem de tomar uma decisão definida.

Você tem de assumir um risco calculado.

Você tem de fazer um sacrifício altruísta.

Você tem de dar um salto de fé.

Essas são as ferramentas necessárias para Deus abrir um caminho no mar, mas você precisa molhar os pés. E o primeiro passo é sempre o mais difícil. Por quê? Você tem de vencer a lei da inércia e tomar a iniciativa. Precisa superar o medo exercitando a fé. Se não estiver pronto para dar o primeiro passo de fé no 1.º dia, continue a leitura. Deus lhe dará a sabedoria, a coragem e a fé de que você necessita até o 30.º dia!

“Há décadas nas quais nada acontece”, disse supostamente Vladimir Lenin, “e há semanas nas quais décadas acontecem”. Vou aumentar a aposta: *há dias em que décadas acontecem*. Este pode ser um desses dias, se você quiser que seja. Você está a um hábito de ter uma vida muito diferente! Os próximos trinta dias poderão preparar o terreno para os trinta anos seguintes. Este é o primeiro dia do resto de sua vida. Se acredita nisso, marque o momento anotando a data na margem.

Este livro é seu rito de passagem para um novo capítulo, um novo normal, um novo você. Mas é preciso entrar na água até a altura do nariz. Fé é ter certeza do que você espera — um objetivo claramente definido. Contudo, é mais que imaginar amanhã que ainda irão nascer. É tomar iniciativa hoje. Fé é dar o primeiro passo antes que Deus revele o segundo.

Qual será seu próximo passo?

O que está esperando?

Vou descartar algumas desculpas logo de cara.

Primeira: *não sou capaz*.

Bem-vindo ao clube! Deus não chama os capacitados, mas capacita os que chama. Ele deseja que você use a mão forte dele. Foi Deus quem lhe deu esses dons! Mas ele também deseja que você use sua mão fraca. Por quê? É aí que o poder de Deus se aperfeiçoa.³ Sua fraqueza é a oportunidade de Deus mostrar sua glória. Como? Fazendo coisas que você é incapaz de fazer.

Segunda: *não estou pronto.*

Quer saber? Você nunca estará pronto. Eu não estava pronto para me casar. Lora e eu não estávamos prontos para ter filhos. Eu não estava pronto para organizar uma igreja. Não estávamos prontos para abrir uma cafeteria no Capitol Hill nem o DC Dream Center. E não estávamos prontos para comprar e construir um quarteirão chamado Capital Turnaround. Se você esperar até estar pronto, vai esperar até o dia em que morrer! Pare de viver como se o propósito da vida fosse chegar à morte em segurança. Se Deus lhe der autorização, a ordem não é *prepare-se, pronto, já*. A fé inverte o roteiro — *já, pronto, prepare-se!*

Terceira: *estou esperando o momento certo.*

E todos nós não estamos? Conheço pessoas que dizem que vão doar mais se ganharem mais, porém não compro o que elas estão vendendo. Se você não for generoso no pouco, não será generoso no muito. A generosidade começa aqui, agora! Conheço pessoas que dizem que serão mais prestativas quando tiverem mais tempo. Você não *procura o tempo: você faz o tempo!* Conheço pessoas que dizem que irão progredir quando surgir a primeira oportunidade. Você não vai progredir se não agarrar as pequenas oportunidades que estão ao seu redor o tempo todo! Pare de tentar ganhar na loteria e comece a ser vitorioso!

Quarenta anos depois de entrarem nas águas do mar Vermelho, os israelitas se veem diante de um obstáculo semelhante. É um *déjà-vu* divino. Só uma coisa os separa da terra prometida: o rio Jordão. Parece que Deus tira o chapéu para Naassom e dá uma ordem curiosa aos sacerdotes que carregam a arca da aliança:

Quando chegarem às margens das águas do Jordão, parem junto ao rio.⁴

É aí que muitos de nós empacamos. Permanecemos na praia, esperando que Deus divida as águas. E não entendemos por que nada acontece. Deus está esperando o tempo todo que entremos na água. Há uma sequência santa

codificada nesse antigo algoritmo. Para que Deus abra um caminho no mar, tem de molhar os pés.

Todos nós queremos um milagre. É claro que ninguém quer estar em uma situação que ele seja necessário. Sabe de uma coisa? Você não tem um sem o outro. O que imaginamos ser uma impossibilidade revela-se uma oportunidade inigualável. É aí que exercitamos a fé. Como? Dando o primeiro passo!

Como fazer disso um hábito?

Passos de bebê

São palavras do dr. Leo Marvin. Sim, ele é o psiquiatra fictício de um filme muito engraçado intitulado *Nosso querido Bob*. Isso não o torna menos verdadeiro. Apenas um pouco mais divertido! Quando se trata de criar e eliminar hábitos, é bom dar umas risadas no decorrer do caminho. Por quê? Porque você vai sofrer algumas quedas e experimentar alguns fracassos. O jeito é rir, levantar do chão e tentar de novo. Ou, em alguns casos, tentar de modo diferente.

Muitas vezes, ficamos empacados tentando descobrir quais serão os passos dois, três e quatro. Sim, errar no planejamento é planejar o erro. Mas a formação do hábito sempre começa com um pequeno passo. Você não pode fazer um gol se não chutar a bola.

Creio que devemos ter objetivos do tamanho de Deus — tenha grandes metas ou não faça nada! Mas quando se trata de criar hábitos, o jogo se chama pequenas vitórias. Você está tentando dar um impulso em seus objetivos dando um salto por dia? Estabeleça a meta de ver o Sol nascer sete dias seguidos. Quer escrever um livro? Arranque uma página do livro de Tim Ferriss e escreva “duas páginas a esmo por dia”.⁵

Que rio você está tentando atravessar?

Qual o primeiro passo que precisa dar?

Se for correr uma maratona, entre na água pagando a taxa de registro. Agora você é obrigado a entrar no jogo e correr o risco. Se o objetivo for ler a Bíblia de capa a capa, baixe um plano de leitura e peça a um amigo que o acompanhe. Se for fazer um curso de pós-graduação, preencha o formulário de inscrição. O mesmo se aplica ao emprego de seus sonhos ou a um estágio de verão. Se estiver resolvendo

um problema pessoal ou restaurando um relacionamento, marque consulta com um terapeuta.

Admiro os conspiradores, porque são pessoas que enxergam o futuro um pouco além. Posso dizer quem admiro ainda mais? Os perseverantes, porque são pessoas que saem da cama e dão duro todos os dias. Eles colocam um pé na frente do outro, como todo mundo, mas não param quando correm em direção ao mar Vermelho. Entram na água como Naassom, o santo padroeiro dos perseverantes.

E se Naassom tivesse entrado na água e parado? *Bom, isto não funcionou.* E se ele tivesse desistido quando a água chegou à sua cintura? *Isto não está acontecendo!* E se ele tivesse recuado quando a água lhe chegou ao queixo? *Foi perda de tempo.* A resposta é simples: Naassom teria perdido o milagre antes que acontecesse.

O desafio do 1.º dia? Escolha um hábito, qualquer um. Depois molhe os pés dando um passo de bebê! Esse é o dia em que décadas acontecem.

Entre na água!

¹ Hayim Nahman BIALIK; Yehoshua Hana RAVNITZKY (Org.), **The Book of Legends — Sefer Ha-Aggadah**: Legends from the Talmud and Midrash, trad. William G. Braude (New York, NY: Schocken Books, 1992), p. 72.

² Êxodo 14.15.

³ Cf. 2Coríntios 12.9.

⁴ Josué 3.8b.

⁵ Ariston ANDERSON, Tim Ferriss: On the Creative Process and Getting Your Work Noticed, **99U**. Disponível em: <<https://99u.adobe.com/articles/7252/tim-ferriss-on-the-creative-process-and-getting-your-work-noticed>>.

2.º
DIA

Subir a escada

Quando o faraó deixou sair o povo, Deus não o guiou pela rota da terra dos filisteus, embora esse fosse o caminho mais curto [até a terra prometida].

ÊXODO 13.17

Em 1987, um grupo de engenheiros, empreendedores e cientistas especializados no estudo da vida na Terra decidiram construir um ecossistema artificial em Oracle, Arizona. O complexo Biosfera 2 abrangia uma área de 12 mil metros quadrados, que passou a ser o maior ecossistema desse tipo criado até hoje. Idealizado para desenvolver a vida vegetal, o ambiente de climatização controlada incluía ar purificado, água limpa, solo rico em nutrientes e luz natural. Apesar do que pareciam ser condições perfeitas, algo curioso acontecia o tempo todo. As árvores plantadas cresciam até certa altura e depois caíam. Depois de muitas conjecturas, os cientistas finalmente descobriram o que faltava. A biosfera carecia de um componente importante para o crescimento. Você arrisca um palpite?

Em seu hábitat natural, as árvores são açoitadas pelos ventos que sopram de todos os lados. Para resistir ao vento, desenvolvem casca mais grossa e raízes mais profundas. Sem adversidade, essas árvores atrofiam. Lembrete: os seres humanos também!

Um dos erros que nós, pais e líderes, cometemos é este: fazemos tudo que está ao nosso alcance para criar biosferas emocionais, relacionais e espirituais. Evitamos conflitos. Amenizamos o risco. Minimizamos o desconforto. Fugimos do sacrifício. Depois queremos saber por que as pessoas crescem até certa estatura e estacionam. Ou por que os líderes caem. Ou por que as amizades sofrem desentendimentos. Assim como sementes plantadas em solo rochoso, faltam-lhes os sistemas radiculares para sustentar o crescimento.

Você não precisa sair à procura de resistência. Logo a encontrará! Meu conselho? Não tente evitar o problema: trabalhe em torno dele. Assim como Naassom entrou na água, você deve beijar a onda. O obstáculo não é o inimigo: é o caminho. Na verdade, *o mais difícil é melhor*! Sem essa atitude mental, você não conseguirá chegar ao 30.º dia.

Quando libertou os israelitas do Egito, Deus não pegou um atalho para a terra prometida. Pegou a rota cênica! Por quê? Porque eles não estavam prontos. Ir em busca do sonho do tamanho de Deus não é um objetivo fácil de ser alcançado. É quem você se torna no processo — grandes sonhos produzem grandes pessoas! Não fique tão ansioso para sair de uma situação difícil, antes de conseguir extrair alguma coisa delas. É preciso aprender a lição, cultivar o caráter e organizar a mudança.

A formação do hábito não é linear. São dois passos para frente e um passo para trás. Você sabia que houve 42 etapas no Êxodo? Os israelitas ficaram ziguezagueando durante todo o período de provação! Você irá passar por reveses durante o desafio de trinta dias, mas é aí que precisará insistir na oração. Serão dias de esforços redobrados. Não será apenas *levantar e resplandecer*, mas *ora chover, ora brilhar*.

Quando encontrar qualquer obstáculo, pense nele como um treinamento de resistência. Nos dias em que se sentir fatigado para tomar decisões, Deus lhe dará firmeza emocional. Quando estiver prestes a jogar a toalha, Deus irá preparar você para algo maior e melhor. E, devo acrescentar, são esses dias maus que nos ajudam a apreciar os dias bons!

Como líder, sinto-me frustrado quando apresento uma grande ideia e as pessoas não a entendem. Ou pior, opõem-se a ela. Mas com isso aprendi a apreciar

a resistência, por causa de seu efeito purificador na ideia. Ela me força a prever objeções e a responder perguntas, o que traz esclarecimento.

Não importa se seu nome é Moisés e desceu do monte Sinai com as tábuas da aliança escritas com o dedo de Deus — você enfrentará resistência. É a curva da difusão da inovação — 16% das pessoas resistem a novas ideias.¹

Nós, líderes, amamos os primeiros a aprovar nossos projetos, os que estão do outro lado da curva do sino. São os que se lançarão no precipício conosco! Mas posso contar um segredinho de liderança? Passei a gostar dos acomodados da mesma forma, se não mais, porque eles nos obrigam a apresentar melhor nossas grandes ideias. Não odeie os que demonstram ódio! Ouça-os. Aprenda com eles. Talvez não consiga fazê-los pensar da mesma forma que você, mas isso produzirá respeito mútuo.

Posso discordar de uma tendência cultural? Oferecer a toda criança um troféu, seja qual for o desempenho dela, produz consequências não intencionais como a Biosfera 2. Se todas recebem o prêmio, os músculos da força emocional atrofiam. Elas nunca irão aprender a lidar com a decepção nem saberão se levantar depois de nocauteadas. Nunca estarão dispostas a cavar um pouco mais fundo.

Em seu excelente livro intitulado *Mindset* [Atitude mental], Carol Dweck faz distinção entre duas atitudes mentais muito diferentes: fixa e progressiva.² A atitude mental *fixa* consiste em acreditar que nossas capacidades estão gravadas em pedra. É o fator inato acima do adquirido: *Eu nasci assim*. Quem tem essa mentalidade procura não errar. Por quê? Se errar, é um fracassado. O erro é visto mais como uma acusação que como uma oportunidade para aprender. Pessoas com essa atitude mental estão sempre em julgamento, sempre tentando se afirmar. São tão eficientes agora quanto no último jogo, eleição, caso ou desempenho.

A atitude mental *progressiva* consiste em acreditar que as capacidades podem ser cultivadas, apesar das circunstâncias. É o fator adquirido acima do inato. É a mente sobrepujando a matéria. É acreditar que *quase todos podem realizar quase tudo se trabalharem por mais tempo, com mais disposição e mais inteligência!* O erro não se torna seu dono quando você fracassa. Como? Você aproveita para aprender com ele. Nove em dez vezes, é consequência do sucesso mal administrado. Mas permita-me inverter o roteiro — *sucesso é resultado de erro bem gerenciado*.

Não estou desprezando os fatores genéticos ou epigenéticos ao tratar da formação do hábito. Há traços hereditários que proporcionam vantagens e desvantagens. Se você tem 1,73 metro de altura e deseja jogar na NBA, as probabilidades são mínimas — a não ser que a Força esteja com você. Será necessário trabalhar por mais tempo, com mais disposição e mais inteligência. Contudo, não venha me dizer que não vai conseguir! Por quê? Com 1,73 metro de altura, Spud Webb jogou na NBA e ganhou a competição de “enterradas” em 1986.

O psicólogo Benjamin Bloom liderou certa vez um estudo com 120 pessoas vitoriosas em uma ampla variedade de atuações, desde pianistas concertistas e nadadores olímpicos até cientistas pesquisadores. A maioria deles *não* foi uma criança extraordinária. Havia pouca evidência de futuro sucesso. O que os diferenciava? “Após quarenta anos de pesquisas intensivas [...] minha principal conclusão é: *quase* todas as pessoas são capazes de aprender aquilo que qualquer pessoa no mundo é capaz de aprender”.³

Isso não nos faz sentir poderosos? Pense em aplainar o campo de jogo de forma que haja um nível de igualdade para todos. Não quero fazer da formação do hábito uma competição, mas em geral quem recebe o prêmio é aquele que trabalha por mais tempo, com mais disposição e mais inteligência! Em termos simples, *o único limite é sua dedicação ao aprendizado*. Se você se mantiver humilde e ávido por progredir, não há nada que Deus não possa fazer em você ou por seu intermédio.

A formação do hábito é tão inigualável quanto sua história, personalidade e cronótipo. Se você for uma cotovia, tem de sair cedo da cama para ir atrás de suas metas. Se for uma coruja, você trabalha noite adentro. De uma forma ou de outra, é preciso descobrir o que funciona para você. E transmita essa graça aos outros. Nas palavras de Oswald Chambers: “Deixe que Deus seja tão original com os outros quanto é com você”.⁴

A formação do hábito é tão diferente quanto os racionais e os sentimentais, os introvertidos e os extrovertidos, os que estabelecem metas e os que resolvem problemas. Seja como for, ela começa com a atitude mental progressiva, que entende a resistência como forma de crescer e se fortalecer. Seja qual for o hábito que você esteja tentando adquirir, será mais difícil antes de ficar mais fácil. Essa é a tendência normal!

Como fazer disso um hábito?

Suba a escada!

Uso essas palavras nos sentidos literal e figurado. Sim, subir de elevador é mais fácil. Mas o caminho da menor resistência não o levará aonde você deseja. Quando tiver de escolher, não pegue o caminho mais fácil. Isso é tanto uma atitude mental quanto uma metáfora. Quando tiver de escolher entre o elevador e a escada, decida primeiramente subir a escada. Por quê? O mais difícil é melhor! A escada e o elevador o levarão ao mesmo lugar, mas você ficará em melhor forma se optar pela escada.

Subir a escada envolve adquirir resistência, mas nem por isso precisa ser desagradável. Alguns anos atrás, a fábrica da Volkswagen na Suécia encenou uma intervenção pública destinada a melhorar a saúde. Usaram algo chamado teoria da diversão: “A diversão é a maneira mais fácil de mudar o comportamento das pessoas para melhor”.⁵ As mentes brilhantes por trás desse experimento transformaram em piano uma escada rolante de uma das estações de metrô de Estocolmo. Os degraus eram parecidos com as teclas desse instrumento e funcionavam como tal. O resultado: um aumento de 66% no uso da escada!⁶

Moral do estudo? Além de obter resistência, adicione um elemento de diversão. “Um critério importante para se julgar o nível de ansiedade de qualquer sociedade”, diz Edwin Friedman, “é a perda de sua capacidade de se divertir”.⁷ Trabalho sem folga tira o entusiasmo do empregado!

A formação do hábito é um assunto sério, mas você tem de se divertir ao longo do caminho. O humor autodepreciativo permite que você aprenda com seus erros e ria deles. Meu conselho? Leve Deus a sério; mas você, nem tanto. A formação do hábito já é difícil por natureza!

“Se alguém o forçar a caminhar com ele uma milha”, disse Jesus, “vá com ele duas”.⁸ Em outras palavras, *ande uma milha a mais*. Faça disso seu lema, sua missão, seu *modus operandi*. O soldado romano tinha o direito de exigir que o cidadão judeu carregasse sua bagagem por uma milha. Esse primeiro trajeto era obrigatório, mas Jesus desafiou seus seguidores a ir além das expectativas. É a estrada menos percorrida, porém livre de engarrafamentos.

Quando faço exercícios, ouço podcasts e playlists. É minha maneira de empilhar hábitos. Exercito a mente enquanto exercito o corpo. Alguns de meus podcasts favoritos são: *Radiolab*, *99%*, *Invisible*, *Freakonomics Radio* e *Revisionist History*. Por que faço isso? Com sua ampla variedade de disciplinas, os podcasts são como uma polinização cruzada em minha mente. E mais: eles desviam minha atenção da dor que estou sentindo!

Também gosto muito de adorar a Deus enquanto corro. Como não fazê-lo depois que ele curou meus pulmões? Em geral, ouço uma de minhas playlists de louvor. E, quando preciso forçar meus limites, recorro às músicas antigas. Ponho a trilha sonora de *Rocky IV* no modo repetição. Bem-vindo ao meu mundo! Quando ouço a montagem da preparação, visualizo Rocky fazendo abdominais invertidos no velho celeiro, empurrando um carro de boi com o ombro e treinando pesado na neve da Sibéria. Também ouço seu treinador gritar: “Sem dor, sem dor, sem dor!”

Essa é a atitude mental progressiva, o antigo axioma de que *não há ganho sem dor*. É assim que criamos e eliminamos hábitos. E o mais difícil é melhor.

Suba a escada!

¹ Everest M. ROGERS, **Diffusion of Innovations**, 4. ed. (New York, NY: Free Press, 1995), p. 262.

² **Mindset**: The New Psychology of Success, ed. rev. (New York, NY: Ballantine, 2016). [**Mindset**: a nova psicologia do sucesso. Rio de Janeiro: Objetiva, 2017].

³ Apud Carol S. DWECK, **Mindset**, p. 65.

⁴ June 13: Getting There, **My Utmost for His Highest**. Disponível em: <<https://utmost.org/classic/getting-there-3-classic>>.

⁵ Elisa B. JONES, The Fun Theory, **Penn State's SC200 Course Blog**. Disponível em: <<https://sites.psu.edu/siowfa15/2015/09/16/the-fun-theory>>.

⁶ Kelsey RAMOS, Volkswagen Brings the Fun: Giant Piano Stairs and Other “Fun Theory” Marketing, **Los Angeles Times** (blog), 15 out. 2009. Disponível em: <https://latimesblogs.latimes.com/money_co/2009/10/volkswagen-brings-the-fun-giant-piano-stairs-and-other-fun-theory-marketing.html>.

⁷ Edwin H. FRIEDMAN, **A Failure of Nerve**: Leadership in the Age of the Quick Fix (New York, NY: Seabury, 2007), p. 201.

⁸ Mateus 5.41.

3.º
DIA

Sair da grade

Para o Senhor um dia é como mil anos, e mil anos como um dia.

2PEDRO 3.8B

Quando o humorista russo Yakov Smirnoff imigrou para os Estados Unidos, perguntaram-lhe de que ele mais gostava na América. A resposta? Os supermercados. “Eu andava por um corredor e via leite em pó; basta acrescentar água para ter o leite. Bem ao lado, havia suco de laranja em pó; basta acrescentar água para ter o suco de laranja. Então vi pó para bebê e pensei: *Que país!*”.¹

Tudo instantâneo. Gostaríamos que fosse assim, certo? Vivemos em uma cultura que tem em mira 15 minutos de fama, em vez de cinquenta anos de fidelidade. Queremos soluções rápidas. Melhor ainda, desejamos enriquecer rápido. Somos uma cultura de gratificação instantânea, evidenciada por nossa frustração com a menor das demoras.

Um exemplo? Você está prestes a entrar em um avião que voará a 800 quilômetros por hora a uma altura de 9 mil metros para levá-lo ao outro lado do país em 5 horas, e você fica inacreditavelmente frustrado com um atraso de 15 minutos! Eu entendo, e me culpo por agir da mesma forma. Mas o voo é muito mais rápido que uma diligência, não? Viajando à velocidade dos cavalos, eram

necessários seis meses para atravessar o país! E não havia classe econômica *premium*, eu garanto.

Se é para sonhar grande, comece pequeno e pense no longo prazo, o que remete à atitude mental progressiva do 2.º dia. *O mais difícil é melhor, e o mais lento é mais rápido*. Isso é tão contraintuitivo quanto contracultural, mas não menos verdadeiro. Seja qual for o hábito que você esteja tentando criar ou eliminar, vai levar mais que um minuto. É preciso enfrentar o problema e comprometer-se com um trabalho de longo prazo chamado ciclo do hábito.

No século 16, cerca de uma década após o nascimento de William Shakespeare, morreu o dramaturgo inglês John Heywood. Ele foi muito menos famoso que Shakespeare, mas aposto que você o cita sem saber. Entre suas máximas, podemos citar: “Muitas mãos tornam leve o trabalho”; “Antes tarde do que nunca”; “Pedra que rola não cria limo”. Seu axioma mais famoso? *Roma não foi construída em um dia*.²

Posso ser sincero? A formação do hábito parece nunca chegar ao fim. É aí que você deve lembrar a si mesmo que Roma não foi construída em um dia! Criar e eliminar hábitos demora mais do que você gostaria, sem dúvida. Quanto mais tempo investir, porém, mais significativo será.

Fato curioso: em 1947, a General Mills apresentou sua primeira mistura de bolo instantâneo. Eles esperavam sucesso imediato, mas a ideia não teve boa aceitação. A empresa ficou confusa, porque havia simplificado uma tarefa difícil. Bastava adicionar água. Bem simples. Mas esse era justamente o problema: era *fácil demais*!

A General Mills então incumbiu o especialista em marketing Ernest Dichter de descobrir por que a mistura instantânea não era aceita pelos consumidores. A conclusão? Fazia-se bolo em ocasiões especiais. Em outras palavras, o bolo é uma expressão de amor. *Menos esforço tornava-o menos significativo*.

Lembra-se do MSS? Nossos hábitos precisam ser *mensuráveis, significativos e sustentáveis*. A mistura de bolo era tão simples, que passava a ideia de comodismo. O que a General Mills fez? Tornou a mistura mais significativa tornando-a menos fácil! O processo passou a exigir mais tempo. Depois que os consumidores tiveram de adicionar ovos e leite, as vendas aumentaram estrondosamente.³

A lição? *O mais difícil é melhor, e o mais lento é mais rápido*. Esse princípio não se aplica apenas a misturas de bolo. Se você está à procura de respostas fáceis e soluções rápidas, comprou o livro errado. O desafio de trinta dias não será fácil, e não peço desculpas por isso. Por definição, está incluída uma dose de dificuldade. O termo técnico é *dificuldade desejável*, uma peça muito importante do quebra-cabeça da formação do hábito. Compartilhei uma equação em *Win the Day* e desejo resolvê-la aqui:

Prática deliberada + Dificuldade desejável = Aprendizado duradouro⁴

Iremos fazer uma engenharia reversa da equação inteira nos próximos trinta dias, mas deixe-me começar com a *dificuldade desejável*. Tem-se a impressão de algo tão paradoxal quanto Tiago 1.2: “Considerem motivo de grande alegria o fato de passarem por diversas provações”. Sério? Por quê? Porque as provações são oportunidades para nos colocarmos à prova. Você não pode soletrar “testemunho” sem a palavra “teste” [prova]. Uma vez aprovado no teste, você passa para o patamar seguinte. Melhor ainda: fica mais forte do outro lado.

Criada por Robert A. Bjork, a expressão “dificuldade desejável” refere-se a uma tarefa que exige esforço considerável.⁵ A princípio, as tarefas difíceis retardam o processo de aprendizado, mas produzem um benefício de longo prazo chamado aprendizado duradouro. Se a tarefa é fácil demais, ficamos entediados; se é difícil demais, desistimos. Dificuldade desejável é o meio-termo onde o crescimento ocorre.

O ponto ideal é a *dificuldade controlável*, um pouco fora da zona de conforto. Ela está um tanto além de seus recursos e de seu nível salarial. É por isso que precisamos de coaches, terapeutas e treinadores. Precisamos de alguém que nos empurre, para ultrapassarmos nossos limites perceptíveis.

Você já ouviu falar da regra dos 40%? Quando sua mente diz que você deve desistir e parece que já chegou ao seu limite, apenas 40% de seu potencial foi usado. A ideia origina-se de David Goggins, corredor de ultramaratona e ex-SEAL da marinha americana.⁶ Ao sentir que chegou ao ponto de exaustão, você ainda tem 60% de potencial a mais do que imagina. Se pretende usar todo o seu potencial, você precisa superar os bloqueios mentais.

Por ser escritor e pastor, sinto que meu trabalho é *confortar os aflitos e afligir os confortáveis*. Meu objetivo é convencê-lo a sair da zona de conforto e entrar na zona de crescimento. Você precisa se sentir confortável com o desconforto. Como? Adicionando tempo e resistência. Quando você supera os limites prévios e atinge um RP — recorde pessoal —, o teto se transforma em chão!

Como fazer disso um hábito?

Recue

A palavra “recuar” significa “voltar”. A ironia? É assim que caminhamos em direção ao progresso. É tão contraintuitivo quanto a lei dos rendimentos decrescentes — menos é mais.

O processo de criar ou eliminar um hábito é muito semelhante ao aprendizado de uma nova dança. Meu repertório é bastante limitado, mas dou umas reviravoltas e balanço o corpo — sou uma espécie de *running man* medíocre. Como aprendi esses passos? Tive de dar um tempo e ir mais devagar. Só então fui capaz de ser mais rápido. Em termos simples, você não pode apressar os hábitos. É preciso recuar antes de avançar.

Lembra-se de *Alice no país das maravilhas*? Ela correu o mais rápido que pôde para acompanhar a Rainha de Copas, mas não obteve sucesso. Já se sentiu assim? “Aqui, veja, está tudo o que você *pode* fazer para correr e ficar no mesmo lugar. Se quiser ir a algum lugar, você tem de correr no mínimo duas vezes mais rápido!”, disse a rainha.⁷ Como descer do carrossel que gira cada vez mais rápido? Você tem de sair da grade. Como? Aqui vai uma ideia simples: *dia de folga, telefone desligado*.

Na próxima vez que ler os Evangelhos, observe a frequência com que Jesus se afastava das pessoas. Jesus se isolava o tempo todo — subindo montanhas, andando nas praias, cruzando de barco o mar da Galileia. Chegou a passar quarenta dias no deserto. Evidentemente, a melhor maneira de progredir é recuar com grande frequência e intencionalidade! Jesus agia com senso de urgência, mas não era apressado. Nas palavras do teólogo japonês Kōsuke Koyama, Jesus é o “Deus a três milhas por hora”.⁸

Vivo de acordo com uma pequena fórmula: *mudança de ritmo + mudança de lugar = mudança de perspectiva*. Há momentos em que temos de acelerar o ritmo,

em razão de nossa indolência, porém muitas vezes é necessário diminuir a velocidade, por causa da agitação do dia a dia. “Se o diabo não pode nos tornar maus”, diz Corrie ten Boom, “ele nos torna extremamente atarefados”.⁹ Por que o sábado é o mais longo dos Dez Mandamentos? Talvez por ser o mais difícil de obedecer! É preciso desacelerar, o que é difícil em meio ao frenético corre-corre da vida.

No final de cada ano, Lora e eu fazemos uma pausa planejada de dois dias. Além do orçamento e do calendário, revisamos nossos diários de gratidão e definimos objetivos para o ano seguinte. Usamos várias técnicas para nos manter centrados, inclusive a “palavra do ano” e o “versículo do ano”. Você não precisa ir a nenhum lugar exótico. Pode ser em sua casa. Mas é necessário separar um tempo para um determinado propósito. Além desse planejamento, tentamos programar um retiro de silêncio uma vez por ano. Com toda essa mistura de sons nos dias de hoje, nossos ouvidos merecem uma folga! Recomendo ainda um final de semana por ano para definir objetivos, revisar metas e fazer a engenharia reversa de suas metas nos hábitos diários.

Saia da grade!

¹ Cf. Sample Wisecracks from Yakov Smirnoff, **Los Angeles Times**. Disponível em: <www.latimes.com/archives/la-xpm-1986-07-04-ca-688-story.html>.

² **The Proverbs and Epigrams of John Heywood (A.D. 1562)** (s.l.: Spenser Society, 1867), p. 21, 26, 30, 167.

³ Mark HILLIARD, Games, Flat-Pack Furniture and Cakes: How Behavioural Economics Could Help. **Irish Times**. Disponível em: <www.irishtimes.com/business/games-flat-pack-furniture-and-cakes-how-behavioural-economics-could-help-1.2010605>.

⁴ A fórmula combina ideias extraídas de vários livros, inclusive destes: David EPSTEIN, **Range: Why Generalists Triumph in a Specialized World** (New York, NY: Riverhead Books, 2019); Anders ERICSSON; Robert POOL, **Peak: Secrets from the New Science of Expertise** (New York, NY: Mariner Books, 2017); James CLEAR, **Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones** (New York, NY: Avery, 2018).

⁵ R. A. Bjork, Institutional Impediments to Effective Training (epílogo), in: Daniel DRUCKMAN; Robert A. BJORK (Org.), **Learning, Remembering, Believing: Enhanced Human Performance** (Washington, DC: National Academy Press, 1994), p. 299.

⁶ Peter ECONOMY, Use the 40 Percent Rule to Break Through Every Obstacle and Achieve the Impossible. **Inc.** Disponível em: <www.inc.com/peter-economy/use-40-percent-rule-to-achieve-impossible.html>.

⁷ Lewis CARROLL, **Alice's Adventures in Wonderland & Through the Looking-Glass** (Ware, UK: Wordsworth Classics, 1993), p. 161.

⁸ **Three Mile an Hour God** (London: SCM, 2015).

⁹ Mark WOODS, Corrie ten Boom: 10 quotes from the author of The Hiding Place, **Christian Today**. Disponível em: <www.christiantoday.com/article/corrie.ten.boom.10.quotes.from.the.author.of.the.hiding.place/84034.htm>.



Lamber o mel

Escreva claramente a visão em tábuas, para que se leia facilmente.

HABACUQUE 2.2B

Em 1965, o psicólogo social Howard Leventhal elaborou quatro folhetos com a finalidade de promover a vacina antitetânica entre os alunos veteranos da Universidade Yale.¹ O tétano é uma infecção bacteriana que atinge as terminações nervosas e causa espasmos musculares tão graves que chegam a quebrar os ossos. Os folhetos foram divididos em duas categorias: “pouco medo” e “muito medo”. A diferença? O primeiro não continha ilustrações. O segundo trazia fotos chocantes dos que sofriam os efeitos colaterais do tétano.

Sem surpresa, o dobro dos alunos que receberam o folheto “muito medo” declararam a *intenção* de ser vacinados. O medo é um motivador poderoso, mas evidentemente não tão poderoso a ponto de garantir que o intento seja levado até o fim: a diferença na taxa de vacinação entre os alunos com pouco medo e com muito medo foi de apenas 1%!

Contudo, Leventhal havia incluído uma segunda variável que se provou muito mais poderosa que o bom e antigo medo. Além das designações “pouco medo” e “muito medo”, os folhetos foram divididos em dois tipos: “pouco especificado” e “muito especificado”. O primeiro defendia a vacina, mas não especificava *quando*,

onde nem *como*. O segundo incluía um mapa do campus, bem como a hora e o local de funcionamento do centro de saúde onde os alunos poderiam ser vacinados.

Os resultados? Apenas 3% dos alunos que receberam o folheto “não especificado” foram vacinados. A taxa de sucesso entre os alunos que receberam o folheto “muito especificado” foi dez vezes maior — 30% deles receberam a vacina antitetânica.² A especificação foi a solução mágica, e ainda é! O termo técnico é *intenção de implementação*, muito importante quando se trata de criar e eliminar hábitos. Se você não especificar *quando*, *onde* e *como*, boa sorte! Você vai precisar.

Imagine marcar um compromisso com alguém, perguntar *quando* e *onde* ele quer se encontrar com você e a resposta for: “A qualquer hora, em qualquer lugar”. A flexibilidade é muito apreciada, mas a reunião nunca vai ocorrer, certo? As boas intenções são boas, mas não são suficientes. Lembra-se do MSS? Seus hábitos devem ser *mensuráveis*, *significativos* e *sustentáveis*.

Um segredo para tornar seus hábitos sustentáveis é o *slogan* no fim de cada episódio da série original de TV *Batman*: “Na mesma hora, no mesmo canal”. Marque um compromisso com você. Para quê? Para tudo! Programe noites de encontro, horário de academia e retiros pessoais. Não, você não precisa especificar um tempo para o banheiro. Seria ir longe demais. Mas, no geral, se não estiver em sua agenda, não vai acontecer!

No campo da economia comportamental, a teoria do empurrão analisa a maneira como pequenos impulsos podem ter grande impacto no comportamento. Lembra-se da escada transformada em piano, mencionada no 2.º dia? Ela é o exemplo clássico do que D. J. Stewart chama “arte do empurrão”, que consiste em identificar os impulsos que interrompem o padrão repetitivo, e corresponde a mais da metade da batalha quando se trata da formação do hábito.

Se você visitar os banheiros masculinos do Aeroporto Schiphol, em Amsterdã, verá a imagem de uma mosca preta gravada nos mictórios. De acordo com Aad Kieboom, responsável pela arte, “se o homem vê uma mosca, ele mira nela”. Devidamente anotado, e para registro, a medida reduziu os respingos em até 80%.³

Aad Kieboom é um *arquiteto de escolhas*. Verdade seja dita, todos nós somos! Como pais, transmitimos sinais aos nossos filhos o tempo todo por meio da arquitetura da escolha. Como? Transformamos vegetais em aviõezinhos e os

fazemos voar para dentro da boca deles! Nossas táticas se aprimoram à medida que eles crescem, e lançamos mão de coisas como psicologia reversa. No entanto, o princípio da arquitetura da escolha permanece o mesmo. Inventamos meios de incentivar ou desestimular diferentes comportamentos. E, claro, fazemos o mesmo conosco. É a terceira fase do ciclo do hábito — *imagine o prêmio*. É o segredo da automotivação.

Richard Thaler e Cass Sunstein compartilham um exemplo fascinante da arquitetura da escolha em seu excelente livro, *Nudge* [Cutucão].⁴ Em Chicago, há uma faixa perigosa na rodovia onde a Lake Shore Drive faz uma curva acentuada na Oak Street. Quando estudava na Universidade de Chicago, fiz aquele trajeto várias vezes. O Departamento de Trânsito tentou reduzir os acidentes instalando uma placa com os dizeres: “Curva perigosa adiante”. Mas produziu pouco efeito na taxa de acidentes. Em 2006, adotou-se um novo procedimento. Uma série de linhas foi pintada na Lake Shore Drive para causar um efeito subconsciente nos motoristas. À medida que os carros se aproximavam da curva, os espaços entre as linhas ficavam menores, dando a impressão de que estavam rodando mais rápido. O aviso subliminar fez com que os motoristas diminuíssem a velocidade. O resultado? Redução de 36% nos acidentes.⁵

Como implementar esses tipos de estímulo quando se trata da formação do hábito? Como empurrar a nós mesmos e os outros? Como arquitetar sinais para os alunos a quem lecionamos, aos atletas que treinamos e aos filhos que educamos? Como fazer a engenharia reversa de nosso meio ambiente para maximizar os bons hábitos e minimizar os maus?

A teoria do empurrão pode ser nova, mas a ideia é tão antiga quanto a *Torá*. Se você vivesse na Judeia no primeiro século, sua educação formal começaria aos 6 anos de idade, na escola da sinagoga local chamada Bet Sefer. A primeira lição? O rabino cobria as lousas dos alunos com mel⁶ e instruía-os a lambar o mel enquanto recitavam Salmos 119.103:

**Como são doces para o meu paladar
as tuas palavras!
Mais que o mel para a minha boca!**

O professor criava uma associação e um hábito positivos. O objetivo era catalisar um anseio pela Palavra de Deus — ajudar os alunos a provar e ver que o Senhor é bom.⁷ Em que você acha que eles pensavam toda vez que lambiam o mel? Era sua primeira lição e deixava um gosto duradouro na boca de cada um. Fato curioso: o mel é o único alimento que dura para sempre. Cristaliza com o tempo, mas o néctar das flores misturado com as enzimas das abelhas cria uma química imperecível.⁸

Um provérbio antigo diz: “Você pode levar um cavalo até a água, mas não pode obrigá-lo a beber”. É verdade, mas você pode salgar a aveia! Entende o que quero dizer? A formação do hábito não só redireciona as conexões neuronais: cria desejos. O segredo é alimentar bons desejos e matar de fome os maus.

Quando trabalhava na Universidade Carnegie Mellon, Randy Pausch atuava como revisor acadêmico. Conseguir que os professores lessem e revisassem trabalhos de pesquisas extremamente elaboradas era tão difícil quanto domar um tigre. Cansado de cutucar os que atrasavam a entrega, Pausch criou uma forma única de lhes chamar a atenção. Com cada trabalho a ser revisado, ele passou a enviar um bilhete acompanhado de uma caixa de biscoitos recheados: “Obrigado por concordar em fazer isto. Os biscoitos recheados são sua recompensa. Mas só devem ser comidos depois que você revisar o trabalho”. Brilhante, certo? Além de colocar um sorriso no rosto deles, a ideia criou um desejo. Em vez de aborrecer os professores, Pausch agora tinha apenas de lhes fazer uma pergunta: “Vocês já comeram os biscoitos recheados?”⁹

Lembra-se de B. F. Skinner? Ele acreditava que os estímulos comportamentais se dividem em duas categorias básicas: aversivos e reforçadores. Quando se trata de criar bons hábitos, você tem de reforçá-los com os estímulos certos. É preciso acenar com uma cenoura ou, melhor ainda, com biscoitos recheados. Quando se trata de eliminar maus hábitos, os estímulos aversivos são um paliativo eficiente.

Eu era um roedor de unhas compulsivo quando cursava a quinta série. Como eliminei esse hábito? Comecei a usar um esmalte natural que provoca enjoo de estômago quando ingerido. Esse estímulo aversivo foi uma estratégia eficiente de curto prazo, porém há uma forma melhor de reciclar os maus hábitos. Chama-se *mudança de hábito*. Elimina-se um mau hábito substituindo-o por um bom hábito.

“O vício não é totalmente nocivo”, revela o dr. William Glasser.¹⁰ Os vícios negativos destroem nossa vida com um drinque, um clique, um trago de cada vez. Os vícios positivos têm efeito oposto. De certa forma, todos nós somos viciados. A pergunta é: esses vícios são positivos ou negativos, saudáveis ou prejudiciais à saúde, santos ou profanos?

Você pode eliminar um mau hábito *deixando-o de lado*, e talvez funcione por uma semana ou duas. Não é, porém, uma solução de longo prazo. Espiritualmente falando, não paramos de pecar por *não* pecar. É mais ou menos como alguém dizer: “Não pense no Jolly Green Giant”.¹¹ Que imagem lhe vem à mente? Na psicologia, chama-se duplo vínculo. Se eu lhe disser: “Seja espontâneo”, você não pode ser espontâneo. Isso cria uma situação sem possibilidade de vitória, e o mesmo se aplica a cada tentação que enfrentamos. Eu gostaria que fosse tão fácil quanto *dizer não!* Não é. Você necessita de um *sim* maior e melhor que o *não!* Precisa de uma visão maior e melhor que o obstáculo que está tentando transpor. É aí que a mudança de hábito entra na equação.

Mudança de hábito é substituir um mau hábito por um bom hábito, o que exige tempo e esforço. De acordo com o dr. Glasser, o desenvolvimento de um hábito positivo exige um mínimo de 40 a 60 minutos por dia. E pode levar seis meses ou mais.¹² É claro que trinta dias lhe darão uma vantagem inicial. Não se impressione com o tempo que vai levar. *Faça um dia por vez!*

A formação do hábito é uma arquitetura da escolha, e esta gira em torno de criar os estímulos certos, os desejos certos. Você tem de mudar suas predefinições tomando pré-decisões — aquelas que você define antes de tomar uma decisão. Além de reduzir a fadiga da decisão, as pré-decisões têm um efeito dominó.

Há uma pré-decisão que você precise tomar?

Há uma predefinição que precise alterar?

Há um estímulo que precise posicionar?

Quando Lora e eu nos casamos, decidimos que nunca deixaríamos de dar o dízimo. Não tomamos essa decisão toda vez que recebemos um salário. Seria exaustivo! Tomamos essa pré-decisão no primeiro dia, e ela teve efeito um dominó. O orçamento é um ótimo exemplo da arquitetura da escolha, pois cria predefinições estabelecendo limites e prioridades. É também um exemplo de intenção de implementação. O mesmo vale para a agenda. Se você não decidir

previamente como vai usar seu tempo, outra pessoa decidirá. Seu extrato bancário e sua agenda não mentem: eles revelam seus verdadeiros valores fundamentais!

Como fazer disso um hábito?

Escreva!

Esse princípio tem centenas de aplicações, mas escrever acrescenta dois benefícios essenciais. O primeiro é a clareza. O processo de escrever força-nos a ser precisos. É a maneira de levar nossos pensamentos cativos com as 26 letras do nosso alfabeto e torná-los obedientes a Cristo.¹³ Isso também se aplica aos objetivos e à gratidão.

O segundo benefício é a memorização. Escrever produz um efeito de geração — memorizamos melhor o que escrevemos, em comparação com o que simplesmente lemos. O lápis mais curto é mais comprido que a memória mais longa. A escrita codifica as coisas na memória de longo prazo. Seus objetivos de vida estão escritos? E seus valores fundamentais? Qual sua definição pessoal de sucesso? Você tem um diário de gratidão? Um diário de orações?

No código deuteronomico, há um mandamento curioso, dirigido aos antigos reis israelitas: “Quando subir ao trono do seu reino, [o rei] mandará fazer num rolo, para o seu uso pessoal, uma cópia da lei que está aos cuidados dos sacerdotes levitas”. O rei tinha lugares para ir e coisas para fazer! Por que dedicar um tempo para escrever a *Torá* inteira à mão? Era realmente necessário? A resposta está embutida no versículo seguinte: “[...] para que aprenda a temer o SENHOR, o seu Deus, e a cumprir fielmente todas as palavras desta lei, e todos estes decretos”.¹⁴

Dou a isso o nome de hábito do rei, instituído sob três condições: escrever a *Torá*, manter essa cópia consigo o tempo todo e lê-la todos os dias. Vou isentar você da primeira condição. Caso possua um *smartphone*, a segunda condição é baixar uma Bíblia digital. O elemento essencial é a terceira condição, e a melhor maneira de pô-la em prática é elaborar um plano de leitura diária da Bíblia. Essa é uma das melhores pré-decisões que você pode tomar. Além de ser uma medicina preventiva, cria um desejo pela leitura da Palavra de Deus.

Lamba o mel!

-
- ¹ “Why You Never Go on Spontaneous Adventures”. **Medium**, 12 abr. 2016. Disponível em: <<https://medium.com/the-livday-tapestry/why-spontaneity-is-rare-5e2b92c92fe4>>.
- ² “Why You Never Go”.
- ³ Barry NEWMAN, Dutch Managers Will Descend on U.S.’s Best-Known Airport, **Wall Street Journal**. Disponível em: <www.wsj.com/articles/SB863472646131512500>.
- ⁴ **Nudge**: Improving Decisions About Health, Wealth, and Happiness, ed. rev. (New York, NY: Penguin, 2009), p. 37-39.
- ⁵ OECD, **Tools and Ethics for Applied Behavioural Insights**: The BASIC Toolkit (Paris, 2019), p. 98.
- ⁶ David GOLINKIN, Torah Is as Sweet as Honey, **The Jerusalem Post**. Disponível em: <www.jpost.com/jewish-world/judaism/torah-is-as-sweet-as-honey>.
- ⁷ Cf. Salmos 34.8.
- ⁸ Andrew LASANE, 10 Foods That Never (or Almost Never) Expire, **Mental Floss**. Disponível em: <www.mentalfloss.com/article/67560/10-foods-never-or-almost-never-expire>.
- ⁹ Randy PAUSCH, **The Last Lecture** (New York, NY: Hyperion, 2008), p. 158.
- ¹⁰ **Positive Addiction** (New York, NY: Harper Colophon, 1985), p. 1.
- ¹¹ Green Giant é uma marca de vegetais congelados e enlatados de propriedade da B&G Foods nos Estados Unidos. O mascote da empresa é o Jolly Green Giant. Disponível em: <https://en.wikipedia.org/wiki/Green_Giant>. [N. T.]
- ¹² **Positive Addiction**, p. 42-43, 50.
- ¹³ Cf. 2Coríntios 10.5.
- ¹⁴ Deuteronômio 17.18-19.

5.º
DIA

Rodear a montanha

Vocês poderão dizer a este monte: “Levante-se e atire-se no mar”.

MARCOS 11.23B, NVT

Nos arredores da antiga cidade de Kyoto, no Japão, há um mosteiro que data do século 9. Seu fundador, Sōō Oshō, foi o primeiro monge a completar o antigo desafio chamado *kaihōgyō*,¹ cujo significado é “rodear a montanha”. Como parte de uma busca por iluminação, os monges em treinamento precisam completar um circuito da extensão de uma maratona ao redor do monte Hiei. Eles fazem isso durante cem dias seguidos! E esse é o passaporte deles. Depois de completar o desafio de cem dias, eles estão habilitados para o desafio de mil dias.

Veja, nosso desafio de trinta dias não é tão mau assim!

Apenas 46 monges maratonistas completaram o desafio de mil dias desde 1885. Os que conseguiram — mil maratonas em mil dias — cobriram uma distância maior que a circunferência da Terra!

Para embarcar nesse desafio, um monge maratonista deve solicitar tal privilégio aos seus superiores. Se a permissão for concedida, não há como voltar. Ele tem permissão para desistir nos primeiros cem dias, mas o 101.º dia é o ponto sem retorno. À semelhança do voto no Antigo Testamento, não há como desistir. O religioso compromete-se a completar o desafio ou a morrer tentando. A trilha

ao redor do monte Hiei é marcada pelos túmulos dos monges que pereceram na tentativa.

Quando ouvi falar dos monges maratonistas pela primeira vez, tive dificuldade em acreditar que mil maratonas em mil dias fosse algo possível. Uma maratona já é difícil demais. Como eles conseguem? Eliminando todas as outras opções. É participar ou morrer!

O 101.º dia desse ritual sagrado possui uma característica distinta. Tecnicamente, chama-se *dispositivo de compromisso*, que se apresenta de várias formas. Se você está tentando eliminar um mau hábito, imponha uma multa a si mesmo toda vez que não cumprir seu compromisso. É claro que você vai precisar de alguém para ajudá-lo a ser honesto consigo mesmo. Se está tentando potencializar o reforço positivo, que tal tentar uma caixa de biscoitos recheados, como fez Randy Pausch? O único limite de seus dispositivos de compromisso é sua criatividade!

Levei treze anos e alguns falsos começos para escrever meu primeiro livro. Como finalmente consegui? Estipulei meu aniversário de 35 anos como prazo. Tive de fazer um compromisso comigo: *não chegar aos 35 anos sem ter um livro para apresentar*.

Todos nós somos incrivelmente criativos quando se trata de dar desculpas! Se você está procurando uma, por certo irá encontrar. Se conceder a si mesmo uma cláusula de fuga, com o tempo se aproveitará dela. A formação do hábito exige intenção de implementação inicial, mas o dispositivo de compromisso é a apólice de seguro. A boa notícia? “No momento do compromisso”, diz o poeta alemão Johann Wolfgang von Goethe, “o Universo inteiro conspira para cooperar com você”.²

Posso contar um segredinho? Por ser pastor, costumo incluir alguns itens em minhas mensagens como um meio de “me expor ao público” e, consequentemente, responsabilizar-me pelo que digo. Às vezes, apresento uma ideia corporativa, como dar início a um novo campus ou construir nosso DC Dream Center. Outras vezes, é mais pessoal. Antes de iniciar o treinamento para a maratona de Chicago, comuniquei que participaria da corrida. Por quê? Eu sabia que teria de cumprir o que anunciei! Uma faceta do dispositivo de compromisso é torná-lo público de alguma forma. Foi exatamente o exemplo que Paulo deixou.

Ele “foi ao templo para declarar o prazo do cumprimento dos dias da purificação e da oferta que seria feita individualmente em favor deles”.³

Um dos segredos para criar um ciclo de hábitos é não se permitir nenhuma exceção. Você precisa escolher um hábito, qualquer um. Precisa torná-lo mensurável, significativo e sustentável. Em seguida, precisa entrar na água durante trinta dias seguidos. Ou, como no caso dos monges maratonistas, precisa rodear a montanha todos os dias durante mil dias!

Como verdadeiro calouro, Herschel Walker quebrou quase todos os recordes da NCAA⁴ dos *running backs*⁵ — mais jardas, mais jardas por corrida, mais *touchdowns*.⁶ Ganhou o Troféu Heisman quando cursava a terceira série. Em 2002, foi eleito o segundo maior jogador da história do futebol universitário, atrás apenas de Red Grange.⁷

Como Walker conseguiu tal façanha? Você já sabe. Dispositivo de compromisso. Até os 12 anos de idade, a paixão de Walker era poesia e leitura. Um dia, ele leu um livro “sobre um fuzileiro naval que praticava todas aquelas flexões e abdominais”.⁸ Esse parágrafo foi um estímulo para ele. Walker começou uma série de exercícios que incluíam milhares de flexões e abdominais, e nunca parou. Mesmo depois de se aposentar do futebol profissional americano, ele continuou a fazer 2 mil flexões e abdominais por dia. Penso que isso pode ser considerado um vício positivo!

Lembra-se de nossa teoria de trabalho? *Quase todos podem realizar quase tudo se trabalharem por mais tempo, com mais disposição e mais inteligência.* Os monges maratonistas são o melhor exemplo. Você não corre mil maratonas seguidas sem uma atitude mental de crescimento. Se focar no tamanho da montanha, desistirá antes de começar. Os monges maratonistas não conseguem ver o caminho ao redor da montanha. O que eles fazem então? Focam nos 30 metros adiante deles e continuam colocando um pé na frente do outro. São perseverantes por excelência!

Já apresentei duas dimensões da formação do hábito: *o mais difícil é melhor* e *o mais devagar é mais rápido*. Agora vamos acrescentar um ingrediente à mistura: *o menor é maior*.

Eu asseguro que, se vocês tiverem fé do tamanho de um grão de mostarda, poderão dizer a este monte: “Vá daqui para lá”, e ele irá.⁹

O grão de mostarda tem apenas 2 milímetros de diâmetro, mas cresce até ser uma árvore de 2,75 metros de altura. Se isso não é exponencial, não faço ideia do que seja. Se meus cálculos estiverem corretos, esse grão cresce até formar algo cerca de 1.300 vezes seu tamanho original! Dentro daquele grão há um perfil nutricional extraordinário, que inclui vitaminas A, B6, B12, C, E e K. É fonte de cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, sódio e zinco. Possui propriedades anti-inflamatórias. Além disso, é tão saboroso quanto os *pretzels*!

Se você não soubesse como era um grão de mostarda, jamais imaginaria aquilo em que ele poderia se tornar. Essa é a essência da fé. Plantamos e regamos, mas Deus é quem faz crescer.¹⁰ Ele é grande não só porque nada é grande demais, e sim porque nada é pequeno demais.

A National Community Church contribuiu com mais de 25 milhões de dólares para as causas do Reino, mas começou com um cheque de 50 dólares. Fizemos 273 viagens missionárias, mas começamos com a primeira equipe de sete pessoas. Não despreze o dia dos pequenos começos! Assim como o poder de Deus se aperfeiçoa na fraqueza, sua soberania se revela em nossa pequenez.

Quando se trata da formação do hábito, é fácil sentir-se sobrecarregado. Foi assim quando comecei o treinamento para a maratona. Também no início do projeto de cada livro. Há dias em que me sinto assim ao levantar pela manhã. Meu conselho? Pare de se preocupar com os resultados e continue a plantar os grãos de mostarda da fé!

Você tem autoridade para mover montanhas. Sim, você pode fazer mais do que imagina, e não estou falando de apenas 60%. Como sei disso? Porque Deus “é capaz de fazer infinitamente mais do que tudo o que pedimos ou pensamos, de acordo com o seu poder que atua em nós”.¹¹ Repito: o potencial é um presente de Deus para nós. O que fazemos com ele é nosso presente de retribuição a Deus. Você explora esse potencial usando a equação que apresentei no 3.º dia:

Prática deliberada + Dificuldade desejável = Aprendizado duradouro

De acordo com o psicólogo sueco Anders Ericsson, o primeiro a descrever a regra das dez mil horas, a *prática deliberada* exige esforço quase máximo.¹² Qualquer coisa menos que 70% de esforço não perturba a homeostase. O *status quo* se mantém, o que o torna contraproducente.

Quando se trata de hábitos físicos, é relativamente fácil medir 70% de esforço, principalmente se você usar um *smartwatch*. Você descobre sua frequência cardíaca máxima subtraindo sua idade de 220. A frequência cardíaca ideal consiste no número mínimo de batimentos cardíacos por minuto para atingir um nível de ação necessária à capacidade cardiovascular. De acordo com o Center for Disease Control and Prevention (CDC), isso gira em torno de 64% a 76%.¹³ A média adequada são os 70% de esforço defendidos por Anders Ericsson defendeu. Como vai o hábito que você está tentando criar ou eliminar? Não desanime se perceber falta de progresso. As sementes precisam criar raiz antes de produzir frutos. Continue esforçando-se 70%. Isso não só aumentará, mas se multiplicará, como os monges maratonistas.

Como fazer disso um hábito?

Faça um inventário!

Benjamin Franklin é famoso por sua busca constante de autoaperfeiçoamento. Ele identificou treze virtudes que desejava cultivar e depois desenvolveu uma ferramenta para torná-las mensuráveis e sustentáveis. Começou com definições concisas. Temperança? “Não comer demasiadamente; não beber até a embriaguez”. Silêncio? “Não falar senão o que é benéfico para os outros ou para si”. Tranquilidade? “Não se perturbar com ninharias”.¹⁴

Franklin criou o que poderíamos chamar diário de hábitos. Dedicou uma página para cada uma das virtudes e depois as dividiu em dias. No fim de cada dia, atribuía uma nota a si mesmo com relação a uma delas. Esses registros serviam como um dispositivo de compromisso e um inventário atualizado diariamente. Ele próprio admitiu que nunca foi perfeito em nenhuma das treze virtudes. Na verdade, ficou muito aquém. “Fui, pelo esforço, um homem melhor e mais feliz do que teria sido se não tivesse tentado”.¹⁵

No maior e mais longo estudo sobre perda de peso já realizado, os que mantiveram um diário alimentar perderam o dobro do peso. “Parece que o simples ato de escrever o que você come encoraja as pessoas a consumir menos calorias”, diz o pesquisador principal.¹⁶ É necessário identificar o estímulo antes de mudá-lo.

Se deseja quebrar recordes, você tem de manter recordes. Para isso, precisará acompanhar o número de calorias, mapear quilômetros e contar bênçãos. A mágica de medir hábitos é que esse hábito aumenta nossa autoconsciência, ao criar um ciclo de feedback. Ele une os pontos entre causa e efeito.

A formação do hábito requer uma autoavaliação honesta, como também amigos que se importem com você a ponto de confrontá-lo. Os melhores ciclos de feedback possuem dois ouvidos! Quando se trata de eliminar maus hábitos, poucas organizações têm sido mais bem-sucedidas que os Alcoólicos Anônimos. Seu fundador, Bill Wilson, implementou um programa de doze passos para ajudar os participantes a superar a dependência do álcool. O quarto passo diz: “Fizemos um profundo e destemido inventário moral de nós mesmos”.¹⁷ Em outras palavras, identifique o estímulo que o faz beber incontrolavelmente.

Os doze passos são extremamente elogiados e amplamente usados, mas se os AA possuem um tempero secreto são as noventa reuniões em noventa dias. Por quê? Elas interrompem a rotina dos participantes. Em vez do happy hour após o expediente, os participantes comparecem às reuniões dos AA!

Pergunte a alguém que participou do programa dos AA quanto tempo ficou sóbrio, e ele lhe dirá o número exato de dias. Por quê? Tudo gira em torno da sequência de vitórias. Ele pode até lhe mostrar a ficha dos noventa dias. Todos contam os dias que permaneceram sóbrios, da mesma forma que os monges maratonistas rodeiam o monte Hiei. Seja qual for o hábito que você esteja tentando criar ou eliminar, é preciso fazer um inventário que crie um ciclo de feedback. E você precisa mantê-lo, um dia por vez.

Rodeie a montanha!

¹ Kaihōgyō, **Wikipedia**. Disponível em: <<https://en.wikipedia.org/wiki/Kaih%C5%8Dgy%C5%8D>>.

² Apud Mark HALL, At the Moment of Commitment, **The Alchemist's Journey** (blog). Disponível em: <<https://thealchemistsjourney.com/2019/07/01/at-the-moment-of-commitment>>.

³ Atos 21.26b.

⁴ Principal campeonato nacional de futebol americano. [N. T.]

⁵ No futebol americano, o jogador que corre com a bola na mão a partir da linha onde a jogada se inicia, empurrando os adversários ou driblando os jogadores da defesa. [N. T.]

⁶ Principal pontuação do futebol americano. Vale 6 pontos. [N. T.]

⁷ Herschel Walker, **Academy of Achievement**. Disponível em: <<https://achievement.org/achiever/herschel-walker>>.

- ⁸ Apud Jade SCIPIONI, Why NFL Great Herschel Walker Still Does 2,000 Sit-Ups a Day, **FOX Business**. Disponível em: <www.foxbusiness.com/features/why-nfl-great-herschel-walker-still-does-2000-sit-ups-a-day>.
- ⁹ Mateus 17.20b.
- ¹⁰ Cf. 1Coríntios 3.6. [N. T.]
- ¹¹ Efésios 3.20.
- ¹² Anders ERICSSON; Robert POOL, **Peak: Secrets from the New Science of Expertise** (Boston, MA: Houghton Mifflin Harcourt, 2016), p. 40.
- ¹³ Target Heart Rate and Estimated Maximum Heart Rate, **Centers for Disease Control and Prevention**. Disponível em: <www.cdc.gov/physicalactivity/basics/measuring/hearttrate.htm>.
- ¹⁴ Benjamin FRANKLIN, **The Autobiography of Benjamin Franklin** (Boston, MA: Houghton, Mifflin, 1888), p. 102-103. [Benjamin Franklin: Autobiografia. São Paulo: Lebooks, 2018.]
- ¹⁵ Id., ibid.
- ¹⁶ Apud KAISER PERMANENTE, Kaiser Permanente Study Finds Keeping a Food Diary Doubles Diet Weight Loss, **EurekAlert!**. Disponível em: <www.eurekalert.org/pub_releases/2008-07/kpdo-kps062308.php>.
- ¹⁷ Step Four, **Alcoholics Anonymous**. Disponível em: < https://aa-netherlands.org/wp-content/uploads/2020/03/en_step4.pdf>.

6.º
DIA

Empilhar o hábito

Arão queimará incenso aromático sobre o altar todas as manhãs.

ÊXODO 30.7

Cem anos atrás, apenas 7% dos americanos escovavam os dentes. Eu sei, é nojento! Quando os Estados Unidos começaram a escolher recrutas para a Primeira Guerra Mundial, havia tantos soldados com dentes podres que essa falta de higiene veio a representar um risco à segurança nacional. E como a escovação de dentes se tornou um hábito no país?

Antes de responder, deixe-me voltar aos gânglios basais, a parte do cérebro que armazena padrões recorrentes e lembra ações repetidas. É a maneira como vamos do quarto para o banheiro no meio da noite. A propósito, é a maneira como dirigimos veículos de 2 toneladas em pistas de 3 metros à velocidade de 100 quilômetros por hora. É muito diferente, claro, da primeira vez que você tentou andar no escuro em um lugar desconhecido, não? Em vez de encontrar o banheiro, provavelmente você bateu a cabeça na porta ou acertou um móvel com a canela!

Dito isso, com o tempo ficamos tão especialistas em rotinas repetitivas que podemos fazê-las de olhos fechados. Meu exemplo favorito? Michael Jordan arremessando um lance livre com os olhos fechados contra o Denver Nuggets durante a temporada de 1991 da NBA. Sim, ele conseguiu.

E como tudo isso se relaciona com a escovação de dentes?

Em 1929, uma empresa fabricante de creme dental chamada Pepsodent lançou uma campanha de marketing que transformaria os hábitos de um país. Em poucos anos, mais da metade da população americana passou a escovar os dentes todos os dias. Eu sei, ainda nojento, porque quase metade não escovava. Mas isso representa uma das mudanças estatísticas mais importantes de todos os tempos nos hábitos diários!

O gênio por trás da campanha foi um publicitário chamado Claude Hopkins, e o segredo foi criar um estímulo. Enquanto pesquisava livros a respeito dos dentes, Hopkins notou a placa de mucina que cobre nossos dentes. Hopkins chamou-a “o filme” e transformou isso em estímulo. “Passe a língua nos dentes”, dizia a propaganda da Pepsodent. “*Você vai sentir um filme — é o que faz você sentir que seus dentes estão ‘sem cor’ e provoca a cárie*”.¹

Além de criar um estímulo, Hopkins criou um desejo. Os ingredientes secretos da Pepsodent eram ácido cítrico e uma pequena quantidade de óleo de hortelã. A mistura desses elementos criava uma sensação de formigamento na língua que as pessoas equiparavam a dentes limpos. A sensação de formigamento era o prêmio.

Lembra-se do ciclo do hábito, o processo de três passos por meio do qual os hábitos são formados? Um, o *estímulo* ativa uma reação automática. Dois, o *padrão recorrente* é colocado no modo repetição. Três, o *prêmio* funciona como uma cenoura balançando à frente. Para criar ou eliminar um hábito, você precisa identificar o estímulo, interromper o padrão recorrente e imaginar o prêmio. Intencionalmente ou não, Claude Hopkins conseguiu pôr os três em prática na Pepsodent.

O estímulo levava as pessoas a passar a língua nos dentes. O prêmio era a sensação de formigamento após a escovação. O padrão recorrente era separar alguns minutos para escovar os dentes antes de dormir, enxaguar a boca e repetir na manhã seguinte!

A sensação de formigamento causada pela escovação tem apenas um século de existência, mas aproveitar os cinco sentidos para formar um hábito é tão antigo quanto o incenso. Você sabia que dez capítulos de Êxodo são dedicados à estética do tabernáculo, até a cor das cortinas, o *feng shui* dos móveis e a receita precisa do

incenso? O Diabo não está nos detalhes — Deus está. A pergunta, claro, é: por quê?

Antes de responder, deixe-me compartilhar um de meus estudos favoritos. A pipoca estourada na hora contém uma mistura complexa de 23 componentes de odor.² Quando o cheiro da pipoca toma conta da sala de cinema, provoca algo mais que fome. Aumenta a capacidade de trazer recordações à mente. Em termos simples, o cheiro da pipoca é um estimulante da memória. Por que gosto tanto desse estudo? Porque a National Community Church se reuniu em salas de cinema durante vinte e cinco anos!

Louvado seja o Senhor, e passe a pipoca!

Esse é o título de um artigo escrito a nosso respeito durante nossos primeiros tempos como igreja, e passou a ser um de nossos lemas. O cheiro da pipoca é nosso incenso na NCC. Para os frequentadores de cinema, o cheiro da pipoca ativa os trailers de abertura. O cheiro da pipoca me faz lembrar da adoração! Se esses estudos sobre memória forem precisos, talvez nossos congregados tenham a melhor lembrança de sermões de todo o país!

Por que Deus transmitiu aos sacerdotes uma receita tão precisa para o incenso usado no tabernáculo? Pela mesma razão que leva as empresas gastam milhões de dólares para criar um aroma único, capaz de estimular os nervos olfativos. Você pode dizer Cinnabon?³ O aroma estimula a salivação, mesmo a da pessoa mais santificada entre nós! Deus estava empilhando hábitos quando utilizou um aroma único para estimular a lembrança da adoração. Era uma rotina tão comum como a escovação de dentes para nós.

Arão queimará incenso aromático sobre o altar todas as manhãs, quando vier cuidar das lâmpadas, e também quando acendê-las ao entardecer. Será queimado incenso continuamente perante o Senhor, pelas suas gerações.⁴

Toda vez que o povo se aproximava do lugar de adoração, o aroma do incenso evocava lembranças relacionadas com a adoração. Era um estímulo ao povo, seu chamado à adoração. E essa é a ponta do iceberg. Pelo mesmo motivo, eles usavam borlas nas extremidades das roupas, chamadas *tzitzit*. Esse costume não tinha relação com a moda. Eram estímulos físicos para que o povo se lembrasse dos

mandamentos.⁵ Pela mesma razão, os israelitas penduravam *mezuzás* (lembretes rituais) nos umbrais das portas.

Não estamos falando de rituais antigos ou superstições tolas, mas de algo simples mente genial! Deus estava ajudando seu povo a formar hábitos. Como? Criando estímulos extraídos das rotinas diárias. Uma das melhores maneiras de criar estímulos é tirar proveito da hora de dormir. Qual a última coisa que você faz todos os dias? Em vez de se dedicar às redes sociais, feche os olhos e confesse seu pecado. Em vez de contar carneirinhos, conte bênçãos.

Qual a primeira coisa que você faz ao se levantar pela manhã? Aqui vai uma ideia: ajoelhe-se ao lado da cama por alguns minutos durante nosso desafio de trinta dias! A postura física é um estímulo poderoso. Ela afeta a postura do coração, e vice-versa. Quando você se ajoelha e ora, o restante de seu dia é definido.

Tudo isso é mais fácil de falar que fazer, por isso vou retornar à ideia do desejo ardente. Você pode se disciplinar por uns tempos, mas é necessária uma mudança duradoura de dentro para fora. Como? Mudando seus desejos. Reescrevendo as recompensas. Renovando sua mente. “Até você tornar o consciente inconsciente”, diz Carl Jung, “ele irá dirigir sua vida, e você vai chamá-lo de destino”.⁶

De acordo com o psicólogo molecular Stephen Smith, há mais de 125 trilhões de sinapses no córtex cerebral. Isso é equivalente ao número de estrelas em 1.250 galáxias como a Via Láctea!⁷ Cada fenda sináptica mede menos de 1 milésimo de milímetro. Na formação de hábitos, toda a mágica acontece nessa fenda microscópica. A propósito, ela é tão pequena que o grão de mostarda lhe parece imenso!

Por que é tão difícil criar e eliminar hábitos? A resposta curta é: dopamina, um dos sete neurotransmissores de pequenas moléculas que transmitem mensagens químicas entre as células nervosas. Ela é considerada o neurotransmissor do bem-estar, que treina nosso cérebro para buscar experiências agradáveis e evitar as desagradáveis. Também exerce um papel principal no planejamento ajudando-nos a prever o impacto das atividades do dia a dia.

“Provavelmente estamos 99,9% inconscientes da liberação da dopamina”, diz o neurocientista Read Montague, “mas provavelmente somos 99,9% movidos pelas informações e emoções que ela transmite às outras partes do cérebro”.⁸ Sei que

parece complicado, e é. Contudo, esse pequeno fato me proporciona uma medida extra da graça quando não entendo por que as pessoas fazem o que fazem. É claro que o isso também se aplica a mim! “Não entendo o que faço”, diz o apóstolo Paulo. “Pois não faço o que desejo, mas o que odeio”.⁹

Há muitos mistérios no Universo, porém o maior deles talvez seja a massa cinzenta de 1,8 quilos dentro do crânio humano. É onde as memórias são armazenadas, os sonhos concebidos e os hábitos formados. É também onde o Espírito Santo realiza seu melhor trabalho. Da mesma forma que paira sobre toda a criação, ele reside dentro dos trilhões de sinapses que se cruzam no córtex cerebral, santifica nossa amígdala cerebral com impulsos e consagra nossos gânglios basais com estímulos.

“Deleite-se no SENHOR”, diz o salmista, “e ele atenderá aos desejos do seu coração”.¹⁰ Correndo o risco de simplificar demais algo místico, podemos dizer que Deus altera nossa neuroquímica imaginando novos desejos dentro de nós. Vamos tentar entender essa ideia como seres humanos.

Como fazer disso um hábito?

Empilhe o hábito

Muitos anos atrás, fizemos uma pequena experiência na National Community Church. Demos a ela o nome de Experilent,¹¹ porque foi feita durante a época litúrgica da Quaresma. Às 7h14min de cada manhã, ajoelhávamos onde quer que estivéssemos. O momento mais memorável para mim foi ajoelhar-me no portão D8 do Aeroporto de Cleveland. Será que me senti um pouco constrangido? Claro! Mas não queria quebrar a corrente. Um pouco de meu orgulho morreu quando me ajoelhei na sala de espera do aeroporto, e isso não é apenas uma coisa boa. É coisa de Deus.

Se você vai interromper um padrão recorrente, precisa fazer uma experiência com estímulos diferentes. Como? Empilhando hábitos para potencializar suas rotinas normais. Significa juntar hábitos difíceis de criar com coisas que fazemos normalmente e com naturalidade. Meu escritório localiza-se bem em cima da cafeteria de nossa propriedade e que gerenciamos. Portanto, começo o dia com um pequeno *latte*, duas doses de café expresso. Por quê? O Espírito Santo +

caféina = superlegal! O *latte* é o estímulo para meu plano de leitura diária da Bíblia. O prêmio é a caféina, que, em minha experiência, torna a leitura bíblica ainda melhor!

Um segredo para empilhar os hábitos é fazer a engenharia reversa das rotinas diárias e encontrar meios de administrá-las. Transforme seu trajeto de ida e volta à sala de aula ouvindo *audiobooks*. Em vez de surfar no sofá, exercite-se enquanto vê televisão. É possível até aproveitar o tempo que você passa no banheiro. Como? Deixe um livro lá! Dessa maneira, qualquer um pode ler um livro em um mês — e alguns de vocês conseguem mais que isso.

Você sabia que seu corpo é composto de dois terços de água? Você é uma Veneza com todos os seus canais. Seu cérebro é composto de 73% de água. Seus pulmões, de 83% de água. Seus músculos, de 79% de água. E até seus ossos, de 31% de água.¹² O assunto é sério — a água é importantíssima para nossa saúde geral. Elimina as impurezas, melhora o sistema imunológico e conduz as correntes elétricas através das sinapses.

Você sabia que quatro quintos de nosso corpo são desidratados por dia? E são as pessoas que têm acesso à água potável via tubulações que a entregam diretamente em nossa casa. O adulto normal produz um quarto e meio de urina diariamente, e perdemos outro um quarto e meio através da pele. Meu recado? Encha sua garrafa de água quando for ao banheiro! E só volte ao banheiro depois de beber toda a água da garrafa. E, quando sentar-se no vaso sanitário, em vez de ficar mexendo no celular escolha aquele livro e comece a lê-lo! É uma forma simples de potencializar algo que fazemos todos os dias.

Empilhe o hábito!

¹ Charles DUHIGG, **The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business** (New York, NY: Random House, 2014), p. 34. [**O poder do hábito: por que fazemos o que fazemos na vida e nos negócios**. São Paulo: Objetiva, 2012.]

² Why Popcorn Smells So Good, **Tampa Bay Times**. Disponível em: <www.tampabay.com/archive/1994/07/28/why-popcorn-smells-so-good>.

³ Pãezinhos enrolados, recheados com canela e açúcar e pincelados com calda de açúcar, produzidos por uma rede americana de panificação. [N. T.]

⁴ Êxodo 30.7-8.

⁵ Números 15.38-40.

⁶ C. G. Jung, **Goodreads**. Disponível em: <www.goodreads.com/quotes/44379-until-you-make-the-unconscious-conscious-it-will-direct-you>.

- ⁷ Bruce GOLDMAN, New Imaging Method Developed at Stanford Reveals Stunning Details of Brain Connections, **Stanford Medicine News Center**. Disponível em: <<https://med.stanford.edu/news/all-news/2010/11/new-imaging-method-developed-at-stanford-reveals-stunning-details-of-brain-connections.html>>; Maggie MASETTI, How Many Stars in the Milky Way?, **Blueshift** (blog), **NASA**. Disponível em: <<https://asd.gsfc.nasa.gov/blueshift/index.php/2015/07/22/how-many-stars-in-the-milky-way>>.
- ⁸ Apud Jonah LEHRER, **How We Decide** (Boston, MA: Houghton Mifflin Harcourt, 2009), p. 41.
- ⁹ Romanos 7.15.
- ¹⁰ Salmos 37.4.
- ¹¹ O autor joga com a palavra *lent*, que em inglês significa “quaresma”. [N. T.]
- ¹² WATER SCIENCE SCHOOL, The Water in You: Water and the Human Body, **USGS**. Disponível em: <www.usgs.gov/special-topic/water-science-school/science/water-you-water-and-human-body?qt-science_center_objects=0#qt-science_center_objects>.

7.^o
DIA

Tentar o arremesso

Não se amoldem ao padrão deste mundo, mas transformem-se pela renovação da sua mente.

ROMANOS 12.2

Em 1932, dois irmãos estavam jogando basquete na fazenda da família em Hillsdale, Wyoming. O irmão mais velho tinha 1,80 metro de altura, e mais novo, 1,50 metro. Era o caso clássico de Davi versus Golias, e você vai ficar tentado a pensar que o irmão mais baixo estava em clara desvantagem. Por um lado, você está certo. O irmão mais novo não podia sequer fazer um arremesso, pois na época o basquete era jogado com os dois pés plantados firmemente no chão. Por quê? Bom, o arremesso com salto não existia — ainda.

“Este jogo não é para você”, disse o irmão mais velho ao mais novo. “É para homens grandes. Para homens altos”. O irmão mais novo poderia ter desistido, mas ousou fazer algo inédito. Kenny Sailors pulou no ar com a bola acima da cabeça e arremessou-a na cesta com uma das mãos.

Em seu documentário *Jump Shot*,¹ Steph Curry conta a história extraordinária de Kenny Sailors. Talvez Sailors tenha sido o melhor jogador de basquete de que já se ouviu falar. Em 1943, ele foi o líder do time

Wyoming Cowboys, que representa a Universidade de Wyoming, até chegar ao Madison Square Garden. Além de seu time ganhar o campeonato da NCAA, Kenny Sailors foi eleito o jogador mais importante do torneio.

Em janeiro de 1946, a revista *Life* publicou uma fotografia que mudaria o jogo de basquete para sempre. Ela mostrava Kenny Sailors elevando-se acima de seu adversário e fazendo seu arremesso com salto enquanto todos os outros permaneciam com os pés no chão. O lance ficou conhecido no mundo inteiro. A foto publicada na *Life* despertou a curiosidade e a imaginação da geração seguinte de atletas e lhes deu permissão para jogar de forma diferente.

Se você quer repetir a história, faça tudo do jeito que sempre foi feito.

Se quer escrever a história, faça tudo do jeito que nunca foi feito.

Temos a tendência natural de fazer tudo da maneira como sempre fizemos. E, por *tudo*, quero dizer quase qualquer coisa. Isso se chama heurística, uma das tendências que Jesus estava tentando eliminar no Sermão do Monte. O discurso começa com oito bênçãos, que chamamos bem-aventuranças, tão contraintuitivas quanto uma bicicleta invertida. Sim, comprei uma dessas, mas ainda não me habituei a andar nela. Por quê? Parece que não consigo treinar meu cérebro a girar o guidão para esquerda se quero girar a roda para a direita. As bem-aventuranças são muito parecidas com a bicicleta invertida. Os que *choram* serão consolados. Os *humildes* herdarão a terra. Os que têm *fome* e *sede* de justiça serão satisfeitos.²

O Sermão do Monte é um *coup d'état* contra a conformidade. Se você vai criar ou eliminar hábitos, terá de nadar contra a correnteza. Precisarás identificar o estímulo e depois interromper o padrão recorrente recondicionando seus reflexos. Isso exige coragem moral e toneladas de paciência.

No dia 10 de agosto de 1948, o produtor de televisão Allen Funt estreou o programa *Candid Camera*. O aspecto genial desse *reality show* é que a câmera escondida pegava as pessoas quando estavam sendo elas mesmas. Além de provocar muitas risadas, o programa mostrava um aspecto fascinante da psique humana.

Em um dos episódios mais engraçados e um tanto infame, “Face the Rear” [Olhe para trás, em tradução livre], um desconhecido entra em um elevador e faz o que as pessoas normais fazem — olham para frente, para a porta. É aí que três atores entram no elevador e olham para trás, para o fundo. As câmeras escondidas mostram a angústia da pessoa, que agora estava de frente para os atores, olhando para eles. *Virar ou não virar — eis a questão*. Quando um quarto ator entra no elevador e olha para trás, a pressão foi demais. Sem exceção, todos os que estavam olhando para frente viraram-se e olharam para trás!³

Não se amoldem ao padrão deste mundo, mas transformem-se pela renovação da sua mente.⁴

Conformado ou transformado? É um ou outro. Somos bombardeados por notícias falsas e verdadeiras o dia todo, todos os dias. Os anunciantes online usam a isca do clique para competir por nossa atenção. Os algoritmos das redes sociais são projetados para nos manter em nossas câmaras de eco.⁵ Não é fácil olhar para frente. Por quê? Temos a tendência da conformidade.

Que porcentagem de seus pensamentos, palavras e ações são uma regurgitação dos *feeds* de notícia que você assina e das redes sociais que segue? Que porcentagem de seus pensamentos, palavras e ações são uma revelação do que você recebe da Palavra de Deus? Uma resposta honesta a essas perguntas revelará se você está, sem perceber, se conformando ao mundo à sua volta ou se o está transformando corajosamente.

Em 1951, o psicólogo social Solomon Asch realizou uma série de estudos inovadores na psicologia da conformidade.⁶ Ele entregou aos alunos um “teste de visão”, no qual eles tinham de determinar quais linhas eram do mesmo comprimento. Se você olhasse o teste, veria que era fácil! Mas Asch havia incluído “falsos amigos” que davam a resposta errada. Cerca de 75% dos participantes duvidaram de seu melhor julgamento e seguiram o consenso pelo menos uma vez. A conclusão de Asch? *As pessoas estão dispostas a desprezar a realidade a favor da conformidade!*

A moralidade não está arraigada a uma pesquisa de opinião. Também não é decidida pela Suprema Corte! Meu conselho? *Sua consciência deve ser seu guia*. A Bíblia é nossa autoridade final. Se você quer ter uma vida contracultural, precisa dar o poder de veto ao Espírito Santo. Isso também serve para criar e eliminar hábitos.

A presença interna do Espírito Santo deve ser maior que a pressão externa do mundo ao nosso redor. E, quando digo *pressão externa*, refiro-me a tudo, desde a tendência implícita de cancelar a cultura até o ativismo moral. R. A. Torrey imaginou a vida cheia do Espírito desta maneira:

Se pensarmos no Espírito Santo da maneira que muitos pensam, como ele fosse meramente um poder ou influência, nosso pensamento constante será: “Como posso ter mais do Espírito Santo?”, mas se pensarmos nele no sentido bíblico como um ser divino, nosso pensamento será: “Como o Espírito Santo pode ter mais de mim?”.⁷

Quanto o Espírito Santo tem de você? Todas as peças de sua personalidade complexa estão com ele? Se você não consagrar sua personalidade, ela se tornará uma muleta. Pare de jogar a culpa da desobediência em algum número do eneagrama⁸ ou no indicador tipológico de Myer-Briggs!⁹

Por mais de trinta anos, Gordon MacKenzie conservou o título de Paradoxo Criativo na Hallmark Cards. Sua função era desafiar a normalidade corporativa! Sua atividade paralela consistia em *workshops* de criatividade em escolas de ensino fundamental I, e essas oficinas provocaram uma observação fascinante.

MacKenzie fazia uma pergunta inicial aos alunos: “Quantos artistas há na sala?”. As reações eram sempre as mesmas. Na primeira série, a classe inteira levantava a mão. Cada criança se considerava um artista. Na segunda série, metade das crianças levantava a mão. Na terceira série, o número caiu para um terço. Quando chegava a vez da sexta série, apenas uma ou duas crianças levantavam a mão conscientemente.

**Toda escola que eu visitava estava participando da supressão do gênio criativo.
Por quê?**

Bom, não é intencional. Não é um estratagema. O gênio é uma vítima inocente dos esforços da sociedade em treinar crianças para se afastarem da tolice inata.

MacKenzie continua: “Do berço ao túmulo, a pressão é contínua: Seja normal”. Para deixar bem claro, a normalidade é superestimada. É conformidade com outro nome. MacKenzie chegou a esta conclusão: “Suponho que houve um tempo — talvez quando era muito jovem — em que você teve pelo menos uma noção efêmera de sua genialidade e estava apenas esperando que alguma autoridade no assunto aparecesse para confirmá-la. Mas ninguém apareceu”.¹⁰

Então Jesus entra em cena!

Ele é o epítome da não conformidade! Basta ver as reações que provocou nas pessoas “normais” de sua época. Ele nos livrou do constrangimento ajudando-nos a redescobrir nossa criança interior: “A não ser que vocês se convertam e se tornem como crianças, jamais entrarão no Reino dos céus”.¹¹ O segredo da não conformidade é ser semelhante a Cristo. O resultado é ser semelhante a criancinhas.

Junte uma coisa com outra.

De acordo com estudo realizado pelo professor de Stanford e pelo psiquiatra William Fry, os alunos comuns da pré-escola riem trezentas vezes por dia. O adulto comum ri apenas dezessete vezes por dia!¹² Em algum período entre a infância e a fase adulta, perdemos 283 risadas por dia. É tempo de reivindicar esse direito inato, com tudo mais que nossos maus hábitos roubaram de nós. Da mesma forma que o riso, a gargalhada libera um coquetel de elementos químicos que reduzem o estresse e agem como analgésicos naturais.¹³

De acordo com Rolf Smith, as crianças fazem 125 perguntas por dia. O adulto comum faz seis.¹⁴ Em algum período entre a infância e a idade adulta, perdemos 119 perguntas por dia. Parte do treino para ser parecido com criancinhas é recuperar a curiosidade santa. Você sabia que Jesus mais perguntou que respondeu? Fizeram-lhe 183 perguntas nos Evangelhos, mas ele fez 307! Quanto mais você sabe, mais sabe quanto que não sabe. As perguntas são uma boa medida de nosso quociente de curiosidade.

Em um estudo sobre pensamento divergente, 98% das crianças entre 3 e 5 anos de idade foram classificadas na categoria de gênios! Entre as idades de 8 e 10 anos, o número diminuiu para 32%. Quando essas mesmas

crianças chegaram à adolescência, o número caiu para 10%. E com a idade acima de 25 anos apenas 2% delas foram assim categorizadas!¹⁵

Como explicar isso? É a vítima da conformidade. Se você pretende eliminar hábitos, terá de romper com o *status quo*. Ou seja, nadar contra a correnteza tendo uma vida contracultural.

Se você fizer a engenharia reversa do caminho de Jesus, vai parecer que ele saiu do caminho para insultar os principais conformistas de sua época. Ele poderia ter curado em qualquer dia da semana, mas escolheu o sábado. O motivo? Por que não matar dois coelhos com uma só cajadada? Ao curar no dia de descanso, o Mestre desafiava a religiosidade dos homens da Lei. Eles haviam compilado nada menos que 613 leis, um fardo impossível de ser carregado! Jesus mudou o jogo com um Grande Mandamento.

Meu conselho? *Insultarás os fariseus!* Pare de viver de acordo com as expectativas das pessoas que não o conhecem, não o amam ou não se importam com você. Seja você mesmo e deixe de lado as expectativas convencionais. Reescreva as regras, como Jesus fez. Aproprie-se dos estímulos do Espírito Santo e ouse ser diferente.

Como fazer disso um hábito?

Mude o jogo!

Meio século atrás, o psicólogo Albert Bandura realizou uma série de estudos com o objetivo de curar crianças que tinham pavor de cães.¹⁶ Ele lhes mostrou vídeos curtos de outras crianças encontrando cães ao acaso, mas que não demonstravam medo quando se aproximavam dos animais e chegavam até a acarinhá-los. O termo técnico é *dessensibilização sistemática*, e pode ser eficaz na cura de nossos medos.

Após um mês de condicionamento visual, as crianças foram colocadas em uma situação semelhante à que haviam assistido. Um cão desconhecido as teria aterrorizado um mês antes, mas a exposição à terapia deu-lhes nova confiança. A maioria conseguiu se aproximar dos cães e afagá-los. De acordo com Bandura, somos condicionados pelo que vemos mais do que imaginamos. Para melhor ou para pior, espelhamos o comportamento

alheio. Bandura deu a isso o nome de “seguir a moda”, e a moda é um ótimo exemplo. Você já olhou para uma roupa antiga e se perguntou o que se passava em sua cabeça? No ensino médio, eu usava quase todas as minhas camisetas do avesso. Por quê? Porque todos usavam assim. Consciente ou subconscientemente, seguimos o que os outros fazem. O mesmo se aplica a assuntos políticos, relacionais e emocionais.

Você está sendo condicionado subconscientemente pela cultura?

Há alguns modos de ser que precisam ser recondicionados?

Se deseja criar ou eliminar um hábito, você precisa interromper o padrão recorrente. Como? Tem de mudar o jogo. Foi o que Kenny Sailors fez quando teve a coragem de fazer um arremesso não convencional. É desnecessário, mas vou dizer de qualquer forma: *você não vai fazer nenhum arremesso se não tentar*. Se quer fazer diferença, ouse ser diferente. Significa que toda tentativa será bem-sucedida? Longe disso.

De acordo com Steve Harvey, Michael Jordan fez 146 tentativas de arremessos de vitória durante sua carreira na faculdade e no basquete profissional. Algum palpite sobre quantos ele acertou? Muito menos do que errou! Jordan fez 946 arremessos, o que significa que perdeu oitocentos. Mas não é disso que você se lembra, certo? Você não se esquece da cesta da vitória quando seu time, o North Carolina Tar Heels, venceu o campeonato da NCAA em 29 de março de 1982, nem do arremesso com salto contra o Utah Jazz no jogo 7 para conquistar seu sexto campeonato na NBA.

Faz uma semana que estamos em nosso desafio de 30 dias. Como você está indo com o hábito que deseja criar ou eliminar? Se está difícil, tente uma forma de mudar o jogo. Como? Transforme o desafio em um jogo! Reformule as regras de tal forma que torne o hábito mais mensurável, significativo e sustentável. E lembre-se: mesmo que sinta que não está conseguindo, aposto que chegou mais longe do que teria chegado se não tivesse definido a meta logo no início.

Tente o arremesso!

- ¹ **Jump Shot:** The Kenny Sailors Story, dirigido por Jacob Hamilton (Nashville, TN: Aspiration Entertainment, 2019). Disponível em: <www.jumpshotmovie.com>.
- ² Cf. Mateus 5.3-10.
- ³ Ayun HALLIDAY, The Power of Conformity: 1962 Episode of *Candid Camera* Reveals the Strange Psychology of Riding Elevators, **Open Culture**. Disponível em: <www.openculture.com/2016/11/the-power-of-conformity-1962-episode-of-candid-camera-reveals-the-psychology-of-riding-elevators.html>.
- ⁴ Romanos 12.2.
- ⁵ Espaço ou compartimento capaz de fazer um som reverberar. [N. T.]
- ⁶ Saul McLEOD, Solomon Asch Conformity Line Experiment Study, **Simply Psychology**. Disponível em: <www.simplypsychology.org/asch-conformity.html>.
- ⁷ **The Person and Work of the Holy Spirit**, ed. rev. (Grand Rapids, MI: Zondervan, 1974), p. 10. [**A pessoa e a obra do Espírito Santo**. São Paulo: Penkal, 2022.]
- ⁸ Teste de personalidade detalhado. [N. T.]
- ⁹ Parte do teste idealizado pela norte-americana Katharine Briggs e sua filha Isabel Briggs para definir tipos de personalidade, com base em letras que determinam características pessoais predominantes. [N. T.]
- ¹⁰ Gordon MacKENZIE, **Orbiting the Giant Hairball: A Corporate Fool's Guide to Surviving with Grace** (New York, NY: Viking, 1998), p. 19-20, 23-24.
- ¹¹ Mateus 18.3.
- ¹² Lim Wy WEN, Ho, Ho, Ha, Ha, Ha, **The Star**. Disponível em: <www.thestar.com.my/lifestyle/health/2009/05/10/ho-ho-ha-haha>.
- ¹³ MAYO CLINIC STAFF, Stress Relief from Laughter? It's No Joke, **Mayo Clinic**. Disponível em: <www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456>.
- ¹⁴ **The 7 Levels of Change: Create, Innovate and Motivate with the Secrets of the World's Largest Corporations** (Arlington, TX: Summit, 1997), p. 49.
- ¹⁵ John PUTZIER, **Get Weird! 101 Innovative Ways to Make Your Company a Great Place to Work** (New York, NY: AMACOM, 2001), p. 7-8.
- ¹⁶ Albert BANDURA; Joan E. GRUSEC; Frances L. MENLOVE, Vicarious Extinction of Avoidance Behavior, **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 5, n. 1 (1967), p. 16-23. Disponível em: <<https://doi.org/10.1037/h0024182>>.

8.º
DIA

Lembrar-se do futuro

Ora, a fé é a certeza daquilo que esperamos.

HEBREUS 11.1

No dia 9 de setembro de 1965, James Stockdale estava sobrevoando o Vietnã do Norte em uma missão, quando o avião que ele pilotava foi abatido. Ele saltou de paraquedas e caiu em um povoado, onde foi capturado pelos vietcongues, e passou quase oito anos como prisioneiro de guerra no desprezível Hanói Hilton. Sua cela de concreto media cerca de 1 metro por 3 metros, sem nenhuma janela. Por ser oficial sênior da Marinha, ele era torturado rotineiramente, sem receber tratamento médico.

Como você sobreviveria oito anos naquelas circunstâncias? Como superaria aqueles traumas físicos e psicológicos? Nas palavras de James Stockdale: “Nunca perdi a fé no final da história”.¹

Se você esquecer como a história termina, será muito fácil perder a fé, a esperança e a coragem. Sei que a vida não é justa, que a dor e o sofrimento são predominantes e que há um número enorme de erros a serem corrigidos. Posso lhe contar o que sei além disso? Sei como a história termina! O reino deste mundo está se tornando em Reino de nosso Senhor e de seu Cristo, e ele reinará para sempre e sempre.² “A pontaria de Deus parece errar o

alvo”, diz Oswald Chambers, “porque somos míopes demais para ver no que ele está mirando”.³ Não acreditamos em “felizes para sempre”, e sim em algo muito maior e melhor, mais duradouro e mais poderoso — felizes para *sempre e sempre!*

Quando se trata de criar e eliminar hábitos, é fundamental lembrar o passado. É uma forma de focar o periscópio em nossas circunstâncias atuais e olhar para a situação por ângulos diferentes. “Quanto mais longe você conseguir olhar para trás”, diz Winston Churchill, “mais longe verá para frente”.⁴ O retrospecto é incrivelmente importante, mas tem de estar acoplado à antevisão.

História é a maneira como nos lembramos do passado.

Profecia é a maneira como nos lembramos do futuro.

A Bíblia oferece um vislumbre do rumo que a história está tomando. Logo chegará o dia em que todas as nações, tribos, povos e línguas adorarão diante do trono.⁵ A maneira como você se lembra do futuro é lendo o final do Livro. Enquanto falamos do assunto, a oração é a maneira de escrever a história antes que ela aconteça!

Quando eu era estudante, adorava provas “com consulta”. Não eram mais fáceis que com o livro fechado, mas eu podia encontrar respostas se procurasse por mais tempo, com mais disposição e mais inteligência. A vida é um teste desse tipo, e para ser aprovado você precisa ler a última parte do Livro. Não perca a fé no final da história!

Em seu clássico *Empresas feitas para vencer*, Jim Collins pergunta a James Stockdale a respeito dos prisioneiros que não sobreviveram ao cativeiro. De acordo com o piloto norte-americano, foram os otimistas que não conseguiram sobreviver. Por quê? Estavam sempre decepcionados por causa das falsas expectativas. *Seremos libertados no Natal*, diziam a si mesmos. Mas o Natal chegava e ia embora, como também a Páscoa e o Dia de Ação de Graças. “Eles morreram de abatimento”, conclui Stockdale. E como ele sobreviveu? “Nunca duvidei de que sairia e que também prevaleceria no final”. E tem mais: “[Eu] transformava a experiência no evento determinante de minha vida, que, em retrospecto, eu não negociaria”.⁶

Há alguns anos, participei de um comitê de especialistas com meu amigo Bob Goff, que costuma encerrar suas falas com frases de efeito. Não me lembro sequer da pergunta original, mas adoro a resposta de Bob: “Os títulos dos melhores capítulos vêm depois”. É verdade, não? Você não pode ter um capítulo intitulado “Retorno” sem outro intitulado “Contratempo”. O mesmo se aplica a “Fracasso” e “Sucesso”. Talvez você esteja em um capítulo intitulado “Dor e sofrimento”. Não perca a fé no final da história. “Esperança e cura” está chegando!

Quer ouvir uma história interessante? Durante o mesmo evento, Bob Goff contou algo que fizera antes do nascimento de sua filha. Ele escreveu um bilhete perdendo-a por ter se envolvido em um acidente e amassado o carro da família. Colocou o bilhete dentro de um pote e enterrou-o no quintal. E, claro, dezessete anos depois ela se envolveu em um acidente e amassou o carro da família! Bob então lhe entregou uma pá e informou a latitude e a longitude do local onde o pote foi enterrado. A jovem cavou e descobriu que o pai a perdoara antes de ela nascer. Sensacional, não? Se isso não é lembrar-se do futuro, não sei o que mais pode ser!

Deixe-me voltar a James Stockdale por um momento. Ao refletir sobre os oito anos em que fora prisioneiro de guerra, ele alertou: “Jamais confunda a fé que diz que você vencerá no final — que você nunca poderá perder — com a disciplina para enfrentar os fatos mais cruéis de sua realidade atual, seja eles quais forem”.⁷ Jim Collins deu à frase o nome de paradoxo de Stockdale, e esse é um dos segredos para criar e eliminar hábitos. Você tem de encarar os fatos cruéis, porém com fé inabalável.

Jesus explicou desta maneira: “Neste mundo vocês terão aflições”. A dor e o sofrimento não deveriam nos surpreender. Por quê? Vivemos em um mundo decaído e pecaminoso. Jesus, porém, acrescentou uma conjunção importante: “Contudo, tenham ânimo! Eu venci o mundo”.⁸

É doloroso quando a injustiça lhe dá um tapa na cara. Se a tristeza lhe sufoca a alma, é difícil permanecer à tona. Ao enfrentar um câncer ou um divórcio, é difícil saber que caminho seguir. Vou repetir para reforçar: *não perca a fé no final da história*. Pense no prêmio. Você precisa ter certeza do que espera e do que não vê.⁹ É mais fácil falar que fazer, mas se você não

consegue ver o passado hoje, *faça um dia por vez*. Deixe-me trazer essa ideia para a nossa realidade e aplicá-la à formação do hábito.

No dia 13 de agosto de 2008, Michael Phelps ganhou a medalha de ouro nos 200 metros borboleta, estabelecendo um novo recorde mundial. Foi uma das seis que ele ganhou nos jogos de Pequim, mas essa pode ter sido a mais impressionante. Por quê? Os óculos de natação se deslocaram quando o atleta mergulhou na piscina, e ele quase perdeu a visão. Na última volta, tudo que conseguiu fazer foi contar as braçadas. Teve de nadar sem enxergar quase nada. A realidade? Ele já havia feito aquele nado mentalmente naquela manhã. E na noite anterior. E na véspera, e na antevéspera. Michael Phelps visualizava suas competições desde que era adolescente.

Na adolescência, Phelps tinha muita dificuldade para se acalmar antes das competições. Seu treinador, Bob Bowman, comprou-lhe um livro de exercícios de relaxamento, que a mãe lia para o filho todas as noites. Uma das instruções era esta: “Feche a mão direita com força e abra-a. Imagine a tensão desaparecendo”. O exercício ajudou Phelps a relaxar e até a dormir. Também exercitou sua imaginação!

Depois de cada treino, o treinador Bowman pedia que ele fosse para casa e “visse o videoteipe”. Phelps visualizava a competição perfeita duas vezes por dia, todos os dias. Durante os treinos e reuniões, o treinador gritava: “Ponha o vídeo para rodar!”. Toda vez que mergulhava na piscina, ele se lembrava do futuro. Era a mente acima da matéria. Foi assim que ele ganhou a medalha de ouro, mesmo depois que seus óculos de natação se encheram de água. Um nadador inexperiente teria entrado em pânico, mas não Michael Phelps. Quando um jornalista lhe perguntou como ele se sentiu ao nadar às cegas, a resposta foi: “Senti como imaginei que seria”.¹⁰

Temos a tendência de lembrar o que deveríamos esquecer e esquecer o que deveríamos lembrar. É assim que ficamos presos no passado ou obcecados com o futuro. Como controlar a memória e administrar a imaginação? Lembramos o passado construindo altares. Lembramos o futuro definindo objetivos. Então os visualizamos com detalhes nítidos, como fez Michael Phelps.

Continue lendo o final do Livro.

Continue rodando o videoteipe.

A partir de amanhã, iremos desempacotar sete hábitos diários — *inverter o roteiro, beijar a onda, engolir o sapo, empinar a pipa, cortar a corda, dar corda no relógio e semear as nuvens*. Tente marcar presença todos os dias. Por ser uma batalha constante, deixe-me compartilhar uma oração de centralização, mais ou menos parecida com o exercício de visualização de Michael Phelps, porém incluindo Deus na equação. Ela irá ajudá-lo a se lembrar do futuro enquanto permanece focado no desafio de cada dia.

Os quacres costumavam incluir a postura do corpo em suas orações. Começavam com as mãos abertas, palmas para baixo, simbolizando as coisas que precisavam abandonar. Faça uma tentativa! Você tem alguma obsessão? Algo que o deixa ansioso? Alguém que você precisa perdoar, inclusive você mesmo? Largue mão disso e deixe a cargo de Deus. Ele assumirá tudo, pois já tem você.

Tão logo sinta que depositou todas as suas mágoas, hábitos e obsessões nas mãos de Deus, vire as mãos para cima. Em uma postura de receptividade, acolha a presença, o poder e a paz de Deus. Deixe que isso guarde seu coração e sua mente.¹¹ Nesse meio-tempo, peça a Deus que o encha com um novo sopro de seu Espírito. “Estar cheio do Espírito Santo”, diz Simon Ponsonby, “significa que não há lugar para ser preenchido por qualquer outra coisa”.¹²

Diz um provérbio antigo: “Olhe para os dois lados”. Um conselho atemporal, não? E extremamente importante quando se trata de atravessar a rua — como também na criação e eliminação de hábitos. Nesta fase de nossa jornada, respire fundo. Se você for como eu, terá um longo caminho pela frente, porque parece que damos dois passos para frente e um para trás. Pode ser desencorajador, mas continue lembrando da distância que já percorreu.

Como fazer disso um hábito?

É aqui que você para?

Dan Sullivan é cofundador do Strategic Coach e especialista em empreendedorismo. Ele atribui seu sucesso à atitude mental de não desistir. Depois de completar o ensino médio, ele participou de uma expedição da Outward Bound¹³ na Escócia. Durante a penosa caminhada por terreno acidentado, ele tirou a mochila das costas e sentou-se. Estava pronto para desistir. Foi quando um dos guias lhe fez uma pergunta que mudou a trajetória de sua vida: “É aqui que você para?”. O ar confuso no rosto de Sullivan suscitou uma explicação: “Todo mundo para em algum lugar. É aqui que você para?”.¹⁴ Sullivan estava exausto, bem mais que 40%! Todos nós já estivemos em situação idêntica e fizemos o mesmo, certo? Parece que nossas forças se esgotaram. É nesse ponto que você tem de fazer uma escolha. É aí que você para? Ou é quando você cava um pouco mais, tenta um pouco mais? Em algum ponto da vida, quase tudo que você realizou parecia impossível. Quando você tinha 6 meses de idade, o problema era andar. Quando estava na pré-escola, não sabia resolver equações algébricas. Sua meta parece estar a mil quilômetros de distância, mas se continuar colocando um pé na frente do outro, mais cedo ou mais tarde você irá chegar lá!

A colina diante de Dan Sullivan parecia o Everest, mas foi ali que ele fez uma declaração: “Não é aqui que eu paro”. Ele é um Perseverante, com P maiúsculo! Pegou sua mochila e colocou um pé na frente do outro. Vários dias depois, quando chegou ao destino, o mesmo guia que lhe fizera a pergunta de ouro comentou: “Se você tivesse parado diante da colina naquele dia, sua vida se tornaria difícil. No futuro, seria tentado a desistir toda vez que enfrentasse uma dificuldade”. Agora, sempre que depara com o que parece um desafio insuperável, Dan Sullivan pergunta a si mesmo: *É aqui que eu paro?* “Sempre respondi a essa pergunta”, diz ele, “com um sonoro não”.¹⁵

Já fui tentado a desistir uma, duas, dez vezes. O que me motiva a prosseguir? Lembrar-me do futuro. Em meu primeiro ano de pastorado, fui tentado a jogar a toalha. Minha desistência teria afetado apenas vinte pessoas na época. E todas poderiam ter encontrado uma igreja mais madura para frequentar. No entanto, eu teria desistido de dezenas de milhares de

pessoas que afetaríamos no futuro, como também das 273 viagens missionárias que fizemos, do Ebenezers Coffeehouse e do DC Dream Center.

Você entende o que quero dizer? Quando ficar sufocado pelas circunstâncias atuais, lembre-se do futuro. Recorra à sua lista de objetivos de vida. Recorra aos seus valores essenciais. Recorra ao fim do Livro.

Não tenho ideia do hábito que você está tentando criar ou eliminar, mas a esta altura deixe-me fazer a pergunta: *é aqui que você para?* Se continua a respirar é porque Deus não desistiu de você. Não desista de Deus. E não desista de você.

Lembre-se do futuro!

¹ Apud Jim COLLINS, **Good to Great**: Why Some Companies Make the Leap... and Others Don't (New York, NY: HarperBusiness, 2001), p. 85. [**Empresas feitas para vencer**: por que apenas algumas empresas brilham?. 9. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2001.]

² Cf. Apocalipse 11.15.

³ August 3: The Big Compelling of God, **My Utmost for His Highest**. Disponível em: <<https://utmost.org/classic/the-big-compelling-of-god-classic>>.

⁴ Winston Churchill, **Goodreads**. Disponível em: <www.goodreads.com/quotes/535242-the-farther-back-you-can-look-the-farther-forward-you>.

⁵ Cf. Apocalipse 7.9.

⁶ Apud Jim Collins, **Good to Great**, p. 85.

⁷ Id., *ibid*.

⁸ João 16.33b.

⁹ Cf. Hebreus 11.1.

¹⁰ Apud Charles DUHIGG, **The Power of Habit**, p. 115.

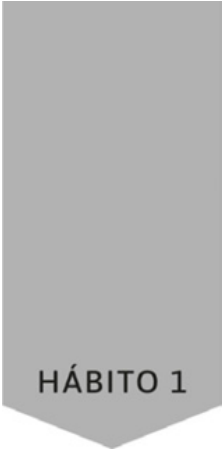
¹¹ Cf. Filipenses 4.7.

¹² **More**: How You Can Have More of the Spirit When You Already Have Everything in Christ (Colorado Springs, CO: David C Cook, 2009), p. 52.

¹³ Organização sem fins lucrativos e líder no fornecimento de programas de educação ao ar livre que permitem aos jovens explorar seu potencial pessoal, desde 1962. [N. T.]

¹⁴ Dan SULLIVAN, Prefácio, Kary OBERBRUNNER, **Unhackable** (Powell, OH: Ethos Collective, 2020), p. xviii.

¹⁵ *Ibid*.



HÁBITO 1

Inverter o roteiro

Se você quer mudar sua vida, comece mudando sua história.

Na ciência da cibernética, há dois tipos de mudança, e a de primeira ordem é *comportamental* — fazer algo *mais* ou *menos*. Comer menos e fazer mais exercícios são os passos na direção correta, se você está tentando perder peso.

A mudança de primeira ordem pode facilitar uma solução rápida, mas a de segunda ordem passa pelo teste do tempo. A mudança de segunda ordem é *conceitual* — é mente acima da matéria e onde a mágica acontece. Tudo é criado duas vezes. A primeira criação é *interna*. A segunda é *física*. Tudo já foi pensado. Isso inclui você. Você é uma expressão única da imaginação de Deus. Além de estampar a imagem de Deus, você é ideia de Deus!

Temos a tendência de pensar nos hábitos como exercícios *externos*, que aumentam a capacidade ou produtividade. Tocar escalas musicais. Desenhar esboços. Fazer arremessos livres. Os hábitos externos pagam dividendos, sem dúvida. Mas os maiores retornos de investimento procedem dos hábitos

internos, que ninguém vê. Seu monólogo interno. Seu estilo explanatório. As histórias que você conta a si mesmo dia após dia.

Tive a alegria e o privilégio de liderar a National Community Church, em Washington, D.C., por um quarto de século. Durante aquele período, liderei todos os tipos de pessoas que se possa imaginar — cada combinação de letras de Myer-Briggs e de cada número do eneagrama. Apascentei pessoas que você clonaria se pudesse. E tive minha generosa cota de pessoas EGR (graça extra requerida). Quer saber quem era a pessoa mais difícil de liderar? Você sabe exatamente quem foi, não? Sim, aquela que vejo no espelho todas as manhãs! Ninguém é mais difícil de ser liderado que eu, eu mesmo.

A liderança começa com autoliderança, e esta inicia com hábitos diários, ou seja, pessoais, aqueles que cultivamos e não são afetados por publicidade, positiva ou negativa. Consiste em agir corretamente sem levar em conta quem está vendo ou não. Se você quer ser vitorioso, tem de vencer no escuro! Em meu livro, sucesso é quando aqueles que o conhecem melhor o respeitam muito. É ser uma pessoa melhor na vida particular que em público — ou, no mínimo, a mesma pessoa!

Em média, 60 mil pensamentos disparam em nossas sinapses todos os dias. Se seus pensamentos sobre você fossem transcritos, o que diriam? De acordo com um estudo realizado pela Cleveland Clinic, 80% de nossos pensamentos são negativos.¹⁶ É um pensamento assustador (trocadilho intencional), o que ressalta a importância de santificar seu diálogo interno ou solilóquio. O solilóquio é o código-fonte. É onde se vence ou se perde a batalha.

Como imagina em sua alma, assim ele é.¹⁷

Não é nenhum segredo que nossos pensamentos produzem efeitos psicológicos e fisiológicos. Eles têm o poder de baixar a pressão arterial, reduzir os batimentos cardíacos e aumentar a imunidade. Evidentemente, podem fazer o oposto também. De qualquer forma, suas explanações são mais importantes que suas experiências! Se você não gosta de sua vida,

pode estar contando uma história errada para si mesmo. É preciso inverter o roteiro. Se você quer mudar sua vida, mude sua história!

John Quincy Adams estava certo: “Quem conta a melhor história vence”.¹⁸ Algum palpite sobre quem conta as melhores histórias? A resposta é: o Autor e Consumador de nossa fé! É claro que você deve dar o controle editorial completo a ele. A voz suave e mansa do Espírito Santo tem de ser a mais alta em sua vida. É preciso seguir os estímulos das Escrituras. Quando você faz isso, a Bíblia passa a ser a cura de seu roteiro. Só então Deus começa a escrever a história-dele (com hífen) em sua vida e por meio dela.

Sabe qual a melhor maneira de garantir o bem-estar emocional das crianças? Não é matriculá-las na melhor escola, abraçá-las constantemente ou levá-las ao Disney World. De acordo com os pesquisadores da Universidade Emory, o indicador número um do bem-estar emocional é conhecer a história familiar delas.¹⁹

Cada um de nós nasce na história de outra pessoa. Para melhor ou para pior, você precisa conhecer sua história. Pensamento curioso? Aposto que, na hora de dormir, Jesus ouviu a história de Naassom. Por quê? Porque era descendente dele. Isso significa que Naassom fez parte da história de Jesus. Sua história é o roteiro que você entregou no dia em que nasceu. Dito isso, recebemos outro roteiro no dia em que nascemos de novo. Não somos apenas adotados na família de Deus: somos enxertados na história de Deus! Se você está em Cristo, pertence à linhagem de Naassom. Está em seu sangue, em sua linhagem! E Deus quer escrever uma continuação por meio de sua vida.

É hora de inverter o roteiro!

¹⁶ Haley GOLDBERG-SHINE, *The One Question I Ask to Stop Negative Thoughts from Ruining My Day: No Meditation Needed*, **Fast Company**. Disponível em: <www.fastcompany.com/40444942/the-one-question-i-ask-myself-to-stop-negative-thoughts-from-ruining-my-day>.

¹⁷ Provérbios 23.7a, ARA.

¹⁸ Amistad, **IMDB**. Disponível em: <www.imdb.com/title/tt0118607/characters/nm0000164>.

¹⁹ ERIC BARKER, **Barking up the Wrong Tree: The Surprising Science Behind Why Everything You Know About Success Is (Mostly) Wrong** (New York, NY: HarperOne, 2017), p. 75.

9.º
DIA

Mudar sua história

Tudo posso naquele que me fortalece.

FILIPENSES 4.13

Beamonesque.

É uma de minhas palavras favoritas. Sim, existe no dicionário!¹ Trata-se de um superlativo que significa “superioridade inesperada”, e sua etimologia remonta a um momento icônico dos Jogos Olímpicos de 1968. A origem da palavra é uma façanha tão espetacular que passou a ser conhecida como “o salto”, classificado pela revista *Sports Illustrated* como um dos cinco momentos esportivos mais importantes do século 20.

A modalidade de salto em distância era disputada por medalhistas de ouro dos dois Jogos Olímpicos anteriores, o americano Ralph Boston e o britânico Lynn Davies. O favorito era Igor Ter-Ovanesyan, da Rússia, recordista mundial. Mas foi um saltador de longa distância, Bob Beamon, que saiu do nada e pulou para dentro dos livros de história.

Beamon deu dezenove passadas, fincou o pé direito no chão, voou mais de 1,80 metro no ar, jogou os braços para trás e aterrissou na areia. A façanha toda levou menos de 6 segundos, mas a distância só foi aferida depois de 20 minutos. Os dirigentes dos Jogos Olímpicos haviam instalado

um sistema eletrônico que media o salto na caixa de areia, mas Beamon superou o sistema eletrônico! Os dirigentes tiveram de usar a antiga trena. Mesmo assim, tiveram dificuldade para acreditar na medição.

O recorde mundial dos Jogos Olímpicos era de 8,13 metros, quebrado 13 vezes nos cem anos anteriores por uma média de 6,33 centímetros. Bob Beamon quebrou o recorde mundial em quase 56 centímetros. Nenhum dos outros competidores chegou a superar 8,22 metros. Bob Beamon saltou 8,90 metros.² Além de ter estabelecido um novo recorde mundial, um neologismo foi incorporado ao dicionário: *beamonesque*. A palavra descreve um resultado tão superior a qualquer outro conseguido a um nível quase inimaginável.

A maioria de nós não irá quebrar recordes mundiais nem se tornar famoso mundialmente, mas tudo bem. *Beamonesque* não tem relação nenhuma com fama ou fortuna. O termo está reservado a quem não tem muitas chances, mas luta para ser bem-sucedido, como você e eu. É o trabalhador bem-intencionado. A palavra refere-se a pessoas comuns que realizam coisas extraordinárias com um pouco mais de fé, de esperança e de amor. E, eu acrescentaria, um pouco mais de esforço.

Mais uma vez, só para reforçar: *quase todos podem realizar quase tudo se trabalharem por mais tempo, com mais disposição e mais inteligência*. A única maneira de aproveitar o potencial que Deus lhe deu é contar a si mesmo uma história melhor. E, por falar nisso, segue-se o resto da história.

Bob Beamon ganhou o ouro, foi vencedor. Contudo, há mais em sua história que esforço individual. Sempre há, não? Beamon quase não conseguiu chegar às finais por ter cometido faltas nos dois primeiros saltos. Foi Ralph Boston, seu colega de equipe, que o acalmou e animou. Momentos antes da terceira e última tentativa de Beamon, Boston cochichou estas palavras ao ouvido dele:

Comece logo. Você tem espaço de sobra. Salte 5 centímetros na dianteira. Você vai ganhar 60 centímetros quando aterrissar. Suas pernas nunca foram tão fortes quanto agora. Neste momento, seu corpo não pesa nada. Sua mente tem asas. Use-as. Voe alto. Voe longe.³

Como Bob Beamon estabeleceu um novo recorde mundial? Com uma nova história: “Sua mente tem asas”. Com uma história melhor: “Seu corpo não pesa nada”. Foi Bob Beamon quem saltou, mas foi Ralph Boston quem lhe deu o roteiro: “Salte 5 centímetros na dianteira. Você vai ganhar 60 centímetros quando aterrissar”.

Todos nós precisamos de alguém que acredite em nós mais do que nós mesmos. Precisamos de pessoas que nos façam ultrapassar nossos limites fazendo-nos lembrar quem somos e do que somos capazes. Durante 6 segundos inesquecíveis, Bob Beamon usou um pouco da fé de Ralph Boston.

Qual a voz mais alta em sua vida?

A resposta a essa pergunta determinará seu destino, e há muitas vozes a serem escolhidas. Para alguns, é a voz da *conformidade*. Se você permitir, a cultura tentará enquadrá-lo em uma categoria e dominá-lo. Há nas redes sociais algoritmos projetados para nos manter em nossas câmaras de eco, sem mencionar o ruído branco das notícias e das fake news. Pode até haver pessoas insultando, envergonhando e perseguindo você.

Para outros, é a voz da *condenação*. O acusador dos irmãos é como um disco arranhado a lembrar-nos repetidas vezes tudo que fizemos de errado. O acusador também é identificado como pai da mentira, de onde se originam muitas falsas suposições, falsas narrativas e falsas identidades.

Finalmente, existe a voz da *crítica*. Se você der um microfone à sua crítica interior, boa sorte. Você não vai participar da conversa! Nas palavras infames de Pogo, personagem de história em quadrinhos: “Encontramos o inimigo: nós!”.⁴ E isso não é brincadeira!

Mas há outra voz — uma voz tranquila e suave. Assim como Ralph Boston, o Espírito Santo está sussurrando palavras de encorajamento. Que palavras? As mesmas que ele usou milhares de anos atrás para nos animar! Nós não as lemos: elas nos leem. Por quê? Porque são vivas e ativas!

Se Deus é por nós, quem será contra nós?⁵

Aquele que está em vocês é maior do que aquele que está no mundo.⁶

Sabemos que Deus age em todas as coisas para o bem daqueles que o amam.⁷

Tudo posso naquele que me fortalece.⁸

Lembra-se do ciclo do hábito? Se você quer criar ou eliminar um hábito, precisa *identificar o estímulo*. Se quer mudar sua vida, tem de mudar sua história. Como? O segredo é o estímulo. Você reescreve sua história ao permitir que a Escritura substitua suas falsas narrativas. Nada instiga mais a fé que as promessas de Deus. Claro, você precisará ensaiar muitas e muitas vezes. A substituição não ocorre de um dia para outro.

“Se você quer uma nova ideia”, disse Ivan Pavlov, “leia um livro antigo”.⁹ Gosto muito de ler histórias e biografias. Esses gêneros ajudam-me a ver minha vida e minhas circunstâncias através de uma lente grande angular. Dito isso, nenhum livro é tão antigo quanto ou melhor que a Bíblia.

“Desde o dia em que o Templo foi destruído”, diz o *Talmude*, “[Deus] tem somente um lugar em seu mundo, apenas os quatro côvados do *halachá*.¹⁰ *Halachá* é a palavra hebraica que designa a Lei, tanto oral quanto escrita. Significa “o caminho a seguir”. A bola de curva¹¹ é de quatro côvados. O que isso significa?¹² Quatro côvados equivalem a cerca de 1,80 metro, o que é uma pista e um estímulo. É a palavra de código para o espaço pessoal do indivíduo. Você é uma tradução ambulante e falante do *halachá*. Em outras palavras, sua vida é uma tradução única da Escritura. mas cabe aqui a pergunta: é uma boa tradução?

O primeiro hábito consiste em inverter o roteiro, e o segredo é abrir a Bíblia. Ela é seu passado, e você é o resto da história. Para receber uma palavra *vinda de Deus*, você tem de mergulhar na Palavra *de Deus*. Quando você abre a Bíblia, Deus abre a boca. Quanto mais você a lê, mais alta fica a voz de Deus. A Escritura Sagrada passa a ser o código-fonte que reescreve a história de sua vida.

Como fazer disso um hábito?

Aquiete-se

Há mais de trinta anos, o ecologista acústico Gordon Hempton vem compilando o que ele chama “A lista dos últimos ótimos lugares

silenciosos”, que consiste em lugares com pelo menos 15 minutos de silêncio ininterrupto durante o dia. Na última contagem, havia apenas doze lugares silenciosos nos Estados Unidos!¹³ E queremos saber por que a alma sofre.

Por definição, ruído branco é um som que contém cada frequência que o ser humano é capaz de ouvir. Por esse motivo, é muito difícil distinguir as frequências, principalmente a voz mansa e suave de Deus. O ruído crônico talvez seja o maior obstáculo ao nosso crescimento espiritual, e não é apenas a espiritualidade que sofre. O ruído afeta tudo, desde a criatividade até a produtividade!

Em um estudo com os alunos de uma escola de ensino fundamental I em Manhattan, a psicóloga Arline Bronzaft descobriu que as crianças que estudavam nas salas de aula localizadas ao lado da linha elevada de um trem estavam onze meses atrás dos colegas do lado mais silencioso do edifício.¹⁴ Depois que o Departamento de Trânsito de Nova York instalou um equipamento para reduzir os ruídos sobre os trilhos, não se constatou mais nenhuma diferença entre os grupos.

Posso arriscar um palpite? Sua vida é muito barulhenta, e sua agenda está abarrotada. É por isso que é tão fácil esquecer que Deus é Deus. “Aquietem-se e saibam que eu sou Deus”.¹⁵

O escritor, professor e sacerdote Henri Nouwen acreditava que o silêncio era um ato de guerra contra as vozes competidoras dentro de nós e que essa luta é travada em muitas frentes, em uma batalha diária. “Cada vez que ouve com muita atenção à voz que o chama de Amado”, disse Nouwen, “você descobre dentro de si um desejo de ouvir aquela voz por mais tempo e mais intensamente”.¹⁶

Um próximo passo, mais simples? Baixe um plano de leitura diária da Bíblia. Enquanto isso, confira o plano de leitura de cinco dias baseado em meu livro *Whisper* [Sussurro].¹⁷ Se você gosta de aprender ouvindo, baixe a versão em áudio. Se você começar a extrair seus estímulos das Escrituras, eles passarão a ser convicções que funcionam como uma bússola moral. Com o tempo, a voz mansa e suave do Espírito Santo será a voz mais alta de sua vida. Os estímulos dele irão reformular e redirecionar sua vida de

maneira sobrenatural. Antes que perceba, Deus escreverá a história dele em você e por meio de você.

Mude sua história!

¹ Dicionário da língua inglesa. [N. T.]

² Bob Beamon, **Black History in America**. Disponível em: <www.myblackhistory.net/Bob_Beamon.htm>.

³ Andy ANDREWS, **The Bottom of the Pool: Thinking Beyond Your Boundaries to Achieve Extraordinary Results** (Nashville, TN: W Publishing, 2019), p. 13.

⁴ Walt KELLY, 36. We Have Met the Enemy and He Is Us, **Billy Ireland Cartoon Library & Museum**. Disponível em: <<https://library.osu.edu/site/40stories/2020/01/05/we-have-met-the-enemy>>.

⁵ Romanos 8.31b.

⁶ 1João 4.4b.

⁷ Romanos 8.28a.

⁸ Filipenses 4.13.

⁹ Esta citação é atribuída a algumas pessoas. Extraído de Jay SHETTY, **Think like a Monk: Train Your Mind for Peace and Purpose Every Day** (New York, NY: Simon & Shuster, 2020), p. ix.

¹⁰ Berakhot 8a, **Sefaria**. Disponível em: <www.sefaria.org/Berakhot.8a.17?lang=bi&with=all&lang2=en>.

¹¹ No beisebol, arremesso em que a bola faz uma curva enquanto se move em direção ao jogador com o taco. [N. T.]

¹² Levi COOPER, World of the Sages: The Four Cubits of Halacha, **The Jerusalem Post**. Disponível em: <www.jpost.com/jewish-world/judaism/world-of-the-sages-the-four-cubits-of-halacha>.

¹³ Silence and the Presence of Everything, **On Being with Krista Tippett**, podcast. Disponível em: <<https://onbeing.org/programs/gordon-hampton-silence-and-the-presence-of-everything>>.

¹⁴ Clyde HABERMAN, Raising Her Voice in Pursuit of a Quieter City, **New York Times**. Disponível em: <www.nytimes.com/2013/10/07/nyregion/arline-bronzaf-looks-for-a-less-noisy-new-york.html>.

¹⁵ Salmos 46.10a, NAA.

¹⁶ **Life of the Beloved: Spiritual Living in a Secular World** (New York, NY: Crossroad, 2002), p. 37.

¹⁷ **YouVersion**. Disponível em: <www.bible.com/reading-plans/8721-whisper-how-hear-the-voice-of-god-mark-batterson>.

10.º
DIA

Corrigir o foco

Vocês planejaram o mal contra mim, mas Deus o tornou em bem.

GÊNESIS 50.20

Em dezembro de 1944, as forças americanas foram cercadas por tropas inimigas em Bastogne, Bélgica. O general alemão exigiu rendição imediata e incondicional. A situação parecia desalentadora — os suprimentos estavam baixos, e o moral dos soldados, mais baixo ainda.

O general Anthony McAuliffe reuniu a 101.^a Divisão Aerotransportada e examinou a situação: “Homens, estamos cercados pelo inimigo”. Você já imaginou o que vem a seguir, certo? Bandeira branca! Mas o general McAuliffe não pensava dessa maneira. Ele mudou o rumo da história invertendo o roteiro. Em vez de se render, mudou a perspectiva do grupo com uma pequena reformulação: “Temos a maior oportunidade que já se apresentou a um exército. Podemos atacar em qualquer direção”.¹

Na psicologia, reavaliação cognitiva é uma expressão fantasiosa para contar a si mesmo uma história diferente da que está acontecendo. É inverter o roteiro olhando para as circunstâncias de uma posição vantajosa, diferente. Este é um exemplo fictício que encontrei acidentalmente muitos anos atrás:

Querido pai e querida mãe,

Tenho muito a lhes contar. Em razão do incêndio em meu dormitório provocado por estudantes rebeldes, fui acometida de um problema temporário nos pulmões e tive de ir para o hospital. Apaixonei-me por um enfermeiro e passamos a morar juntos. Abandonei a escola quando descobri que estava grávida, e ele foi demitido porque bebia muito. Estamos nos mudando para o Alasca, onde vamos nos casar após o nascimento do bebê.

Sua filha que os ama.

P.S.: Nada disso aconteceu, mas fui reprovada em química e queria manter o assunto em perspectiva.²

Um modo de manter a perspectiva é manter o senso de humor. Lembra-se do 7.º dia? Um pouco de humor ajuda muito na formação do hábito. Se você não consegue rir de si mesmo, terá muita dificuldade para mudar sua forma de ser. As pessoas mais felizes, saudáveis e puras do planeta são as que riem mais de si mesmas.

Quando se trata de reavaliação cognitiva, José é o melhor exemplo. Ele foi traído pelos irmãos, vendido como escravo e condenado por um crime que não cometeu. Depois de treze anos de dor e sofrimento, ele poderia ter agido como vítima. Certo? E, quando foi promovido, poderia ter agido como se fosse Deus. Tinha ainda poder de revide para se vingar dos irmãos. Contudo, não fez nada disso. José olhou para trás, analisou todos os altos e baixos, todas as voltas e reviravoltas, e declarou:

Vocês planejaram o mal contra mim, mas Deus o tornou em bem, para que hoje fosse preservada a vida de muitos.³

De acordo com o dr. Martin Seligman, ex-presidente da Associação Psicológica Americana, todos nós temos um estilo explanatório, “a maneira pela qual você explica habitualmente a si mesmo por que os fatos acontecem”.⁴ São essas explicações — não as experiências propriamente ditas — que nos levam ao sucesso ou ao fracasso.

Qual era o estilo explanatório de José? Muito antes de o paradoxo de Stockdale ser impresso, José enfrentou fatos cruéis: “Vocês planejaram o mal contra mim”. Mas ele não perdeu a fé no fim da história! José enxergava com os olhos de Deus.

Inverteu o roteiro ao identificar a metanarrativa: “[...] mas Deus o tornou em bem, para que hoje fosse preservada a vida de muitos”.

Mantenha esse pensamento e considere estas duas perguntas.

Primeira: *Até que ponto você é feliz?*

Segunda: *Quantos encontros românticos você teve no último mês?*

Essas perguntas foram feitas aos universitários que participaram de um estudo sobre viés cognitivo. Os pesquisadores não constataram nenhuma correlação entre nível de felicidade e o número de encontros. Depois os pesquisadores inverteram as perguntas e, pode-se dizer, inverteram o roteiro.

Primeira: *Quantos encontros românticos você teve no último mês?*

Segunda: *Até que ponto você é feliz?*

De repente, passou a existir uma forte correlação entre o número de encontros dos alunos e seu nível de felicidade. O que aconteceu? Quando induziram os alunos a focar nos encontros em primeiro lugar, os pesquisadores conseguiram alterar a visão que eles tinham da vida.⁵

Isso se chama ilusão de foco, um viés cognitivo por meio do qual os seres humanos tendem a confiar exageradamente na primeira informação que lhes é apresentada. É por isso que julgamos um livro pela capa. É por esse motivo que a primeira impressão é duradoura.

Em um estudo semelhante na Universidade de Buffalo, solicitou-se aos universitários que completassem a frase: *Sou feliz por não ser um _____*. Depois que eles preencheram cinco vezes o espaço em branco, os pesquisadores notaram um aumento mensurável nos níveis de satisfação. Por quê? Isso se chama pensamento contrafactual descendente. Pode parecer masoquismo, mas é lembrar a si mesmo que a situação poderia ser pior.

Ao segundo grupo de universitários foi solicitado que completassem esta frase: *Eu gostaria de ser _____*. Depois que completaram o espaço em branco cinco vezes, houve uma diminuição mensurável nos níveis de satisfação. Por quê? É o pensamento contrafactual ascendente. Por mais sucesso que você tenha obtido, sempre pode ser melhor, não?⁶

Felicidade é realidade menos expectativas, certo?

Conclusão: seus sentimentos não são determinados pelas circunstâncias. São uma função de seu foco. Em termos simples, *seu foco determina sua realidade*.

Como corrigimos nossos pensamentos? Corrigindo nosso foco! A ideia é tão antiga quanto as palavras escritas pelo apóstolo Paulo em uma cela de prisão, por volta de 62 d.C.:

Concentrem-se em tudo que é verdadeiro, tudo que é nobre, tudo que é correto, tudo que é puro, tudo que é amável e tudo que é admirável.⁷

Ouvi certa vez o conselheiro matrimonial Gary Smalley dizer que todo casamento é cerca de 80% bom e 20% mau. Ou seja, todos nós temos problemas conjugais que precisamos corrigir. De acordo com Smalley, a diferença entre um casamento feliz e um casamento infeliz é o foco. Sim, você precisa corrigir os 20% maus. Mas precisa corrigir seu foco nos 80% bons. No mundo da liderança organizacional, isso se chama investigação apreciativa. Identifica-se o que está funcionando, e depois se faz mais que isso.

Se você está frustrado com seu cônjuge, concentre-se de novo nas coisas que contribuíram para que você se apaixonasse por ele. Isso também diz respeito ao trabalho que você amava. Não vemos o mundo como ele é, mas como somos! Grande parte do que vemos é uma projeção de nossa personalidade, de nosso sofrimento, de nosso passado, de nosso preconceito. É por isso que pessoas magoadas magoam os outros. Também por isso pessoas perdoadas perdoam os outros. Sim, ver é crer. Mas crer também é ver. “O que os olhos veem”, diz Richard Restak, “é determinado pelo que o cérebro aprendeu”.⁸

Restak compartilhou algo que se tornou um lema pessoal: “Aprenda mais, veja mais”.⁹ Quando contemplam o céu à noite, os astrônomos ligam os pontos chamados de constelações. Eles veem mais porque conhecem mais. Quando ouvem uma canção, os músicos ouvem as harmonias. Eles ouvem mais porque conhecem mais. Quanto mais você conhece, mais consegue ver!

Lembra-se dos doze espias que passaram quarenta dias na terra prometida? Eles foram aos mesmos lugares, encontraram as mesmas pessoas e examinaram as mesmas cidades. Dez deles concentraram-se no tamanho dos gigantes da terra, o que funcionou como um pensamento contrafactual ascendente. “Não podemos atacar aquele povo; é mais forte do que nós”.¹⁰ A afirmação poderia ser verdadeira, mas seriam eles mais forte que o Deus todo-poderoso? Você estará sempre em

desvantagem se medir seus problemas contra sua capacidade, seus recursos ou sua instrução.

Positividade e negatividade são projeções de nossa personalidade, nossa psicologia e nossa teologia. E não venha me dizer que isso não é muito importante. Foi a negatividade dos dez espias que manteve Israel longe da terra prometida por quarenta anos!

Se você está cheio de medo, irá encontrar algo para temer.

Se está cheio de dúvidas, irá encontrar algo para desconfiar.

Se está cheio de mágoas, irá encontrar algo para odiar.

Se está cheio de orgulho, irá encontrar algo para criticar.

“Vimos também os gigantes, [...] diante de quem parecíamos gafanhotos, a nós e a eles”, foi a autoavaliação dos espias.¹¹ Como sabiam que pareciam gafanhotos diante dos gigantes? Eles estavam fazendo um jogo de comparações e com isso ficaram em desvantagem. Sua negatividade produziu um relatório negativo, subproduto da ilusão de foco. A única maneira de corrigir o foco é medir seus problemas contra o caráter de Deus — sua bondade, fidelidade e soberania.

“Não sou o que penso ser”, diz Charles Horton Cooley, cofundador da Associação Americana de Sociologia, “nem sou o que você pensa que sou. Sou o que penso que você pensa que sou”.¹² Essa frase parece um trava-língua. Três pratos de trigo para três tigres tristes.

Colley chama isso “eu no espelho”,¹³ e é em nosso senso do eu que nos baseamos para acreditar na visão que os outros têm de nós. É por isso que precisamos fixar os olhos em Jesus, o Autor e Consumador de nossa fé. Extraímos nossos estímulos da Escritura, e isso corrige nosso roteiro. Depois interrompemos o padrão recorrente redirecionando nosso foco.

Tiago, meio-irmão de Jesus, compara a Escritura a um espelho.¹⁴ É assim que descobrimos nossa identidade, nosso destino e nossa autoridade em Cristo. Você não pode permitir que outras pessoas narrem sua vida. Do contrário, passará a vida inteira tentando atender às expectativas delas. Abandone essa postura e deixe Deus assumir sua história!

Não há lugar para o orgulho quando seguimos a Cristo. Dito isso, a falsa humildade é tão poderosa quanto o orgulho. É pensar em si mesmo como inferior

a quem Deus diz que você é. Você é a menina dos olhos de Deus. É criação de Deus. É mais que vencedor!¹⁵

Quão grande é seu Deus? Ele é maior que seu maior problema? Que seu maior desafio? Que seu maior erro? “Uma visão rasa de Deus é a causa de cem males menores”, diz A. W. Tozer. Uma visão profunda de Deus é a solução para “dez mil problemas seculares”.¹⁶ Mostre-me o tamanho de seu sonho e eu lhe mostrarei o tamanho do seu Deus.

Como fazer disso um hábito?

Conte suas bênçãos

Em seu clássico estudo sobre contrafactuais, a psicóloga Vicki Medvec mostra a importância relativa de atitudes acima das circunstâncias e contra elas. Ela estudou medalhistas olímpicos e descobriu que os ganhadores do bronze eram muito mais felizes que os ganhadores da medalha de prata. Não faz sentido, certo? A prata é superior ao bronze. A diferença? Os medalhistas de prata tinham a tendência de focar no pouco que faltou para ganharem o ouro, por isso não estavam satisfeitos com o segundo lugar. Os medalhistas de bronze tinham a tendência de focar no pouco que faltou para não ganharem nenhuma medalha, por isso estavam felizes por ter subido ao pódio.¹⁷

Você escolhe seu foco, e essa escolha determinará sua realidade. Meu conselho? Escolha a alegria. Sim, é uma escolha. Alegria não é conseguir o que queremos. É apreciar o que temos. Como? Fazendo um inventário no fim do dia. Não conte carneirinhos; conte as bênçãos recebidas.

Se você está à procura de algo para reclamar, sempre o encontrará.

Se está à procura de algo para louvar a Deus, sempre o encontrará.

Posso escolher uma pessoa que reclama de *qualquer coisa* e transformá-la em alguém que se mostre grato por *tudo*. Como? Interrompendo o padrão recorrente por meio da mudança de hábito. Se você se comprometer em encontrar algo pelo qual se sinta sinceramente grato todos os dias e registrá-lo no bom e velho diário de gratidão, poderei curá-lo de suas reclamações. Com o tempo, a gratidão inverterá o roteiro da negatividade para a positividade. Como? Santificando o sistema de ativação reticular, o aglomerado de células da base do tronco cerebral

que determina o que você observa — por isso é tão importante definir um objetivo. Ao estabelecer um alvo, você cria uma categoria em seu sistema de ativação reticular e passa a observar tudo que o ajude a alcançá-lo. O mesmo se aplica à gratidão!

Tentamos iniciar todas as reuniões na National Community Church compartilhando vitórias. Por quê? Isso é investigação apreciativa. Você precisa comemorar o que deseja ver acontecendo mais vezes. O ministério em si é bem difícil, e compartilhar vitórias lembra-nos por que fazemos o que fazemos e o que Deus está realizando em nós e por meio de nós. É um hábito de efeito dominó que cria energia positiva. Depois que compartilhamos vitórias, temos energia suficiente para lidar com os problemas.

Corrija seu foco!

¹ Pat WILLIAMS, **The Magic of Teamwork: Proven Principles for Building a Winning Team** (Nashville, TN: Thomas Nelson, 1997), cap. 2, Kindle.

² Mark BATTERSON, **Double Blessing: Don't Settle for Less Than You're Called to Bless** (Colorado Springs, CO: Multnomah, 2020), p. 70.

³ Gênesis 50.20.

⁴ **Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life** (New York, NY: Vintage Books, 2006), p. 15. [**Aprenda a ser otimista: como mudar sua mente e sua vida.** São Paulo: Objetiva, 2019.]

⁵ Daniel KAHNEMAN et al., Would You Be Happier If You Were Richer? A Focusing Illusion, **Science** v. 312, n. 5782 (30 jun. 2006), p. 1908-1910. Disponível em: <www.jstor.org/stable/3846429?seq=1>.

⁶ Charlotte LATVAIA, 26 Ways to Be Happier Than Ever: A Personal Bliss Kit Packed with Fast, Feel-Good Tips, **Redbook**. Disponível em: <www.redbookmag.com/body/mental-health/tips/a38/be-happier-than-ever>.

⁷ Filipenses 4.8b, NVT.

⁸ **Mozart's Brain and the Fighter Pilot: Unleashing Your Brain's Potential** (New York, NY: Three Rivers, 2001), p. 92.

⁹ Ibid., p. 92.

¹⁰ Números 13.31b.

¹¹ Números 13.33.

¹² Apud Jay SHETTY, **Think like a Monk: Train Your Mind for Peace and Purpose Every Day** (New York, NY: Simon & Schuster, 2020), p. 3. [**Pense como um monge: cultive a paz e o propósito a cada dia, supere a negatividade e cure a ansiedade.** Rio de Janeiro: Sextante, 2021.]

¹³ **Human Nature and the Social Order** (New York, NY: Charles Scribner's Sons, 1902), p. 152.

¹⁴ Tiago 1.23-24.

¹⁵ Cf. Salmos 17.8; Efésios 2.10; Romanos 8.37.

¹⁶ A. W. TOZER, **The Knowledge of the Holy** (New York, NY: Harper One, 1961), p. vii.

¹⁷ Victoria H. MEDVEC; Scott F. MADEY; Thomas GILOVICH, When Less Is More: Counterfactual Thinking and Satisfaction Among Olympic Medalists, **Journal of Personality and Social Psychology** v. 69, n. 4 (1995), 603-610. Disponível em: <<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.603>>.

11.º
DIA

Conhecer seu nome

Ao vencedor darei [...] uma pedra branca com um novo nome nela inscrito, conhecido apenas por aquele que o recebe.

APOCALIPSE 2.17B

Quando tinha 9 anos de idade, Diana Nyad estava em uma praia em Fort Lauderdale, Flórida. Enquanto olhava o oceano, ela fez uma pergunta inocente à sua mãe: “Onde fica Cuba?”. A mulher apontou para o horizonte. “Fica logo ali. Você não pode ver, mas está tão perto que quase é possível nadar até lá”.

Em narratologia, o que aconteceu na praia naquele dia foi um *incidente incitante* — um momento decisivo em um enredo. É o primeiro estágio da jornada do herói, o chamado à aventura. Aquela frase estava destinada a se tornar a história pessoal da vida de Nyad. Mais que um estímulo, veio a ser o prêmio que Nyad passaria a buscar pelo resto da vida.

Vinte anos depois, Diana Nyad tentaria nadar de Cuba até a Flórida. Ela nadou 125 quilômetros em 42 horas, mas os ventos fortes a impediram de cumprir sua meta. O sonho de tornar-se a primeira pessoa a atravessar o estreito da Flórida a nado permaneceria adormecido durante três décadas. Quando chegou aos 60 anos, ela percebeu que seria “agora ou nunca”.

A segunda tentativa foi interrompida por um acesso de asma. A terceira falhou porque ela foi picada por uma caravela-portuguesa,¹ não uma, mas duas vezes. A quarta terminou com picadas de nove águas-vivas. Fim da história, certo? Ainda não.

Na manhã de 31 de agosto de 2013, Dyana Nyad, com 64 anos de idade, fez uma última tentativa. Depois de 53 horas, ela chegou à praia em Key West. Sua língua estava inchada por causa da água salgada, mas sua mensagem foi alta e clara: “Nunca, nunca desista. Você nunca é velho demais para correr atrás de seu sonho”.²

Como Diana Nyad suportou a dor física e a agonia mental de nadar 177 quilômetros, principalmente quando os supostos especialistas diziam que seria humanamente impossível? Por que ela não quis desistir, mesmo depois de quatro tentativas fracassadas? A motivação é tão complicada quanto os 125 trilhões de sinapses que se cruzam no córtex cerebral, mas a gênese do sonho de Nyad remonta ao seu quinto aniversário. Foi um daqueles dias em que décadas acontecem.

O pai de Nyad chamou-a ao seu estúdio e, com seu acentuado sotaque grego, fez uma declaração: “Estou esperando há muito tempo por este dia. Agora você tem 5 anos. Hoje é o dia em que você está preparada para entender a coisa mais importante que vou lhe dizer”. Depois de abrir um dicionário, apontou para o nome dela.

Seu nome: Nyad. Primeira definição, da mitologia grega. [...] As ninfas que nadavam nos lagos, oceanos, rios e fontes para proteger as águas para os deuses. Ouça com atenção, querida, porque a parte mais importante vai chegar agora. A seguir [...] uma garota ou campeã de natação. [...] Querida, este é seu destino!³

Como Nyad fez o que ninguém havia feito antes?⁴ Ela conhecia seu nome! Possuía seu nome, e então seu nome a possuía. Seu nome era tanto o estímulo quanto o prêmio, e ela nunca o perdeu de vista.

Se eu perguntasse: “Quem você é?”, como responderia? Temos muitas identidades — raça, religião, gênero, espaço geográfico, partido político e estado civil. Sou marido de Lora e pai de Parker, Summer e Josiah. Sou

pastor e escritor. Sou ENFP⁵ no teste de Myers-Briggs e empreendedor tipo 3 no eneagrama.

Todas essas identidades são peças de meu quebra-cabeça, mas nenhuma delas representa minha identidade principal. Minha identidade principal é que eu sou em Cristo. A expressão “em Cristo” é encontrada 164 vezes nas epístolas paulinas. É a chave que abre nossa identidade, nosso destino e nossa autoridade.

Você não é definido pelas coisas erradas que fez, mas pelo que Cristo fez de correto — a retidão dele. Não conheço você desde Adão, mas sei quem você é. Você é a imagem de Deus, a menina dos olhos de Deus, a criação de Deus realizada em Cristo Jesus para fazer boas obras, as quais Deus preparou antecipadamente para você.⁶

Na carta de Paulo aos Efésios, grande parte do primeiro capítulo é um poema. São doze versículos em nossa língua, mas uma só frase na língua original. É a frase mais longa da Bíblia. Leia-a corretamente, e nunca mais se verá da mesma maneira. Ela inverte o roteiro revelando quem você é e a quem pertence:

Você é *abençoado* com todas as bênçãos espirituais em Cristo.

Você foi *escolhido* antes da criação do mundo.

Você é *irrepreensível* aos olhos de Deus.

Você é *adotado* pelo Pai celestial.

Você é *redimido* pelo sangue de Cristo.

Você é *selado* pelo Espírito Santo.

Você é “*carimbado*” com a imagem de Deus.⁷

No princípio, Deus nos criou à sua imagem.⁸ Desde então, criamos Deus à nossa imagem. Foi assim que passamos a ter falsas identidades, falsas narrativas e falsas seguranças. Questões de identidade são questões de idolatria. “O coração humano”, disse João Calvino, “é uma fábrica perpétua de ídolos”.⁹ Ídolo é qualquer coisa que você ama, confia ou adora mais que a Deus. Para alguns, é fama e riqueza. Para outros, é o perfil no LinkedIn, o saldo da conta bancária ou o número de seguidores nas redes sociais.

As questões de identidade podem ser causadas, sem dúvida, por baixa autoestima. A pessoa mais difícil de perdoar é você mesmo. Você não é seus

fracassos. E, claro, também não é seus sucessos! Tenho uma teoria sobre identidade que, a princípio, pode parecer contraintuitiva. Quanto mais você tem a seu favor, maiores as chances de ter problemas de identidade. Por quê? Porque é mais fácil baseá-la na coisa errada — no que você considera correto, não na justiça de Cristo.

Há uma frase recorrente na *Torá*: “Ponha o nome dele”. Deus está sempre procurando oportunidades para dar nomes. E põe o nome dele em lugares, mas também nas pessoas. Dito isso, permita-me inverter o roteiro. Um dos maiores privilégios que Deus concedeu a Adão foi o direito de dar nome aos animais. Imagine todos os animais em fila e Adão tirando nomes do chapéu. Alguns deles, como tatu fada rosa, provavelmente causariam surpresa. Estou certo de que provocariam muitas risadas também! Tente dizer “hipopótamo” cinco vezes bem rápido.

No judaísmo, o direito de dar nomes é uma responsabilidade sagrada e um privilégio profético. Não se trata de apenas chamar algo pelo que ele é, mas do que ele pode ser. Dar nome tem o poder de alterar a identidade e o destino. Jacó recebeu um novo nome, que se tornou uma nação — *Israel*. Um discípulo um tanto impetuoso chamado Simão recebeu o novo nome de Pedra — *Pedro*. Quando Deus quer reescrever nossa história, em geral ele nos dá um novo nome. É um novo sinal e pode mudar nossa trajetória.

Lembra-se da bênção sacerdotal pronunciada sobre o povo de Israel?

**O Senhor te abençoe e te guarde;
o Senhor faça resplandecer
o seu rosto sobre ti
e te conceda graça;
o Senhor volte para ti o seu rosto
e te dê paz.¹⁰**

Amo essa bênção. Cheguei a escrever um livro sobre ela, *Double Blessing* [Bênção dobrada]. Há poucos privilégios que valorizo mais que pronunciá-la sobre as pessoas. E ela é tão poderosa hoje quanto na época, mas a melhor parte é o pós-escrito:

Assim, os sacerdotes porão o meu nome sobre os filhos de Israel, e eu os abençoarei.¹¹

E o nome de quem os sacerdotes colocaram sobre o povo? O de Deus! Há mais de quatrocentos nomes para Deus na Escritura. Qual deles os sacerdotes deveriam colocar sobre o povo? A resposta é: todos eles!

A frase “pôr meu nome sobre” é sinônimo de vestir uma roupa. Vestimos de Cristo, e Cristo também se veste de nós. Gideão é o exemplo máximo: “O Espírito do SENHOR revestiu Gideão”.¹² É quase como se Deus tivesse levado Gideão ao provador e experimentado uma roupa nele. Adivinhou? É um ajuste personalizado.

De qual nome de Deus você precisa se revestir? Ele é Jeová Jireh — Deus, nosso provedor. Ele é Jeová Nissi — Deus nossa bandeira. Ele é Jeová Shamah — nossa ajuda sempre presente em tempo de necessidade. Seu nome é Maravilhoso Conselheiro, Deus Poderoso, Pai Eterno, Príncipe da Paz.¹³ Não permita que a cultura lhe dê um nome ou o domine. Arranque esses rótulos falsos e permita que Deus ponha seu nome eterno em você!

Durante mais de quarenta anos, identifiquei-me como asmático. Isso mudou no dia 2 de julho de 2016. Foi um dia em que décadas aconteceram, e digo isso literalmente. Havia pedido centenas de vezes ao longo de quatro décadas que Deus curasse meus pulmões. Por que aconteceu só nesse dia? Não faço a mínima ideia. O tempo de Deus está acima de minha compreensão, mas sei como aconteceu. Jeová Rafá, Deus que me curou, pôs seu nome sobre mim!

Quando os tubarões nadam em círculos e a água-viva queima, quando a desidratação e as alucinações se instalam, você precisa conhecer seu nome! Seu nome talvez não esteja no dicionário, como o de Diana Nyad. Mas está na Bíblia. Não, não seu nome de nascimento, mas os nomes de Deus colocados em você por intermédio de Jesus.

Para que um hábito permaneça, ele tem de se tornar sua identidade. Você não apenas corre: é um *velocista*. Não apenas escreve: é um *escritor*. Não apenas dança: é um *dançarino*. Quando um hábito se torna parte de sua identidade, a motivação não é mais extrínseca. É intrínseca!

O hábito incoerente com sua identidade não passará no teste do tempo. Isso se aplica a bons e maus hábitos. Se você está tentando eliminar um mau hábito, precisa ser diferente dessa identidade. Ela deixou de ser você!

Lembra-se de Jeremias? Deus ordenou-lhe que não dissesse que era “muito jovem”.¹⁴ Preencha o espaço em branco com qualquer identidade falsa que você tenha assumido. Você dá poder a tudo o que verbaliza. Para melhor ou para pior, as palavras são profecias autorrealizáveis.

Foi difícil pensar em mim como asmático? Um acesso de asma era minha lembrança no início e, portanto, a única identidade que conheço. Tive de mudar de hábito e de identidade! *Não sou mais asmático. Sou velocista.* Mais especificamente, sou *maratonista*. E não apenas fiz isso: eu sou isso.

“Trate um homem como ele é, e ele permanecerá como é”, diz Johann Wolfgang von Goethe. “Trate um homem como ele pode ser e deve ser, e ele será como pode ser ou deve ser”.¹⁵ Ninguém foi melhor nisso que Jesus. Talvez porque ele conhecia o nome dele!

Como fazer disso um hábito?

Finja até conseguir!

No judaísmo, há quatro dimensões de discipulado. Quando alguém segue um rabino, a primeira responsabilidade é *memorizar suas palavras*. A segunda é *adotar sua interpretação da Escritura*, chamada *jugo*. A terceira é *imitar seu modo de vida*. A quarta é *discipular outras pessoas da mesma forma que foi discipulado*. Você inverte o roteiro invertendo a bênção! Discipulado é um fruto que cresce na árvore de outra pessoa.

Junte uma coisa com outra.

Em Hollywood, há uma forma ímpar de atuar chamada método de interpretação. Os atores tomam extremo cuidado para entrar na personagem. Dustin Hoffman passou três dias sem dormir preparando-se para uma cena em *Maratona da morte*. Meryl Streep aprendeu polonês e alemão para o filme *A escolha de Sofia*. Christian Bale perdeu 27 quilos para interpretar um homem com aparência esquelética que sofria de insônia no filme *O maquinista*. Jamie Fox colou os olhos para interpretar Ray Charles. E Leonardo DiCaprio dormiu dentro da carcaça de um animal enquanto filmava *O regresso*.¹⁶

O discipulado é um método de interpretação. É entrar na personagem de Cristo. É extrair seus estímulos do roteiro da Escritura, e requer medidas extremas. Lembra-se do Sermão do Monte? Jesus disse aos discípulos que cortassem a mão ou arrancassem o olho se fosse necessário para criar um eliminar um ciclo de hábito.¹⁷ Sim, Jesus usou uma hipérbole! Por favor, não faça isso literalmente, mas devemos levar o assunto a sério. Quando se trata de criar e eliminar hábitos, tempos desesperadores exigem medidas desesperadoras.

Meu conselho? *Finja até conseguir*. Não, não estou defendendo a hipocrisia. Mas você tem de fazer uma engenharia reversa do ciclo do hábito. Como? Se esperar para interromper o padrão recorrente até sentir vontade, você continuará na sala de espera por muito tempo! As ações não acompanham os sentimentos tanto quanto os sentimentos acompanham as ações. Lembra-se do que Jesus disse? “Onde estiver o seu tesouro, aí também estará o seu coração”.¹⁸ Ao tentar criar um hábito, você se sentirá estranho no começo, talvez até um impostor. Mas siga em frente! Em algum ponto, o roteiro se inverterá.

Se continuar a correr, será um *velocista*.

Se continuar a liderar, será um *líder*.

Se continuar a escrever, será um *escritor*.

Preencha o espaço em branco com aquilo que você deseja ser. Com o tempo, você possuirá essa identidade, e ela possuirá você.

Conheça seu nome!

¹ *Physalia physalis*, invertebrado aquático do grupo dos cnidários, parente da água-viva. [N. T.]

² Apud Greg MYRE, On Fifth Try, Diana Nyad Completes Cuba-Florida Swim, **NPR**. Disponível em: <www.npr.org/sections/thetwo-way/2013/09/02/218207861/diana-nyad-in-homestretch-of-cuba-florida-swim>.

³ Diana NYAD, **Find a Way**: The Inspiring Story of One Woman's Pursuit of a Lifelong Dream (New York, NY: Vintage Books, 2016), p. 27-28 (citação modificada para retirar a ortografia fonética do sotaque grego).

⁴ Mark BATTERSON, **Double Blessing**: Don't Settle for Less Than You're Called to Bless (Colorado Springs, CO: Multnomah, 2020), p. 57-58. [**Bênção dobrada**. São Paulo: Vida, 2021.]

⁵ Um dos tipos de personalidade de acordo com o teste de Myers-Briggs. ENFP = Extroversão, Intuição, Pensamento e Percepção. [N. T.]

⁶ Cf. Gênesis 1.27; Salmos 17.8; Efésios 2.10.

⁷ Cf. Efésios 1.13,14.

⁸ Cf. Gênesis 1.27.

⁹ Philip SWANN, The Human Heart Is a Perpetual Idol Factory, **Evangelical Magazine** (mar./ abr. 2021), p. 16. Disponível em: <www.evangelicalmagazine.com/article/the-human-heart-is-a-perpetual-idol-factory>.

¹⁰ Números 6.23-24.

¹¹ Números 6.27, NAA.

¹² Juízes 6.34, NAA.

¹³ Cf. Gênesis 22.14; Êxodo 17.15; Ezequiel 48.35; Isaías 9.6.

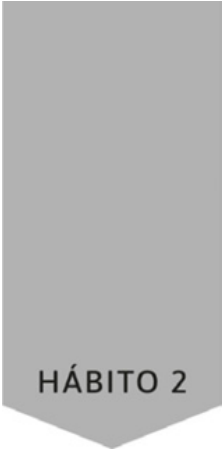
¹⁴ Cf. Jeremias 1.6,7.

¹⁵ Johann Wolfgang von Goethe, **Goodreads**. Disponível em: <www.goodreads.com/quotes/33242-if-you-treat-an-individual-as-he-is-he-will>.

¹⁶ Dan JACKSON, 11 Crazy Things Actors Have Done to Prepare for Roles, **Thrillist**. Disponível em: <www.google.com/amp/s/www.thrillist.com/amphtml/entertainment/nation/method-acting-stories>.

¹⁷ Cf. Mateus 5.29-30.

¹⁸ Mateus 6.21.



HÁBITO 2

Beijar a onda

O obstáculo não é o inimigo: é o caminho.

Durante sua carreira de quarenta e cinco anos como compositor, Ludwig van Beethoven escreveu 722 sinfonias, sonatas e concertos. E o fato mais surpreendente: muitas dessas composições foram escritas depois que ele perdeu a audição.

Quando percebeu a perda de audição, Beethoven ficou arrasado. Sem poder ouvir a música que compôs, sua vida parecia inútil. Ele ficou preso ao primeiro estágio do sofrimento — negação. Tocava piano tão alto que chegou a machucar as mãos, sem mencionar os ouvidos das outras pessoas! “Nos trechos fortes”, disse seu amigo e compositor Ludwig Spohr, “aquele pobre homem com deficiência auditiva batia nas teclas até as cordas retinirem”.

Com o tempo, Beethoven aprendeu a beijar a onda. Como? Com ondas sonoras mais suaves! Quando colocava um lápis na boca, ele conseguia sentir o timbre das notas. Era o ideal? Longe disso. Mas beijar a onda é o melhor que você pode fazer com o que possui e onde está. Ao fazer isso, você confronta os fatos cruéis, e eles nos forçam a inovar.

Uma análise da música de Beethoven realizada pelo *British Medical Journal* revela que as notas altas representavam 80% de sua música quando ele tinha 20 e poucos anos, mas apenas 20% quando estava na casa dos 40. Além de se adaptar à sua perda auditiva, ele aprimorava suas melodias com frequências mais baixas. Pelo fato de não ouvir a própria música, ele tinha de seguir sua intuição e usar a imaginação ainda mais.¹⁹

A “Nona sinfonia” é considerada uma de suas maiores realizações musicais. “O divisor de águas sinfônico”, observa a *BBC Music Magazine*, “tem aterrorizado e inspirado compositores desde então”.²⁰ Beethoven era surdo quando compôs o que muitos consideram a melhor peça orquestral composta até hoje. Ele insistiu em reger aquela sinfonia. Alheio aos aplausos estrondosos que se seguiram, teve de ser virado por um dos músicos para ver a plateia ovacioná-lo de pé.

Como Beethoven foi capaz de compor músicas melhores depois de perder a audição? “Enquanto sua audição deteriorava”, disse Arthur Brooks, “ele era cada vez menos influenciado pelo modismo das composições da época e mais influenciado pelas estruturas musicais que se formavam em sua mente”.²¹ Sua música era de dentro para fora, não de fora para dentro. Ele foi motivado pela convicção criativa, não pela conformação às tendências musicais! A perda de audição mudou o estímulo, o padrão recorrente e o prêmio.

Charles Spurgeon, nascido poucos anos depois da morte de Beethoven, lutou com a depressão durante grande parte da vida. Como ele a controlava? “Aprendi a beijar a onda que me joga contra a rocha eterna”, dizia.²² Beijar a onda não significa desejo de morrer, mas não ter medo da morte. É chegar a um acordo com a mortalidade e viver uma vida plena.

Em 2017, Lora, minha esposa, foi diagnosticada com câncer de mama estágio 1. Logo após o diagnóstico, ela leu uma poesia que indagava: “O que você veio me ensinar?”. É uma pergunta difícil, mas não há outra maneira de beijar a onda. Em 2020, Lora enfrentou uma segunda luta contra o câncer de mama. A sensação foi a de um soco inesperado, mas beijamos a onda de novo. Por quê? É a única maneira de vencer a luta contra essa doença.

Beijar a onda exige uma postura de aprendizado aliada a uma atitude mental de crescimento. Certamente, Deus pode nos livrar *de* provações e tribulações, e algumas vezes o faz. No entanto, ele nos livra *por meio* delas com mais frequência.

De qualquer maneira, você precisa aprender a lição, cultivar o caráter e administrar a mudança. O obstáculo não é o inimigo: é o caminho!

Beijar a onda é assumir plena responsabilidade por toda situação na qual você se envolve. Não, não se trata de assumir uma culpa que não é sua. Isso se chama falsa confissão e nos torna prisioneiros do passado. Adicione um hífen à palavra *responsabilidade*, e ela se torna *respons-abilidade*. É a *habilidade de reagir ou responder* a uma situação, de escolher sua reação ou resposta em quaisquer circunstâncias. Ela permite que você aceite a adversidade como oportunidade. Por quê? Deus está usando seus desafios do tempo presente a fim de prepará-lo para as oportunidades do tempo futuro.

De acordo com o CDC, quase um terço dos americanos sofre de ansiedade ou depressão. E imagino que dois terços são propensos a padecer do mesmo mal. E uma pesquisa do Gallup indica que 60% dos americanos experimentam o estresse diário.²³ Tenho sessões com dois terapeutas nos dois últimos anos para tentar controlar o estresse com mais eficácia. Posso compartilhar uma opinião? *Todos nós necessitamos de terapia em alguma fase da vida!* Por quê? Todos nós temos problemas!

Se você tiver vida longa, ondas de luto, injustiça, dor e sofrimento se abaterão sobre sua existência. Caso sinta que está se afogando, saiba que não está sozinho. A boa notícia? Há um Deus que se solidariza com nossa fraqueza. E ele não tem apenas compaixão de nós: é também o Deus que repreende o vento e diz às ondas: “Aquiete-se! Acalme-se!”²⁴

Em sua autobiografia, George Foreman, bicampeão mundial dos pesos pesados, há uma parte intitulada “As tempestades não são duradouras”, na qual ele conta a história de uma senhora idosa a quem foi perguntado qual seu versículo favorito da Escritura. Ela citou estas palavras que aparecem 463 vezes na *King James Version*: “E veio para passar” (tradução livre). Por quê? “Sempre que uma provação chega, ela não vem para ficar”, ela respondeu. “Vem — para passar”.²⁵ A fase em que você se encontra talvez seja incrivelmente difícil, mas não veio para ficar. Ela também vai passar!

Lembra-se do que Bob Goff disse? “Os melhores títulos dos capítulos vêm depois”. Se você está no capítulo “Fracasso”, não se esqueça de que sucesso é um

fracasso bem administrado. Se está no capítulo “Contratempo”, Deus já está preparando seu retorno. Não perca a fé no fim da história.

É hora de beijar a onda!

¹⁹ Arthur C. BROOKS, Opinion: This Holiday Season, We Can All Learn a Lesson from Beethoven, **Washington Post**. <www.washingtonpost.com/opinions/this-holiday-season-we-can-all-learn-a-lesson-from-beethoven/2019/12/13/71f21aba-1d0e-11ea-b4c1-fd0d91b60d9e_story.html>.

²⁰ The 20 Greatest Symphonies of All Time, **BBC Music Magazine**. Disponível em: <www.classical-music.com/features/works/20-greatest-symphonies-all-time>.

²¹ Arthur C. BROOKS, Opinion.

²² 6 Quotes Spurgeon Didn't Say. **Spurgeon Center**, 8 ago. 2017. Disponível em: <www.spurgeon.org/resource-library/blog-entries/6-quotes-spurgeon-didnt-say>. (Mas que foram muitas vezes atribuídas a Spurgeon.)

²³ Dan WITTERS; Jim HARTE, Worry and Stress Fuel Record Drop in U.S. Life Satisfaction, **Gallup**. Disponível em: <<https://news.gallup.com/poll/310250/worry-stress-fuel-record-drop-life-satisfaction.aspx>>.

²⁴ Marcos 4.39b.

²⁵ George FOREMAN, **God in My Corner** (Nashville, TN: Thomas Nelson, 2007), p. 132-133.

12.º
DIA

Amedrontar o medo

Não tenham medo. Fiquem firmes e vejam o livramento que o Senhor lhes trará hoje.

ÊXODO 14.13B

No dia 26 de março de 1913, houve um acontecimento muito curioso em Columbus, Ohio. Por volta do meio-dia, um homem começou a correr pela cidade. Descobriram, após o fato, que ele corria porque estava atrasado para um compromisso. Seja qual for o motivo, um menino começou a correr atrás dele. Foi então que alguém alegou ter ouvido um grito: “A barragem se rompeu!”.¹

Foi um caso clássico de alarme falso. Logo em seguida, milhares de cidadãos começaram a correr sem saber para onde nem por quê! “Na história de Columbus nunca houve uma cena de pânico como esta”, disse o jornal *Columbus Citizen* no dia seguinte. “Atravessando becos e ruas da cidade, descendo escada, saindo pela janela, as pessoas se trombaram no meio da confusão, gritaram e quase lutaram entre si naquela correria louca”.

A história ficou escondida na página 8 de outro jornal da cidade, *Columbus Dispatch*, provavelmente por constrangimento.² De fato, o Meio-Oeste fora atingido por chuvas torrenciais e inundações nos dias anteriores

à suposta catástrofe. No entanto, foi um alarme falso baseado em notícia falsa. A ironia é que, caso a barragem tivesse mesmo se rompido, ela estava localizada a vários quilômetros de distância da cidade. Os que correram para salvar a vida devem ter ficado com os pés molhados, mas não por causa da represa. Não havia nenhum motivo para pânico, mas o raciocínio lógico foge pela janela quando nos deixamos levar pelo pensamento coletivo.

Lembra-se de Naassom? Ele entrou na água, e Deus abriu um caminho no mar, mas deixe-me repetir a história. Alguns momentos antes da divisão das águas do mar Vermelho, os israelitas estavam encurralados entre o mar e o exército egípcio. Restava-lhes lutar ou fugir, certo? Em situações como essa, muitos permitem que o medo domine suas decisões. O que Naassom fez? Beijou a onda, literalmente!

Beijar a onda é enfrentar o medo e fazer isso amedrontado. Quando digo isso, refiro-me a qualquer coisa amedronte você. “Descubra o que a pessoa mais teme”, disse Carl Jung, “e é aí que ela começa a dar o próximo passo”.³ Se seu sonho não o amedronta, ele é muito pequeno. Beijar a onda é viver de acordo com suas convicções, mesmo que não siga a maioria. É permanecer no mesmo caminho e no mesmo rumo, ainda que as probabilidades lhe sejam contrárias. É ser uma presença sem ansiedade diante de uma situação adversa.

Quando Israel foi encurralado pelo exército egípcio, o povo entrou em pânico. É uma reação natural, não? Antes de julgá-los, ponha-se no lugar deles. Uma nuvem de poeira gigantesca vem na sua direção, e você ouve o som de cavalos e carros de guerra. É muito difícil não apertar o botão do pânico com esse tipo de estímulo.

É sua reação a esse tipo de situação que leva você ao sucesso ou ao fracasso. Nas palavras de um amigo que treinou fuzileiros navais por muitos anos: “Não se mostrem à altura da situação. Voltem ao nível de seu treinamento”. *Oorah!*⁴

Há uma cena no filme *Ford vs Ferrari*, na qual Carroll Shelby, o piloto de corrida interpretado por Matt Damon, diz: “Há um ponto — 7.000 rpm — no qual tudo desaparece. A máquina fica sem peso. Desaparece

simplesmente. E o que sobra é apenas um corpo movendo-se pelo espaço e pelo tempo. A 7.000 rpm. É aí que você o conhece. [...] [Ele] lhe faz uma pergunta. A única pergunta importante: *Quem é você?*”.⁵

Quem é você a 7.000 rpm? Isso nos faz lembrar o 11.º dia, não? Quando tudo der errado, você precisa conhecer seu nome. Quanto tudo ficar fora de controle, você precisa conhecer o nome de Deus! Só então você estará pronto para beijar a onda.

Não tenham medo. Fiquem firmes e vejam o livramento que o Senhor lhes trará hoje.⁶

De acordo com os psicólogos, nascemos com apenas dois medos — medo de cair e medo de som alto.⁷ Todos os outros medos são aprendidos, o que significa que podem ser desaprendidos. A fé é o processo para desaprender o medo. Como? “O perfeito amor expulsa o medo”.⁸ Se você teme a Deus — se reverencia Deus acima de tudo —, não precisa temer nada. O temor não é apenas o princípio da sabedoria, mas também o fim de todos os outros medos.

O sucesso não é a cura do medo do fracasso. A cura do medo do fracasso é o fracasso em pequenas doses, que você acumula para ser imune a ele. Funciona da mesma forma que a vacina. É preciso identificar o tipo do vírus do medo que o infecta — do fracasso, da rejeição, da intimidade, da opinião das pessoas, de algumas situações sociais. É preciso identificá-lo, mas não o evitar. Lembra-se da ideia da *dessensibilização sistemática* do 7.º dia? Você precisa se expor ao que lhe causa medo. Como? Amedrontando o medo. É assim que se interrompe o padrão recorrente. Faça isso várias vezes para criar imunidade a ele.

Beijar a onda não é fugir do que lhe causa medo. É entrar em suas águas, como Naassom. É necessário ter coragem para beijar a onda, mas é assim que você surfa na onda do sofrimento. Não é preciso gostar do sofrimento, mas você deve aprender com ele.

Em outubro de 2009, quando Lora e eu estávamos tomando um café fora de casa em meu dia de folga, cometi o erro de atender ao celular. Era a gerente dos cinemas da Union Station, local onde a National Community se

reunia havia treze anos. Havíamos até brincado com a ideia de mudar o nome de nossa igreja para Church at Union Station [Igreja na Union Station], porque era assim que todos nos chamavam. Para encurtar a história, a gerente informou-nos que os cinemas estavam fechando as portas. E, como esse golpe não bastasse, ela avisou que o domingo seguinte seria nosso último dia ali! Como mudar uma congregação com mais de mil pessoas em uma semana? Minha cabeça começou a girar a 7.000 rpm.

Parecia que estávamos encurralados entre o mar Vermelho e o exército egípcio, mas foi então que preguei o sermão sobre a promessa de Êxodo 14.13. Entre todos que preguei, acho que aquele foi o mais memorável e o mais significativo para mim. Por quê? Eu necessitava de uma palavra de Deus, e recebi! “Não sei o que vamos fazer”, eu disse à congregação, “mas sei o que não vamos fazer. Não vamos entrar em pânico! Vamos aguardar e ver a libertação que o Senhor nos dará”. E foi o que fizemos.

Quando Deus fechou aquela porta na Union Station, fomos estimulados a procurar uma propriedade. O fato ocorreu logo após a recessão de 2008, que se mostrou um momento oportuno para esse tipo de negócio, porque as imobiliárias haviam colocado o pé no freio em Washington, D.C. Nossa igreja encontrou um imóvel em Capitol Hill, cuja frente ocupava um quarteirão inteiro na via expressa 695. É brincadeira? Mais ou menos na mesma época, recebemos uma doação de 3 milhões de dólares. O quê? E, alguns anos depois, compramos um quarteirão inteiro do outro lado da rua por 29 milhões de dólares. Hoje a National Community Church possui meia dúzia de propriedades, no valor de 75 milhões de dólares, com todas as dívidas quitadas. Somente Deus.

Quer saber a verdade? Se eu tivesse seguido meu caminho, ainda estaríamos nos reunindo nos cinemas da Union Station! Fiquei realmente deprimido quando a igreja foi fechada. Cheguei a pensar que nossos melhores dias haviam ficado para trás. Posso fazer-lhe uma exortação que espero ser encorajadora? Não fique muito desanimado quando as portas são cerradas. Quase sempre elas têm o efeito dominó, pelo qual um dia você irá agradecer a Deus tanto quanto pelas portas que foram abertas.

Quando sofremos um contratempo, não devemos recuar, porque Deus já está preparando nossa reabilitação. Foi o que Deus disse a Moisés: “Planejei tudo isso para mostrar minha glória”.⁹ Deus está preparando você, mas aqui está a armadilha: muitas vezes, o tempo certo parece ser o tempo errado, e o lugar certo parece ser o lugar errado. É quando e onde você tem de beijar a onda, amedrontar o medo e confiar na vontade, no caminho e no tempo de Deus.

“Quando o trem atravessa o túnel e tudo fica escuro”, diz Corrie ten Boom, “você não precisa jogar o bilhete fora e saltar do trem”. O que você faz? O que a mulher que sobreviveu a um campo de concentração nazista recomenda: “Fique onde está e confie no maquinista”.¹⁰

Como fazer disso um hábito?



Lance a âncora!

Alguns anos atrás, o Exploratorium em San Francisco fez uma pesquisa. Duas perguntas foram feitas a visitantes selecionados ao acaso:

- . A altura da sequoia mais alta é superior ou inferior a 365 metros?
- . Pelos seus cálculos, qual a altura da sequoia mais alta que existe?

A mesma pergunta foi feita a um segundo grupo de participantes, com um número diferente:

- . A altura da sequoia mais alta é superior ou inferior a 55 metros?
- . Pelos seus cálculos, qual a altura da sequoia mais que existe?

As duas alturas — 365 metros e 55 metros — são chamadas de âncoras, e causaram um efeito profundo nas respostas de cada grupo. Os que receberam a âncora alta de 365 metros calcularam uma altura média de 257 metros. Os que receberam a âncora baixa calcularam uma altura média de 86 metros. Uma diferença de 171 metros!¹¹

Lembra-se da ilusão de foco do 10.º dia? As funções do efeito de ancoragem são bem semelhantes. Em termos simples, a primeira impressão

é a que permanece. Quando lançamos a âncora em um primeiro fato ou sentimento, ele passa a ser nosso parâmetro.

Caso esteja curioso, as sequoias são consideradas as árvores mais altas do planeta. Seus sistemas radiculares alcançam a profundidade de 4 metros, com raios de quase 35 metros. Medem até 6,70 metros de circunferência e quase 110 metros de altura e duram dois mil anos! Poucas experiências são tão maravilhosas e inspiradoras quanto parar ao pé de uma dessas árvores gigantesca e olhar para cima.

O efeito de ancoragem influencia-nos milhares de vezes todos os dias. É usado pelos varejistas que aumentam ou reduzem os preços para que você se sinta melhor com relação ao valor de venda. É usado pelos pais quando negociam a hora de voltar para casa. Uma palavra a quem é sábio? Seja qual for a hora de seus filhos chegarem, comece sempre estipulando uma ou duas horas antes!

O efeito de ancoragem tem implicações e aplicações significativas quando o assunto é criar ou eliminar hábitos. Para eliminar um mau hábito, você se ancora nos bons — mudar hábito. Para cultivar hábitos difíceis, você os ancora nos mais fáceis — empilhar hábitos. É ancoragem também é possível por meio do dispositivo de compromisso, que analisamos no 5.º dia. Quero lhe apresentar outra técnica, que chamo *lançar a âncora*.

Certa vez, o apóstolo Paulo viu-se em meio a uma tempestade violenta. O que os marinheiros fizeram quando tudo parecia perdido? Eles “lançaram quatro âncoras da popa e faziam preces para que amanhecesse o dia”.¹² Quando sou pego no meio de uma tempestade em tempos de sofrimento, de aflições ou de desânimo, beijo a onda e lanço quatro âncoras.

A primeira âncora é Isaías 55.9:

**Assim como os céus são mais altos
do que a terra,
também os meus caminhos
são mais altos do que os seus caminhos,
e os meus pensamentos,
mais altos do que os seus pensamentos.**

Teologicamente, esse é o marco zero. A distância de um lado ao outro do universo é de 93 bilhões de anos-luz. De acordo com essa âncora, é a distância entre os pensamentos do Senhor e nossos pensamentos.¹³ Portanto, penso que, mesmo em nossos melhores dias, nosso pensamento mais elevado subestima quão bom e grandioso é Deus por um coeficiente de 93 bilhões de anos-luz!

A segunda âncora é Romanos 8.28: “Sabemos que Deus age em todas as coisas para o bem daqueles que o amam, dos que foram chamados de acordo com o seu propósito”. O texto não diz que “todas as coisas” são boas. Coisas más acontecem a pessoas boas. Por quê? Vivemos em um mundo pecaminoso, um mundo decaído. A vida não é justa, mas Deus é bom. Ele pode reciclar seu sofrimento para o propósito dele. Isso não o torna menos doloroso, mas não é à toa. Se você beijar a onda, Deus converterá seu sofrimento em ganho para alguém.

A terceira âncora que lanço em tempos difíceis é Romanos 8.31b: “Se Deus é por nós, quem será contra nós?”. A palavra “se” aparece 1.700 vezes na Bíblia, e é minha favorita. Por quê? O favor de Deus é o coeficiente X em nossa vida. Não importa se as probabilidades estão contra você. Deus é por você? É só o que importa! Nas palavras de Frederick Douglass: “Um e Deus formam a maioria!”.¹⁴

A quarta âncora é Efésios 3.20,21: “Àquele que é capaz de fazer infinitamente mais do que tudo o que pedimos ou pensamos, de acordo com o seu poder que atua em nós, a ele seja a glória na igreja e em Cristo Jesus, por todas as gerações, para todo o sempre! Amém!”. Em poucas palavras, todas as apostas estão canceladas. Todas as coisas são possíveis. Por quê? Deus é competente!

Quando se sentir em situação de crise, retorne aos elementos básicos. Quando tudo o mais falhar, você precisa de planos alternativos. Improvise. Caso esteja em uma dessas fases, lance a âncora! Isso também vai passar. E, mesmo que as coisas não fiquem mais fáceis, você ficará mais forte!

Amedronte o medo!

-
- ¹ Douglas MURRAY, **The Madness of Crowds: Gender, Race and Identity** (London: Bloomsbury Continuum, 2021), p. 107. [**A loucura das massas: gênero, raça e identidade**. Rio de Janeiro: Record, 2021.]
- ² James THURBER, The Day the Dam Broke, **Library of America**. Disponível em: <<https://storyoftheweek.loa.org/2019/12/the-day-dam-broke.html>>.
- ³ Robert A. JOHNSON, **Owning Your Own Shadow: Understanding the Dark Side of the Psyche** (New York, NY: HarperCollins, 1993), p. 92.
- ⁴ Grito de guerra dos fuzileiros navais americanos. [N. T.]
- ⁵ **IMDb**. Disponível em: <www.imdb.com/title/tt1950186/characters/nm0000354>.
- ⁶ Êxodo 14.13b.
- ⁷ Nadia KOUNANG, What Is the Science Behind Fear?, **CNN Health**. Disponível em: <www.cnn.com/2015/10/29/health/science-of-fear/index.html>.
- ⁸ 1João 4.18.
- ⁹ Êxodo 14.4, NVT.
- ¹⁰ Ashley LATEEF, 10 Inspiring Quotes from Corrie ten Boom, **Guideposts**. Disponível em: <www.guideposts.org/better-living/life-advice/finding-life-purpose/10-inspiring-quotes-from-corrie-ten-boom>.
- ¹¹ Daniel KAHNEMAN, **Thinking, Fast and Slow** (New York, NY: Farrar, Straus and Giroux, 2011), p. 123-124.
- ¹² Atos 27.29.
- ¹³ Mihai ANDREI, How Big Is the Universe?, **ZME Science**, 6 abr. 2021. Disponível em: <www.zmescience.com/other/feature-post/how-big-is-the-universe>.
- ¹⁴ Tryon EDWARDS, **A Dictionary of Thoughts: Being a Cyclopedia of Laconic Quotations from the Best Authors of the World, Both Ancient and Modern** (Detroit, MI: F. B. Dickerson, 1908), p. 324.

13.º
DIA

Andar na corda bamba

Vivam de maneira digna da vocação que receberam.

EFÉSIOS 4.1

No dia 15 de junho de 2012, Nik Wallenda andou sobre um cabo de aço esticado acima das cataratas do Niágara. O cabo de aço de 450 metros não podia ser estabilizado e balançava de um lado para o outro. Também afundava 10 metros no meio, portanto Wallenda teve de descer e depois subir, andando sobre um cabo de aço molhado de 6 centímetros de espessura. Fato curioso: ele levou consigo seu passaporte e apresentou-o aos guardas da fronteira do lado canadense!

Nik Wallenda é detentor de onze recordes mundiais, inclusive andar sobre um cabo de aço esticado sobre o Grand Canyon. Mas as cataratas do Niágara representavam um desafio ímpar por ser um ecossistema em si. A queda d'água produz uma névoa constante. Há correntes ascendentes e laterais de 100 quilômetros por hora, além do som ensurdecedor de 2.280 milhões de litros de água, cujo fluxo é de 2.800 metros cúbicos por segundo.

Com a finalidade de se preparar para essa proeza, Wallenda usou aerobarcos para produzir rajadas de vento a 140 quilômetros por hora e caminhões de bombeiro com mangueiras para lhe espirrar água no corpo enquanto andava sobre o cabo de aço. De alguma forma, ele conseguiu realizar o que pode ser

considerado sua façanha mais impressionante. E ele avançou lentamente por aquele cabo de aço escorregadio orando e louvando Jesus Cristo a cada passo.¹ Se você assistiu a uma das acrobacias de Nik Wallenda, verá que não estou exagerando. Sua voz é um pouco desafinada, mas ela não o impediu de louvar o Senhor bem alto e com alegria. Nada como a adoração para evitar que você sofra uma queda de tão grande altura!

Ouçõ esta pergunta o tempo todo: “Como você equilibra família com trabalho?”. A resposta curta é: eu não equilíbrio. Ninguém consegue. Para ser bem claro, *quero ser proeminente em minha casa!* E, se tiver de escolher entre os dois, *a família vem em primeiro lugar*. Essas são algumas de minhas principais convicções, e tento estabelecer limites de acordo com elas. Não faço mais que sete palestras por ano que me obriguem a dormir uma noite fora de casa, e meus dias de folga são sagrados.

Quando alguém me faz essa pergunta a respeito do equilíbrio, respondo levantando um pé do chão. Então pergunto: “Estou equilibrado?”. É uma pergunta capciosa. Em certo sentido, mantenho o equilíbrio, porque não estou caindo. Após uma avaliação mais detalhada, porém, percebo que estou contrabalançando. Como? Os músculos dos tornozelos estão sempre repuxando.

A vida é mais ou menos assim, não? Penso que nenhum de nós consegue chegar a um equilíbrio perfeito. Estamos sempre contrabalançando o emprego, o casamento, os filhos, os passatempos e nossos hábitos. Parece que estamos andando na corda bamba.

“Há problemas a serem resolvidos e tensões para serem administradas”, diz Andy Stanley.² É muito importante estabelecer a diferença. Não administramos problemas — nós os solucionamos. E não solucionamos tensões — nós as administramos. Com base nessa ideia, os maus hábitos são problemas para resolvermos, e os bons hábitos são tensões para administrarmos.

Sigo uma pequena máxima: “A verdade é encontrada na tensão dos opostos!”. Por quê? A verdadeira sabedoria tem dois lados.³ É extremamente fácil nos refugiarmos em nossa câmara de eco em tempos como os nossos. Os algoritmos das redes sociais são projetados para nos ajudar a fazer exatamente isso. Com muita facilidade, caímos em padrões de pensamentos dualistas e criamos falsas

dicotomias. Quando pensamos em problemas nas categorias ou/ou, é difícil encontrar soluções tanto/quanto. Há um terceiro caminho: o de Jesus.

Lembra-se do cego de nascença? Os discípulos criaram uma falsa dicotomia com seus pensamentos binários: “Mestre, quem pecou: este homem ou seus pais, para que ele nascesse cego?”. Tinha de ser A ou B, certo? Errado! “Isto aconteceu”, disse Jesus, “para que a obra de Deus se manifestasse na vida dele”.⁴ E não apenas os ajudou a enxergar um terceiro caminho, mas ele próprio é o terceiro caminho. Jesus é Filho do homem e Filho de Deus.

“Quando o projétil irrefreável atinge a parede impenetrável, encontramos a experiência religiosa”, diz Robert Johnson. “É exatamente aqui que a pessoa cresce”.⁵ Isso se chama paradoxo da força imparável, e gosto de pensar naquele projétil como soberania de Deus, e na parede como o livre-arbítrio do ser humano. Mas o que acontece quando essas duas coisas colidem? É tão misterioso quanto os gânglios basais, mas é aí que criamos e eliminamos hábitos. É uma luta-livre em equipe. Acontece apenas com a ajuda do Pai, do Filho e do Espírito Santo.

Se você quer que Deus faça o sobrenatural, faça o natural. Não basta orar como se seu pedido dependesse de Deus. Você tem de trabalhar como se dependesse de você. Se acredito em cura sobrenatural? Como não acreditar, se Deus curou meus pulmões? Vá em frente e ore por cura, mas você precisa participar da cura também. Não me tornei fumante depois que Deus curou meus pulmões. Seria contraproducente. Aliás, tratei de exercitá-los treinando para uma maratona. Escolhi andar na corda bamba, em vez de sabotar a bênção.

Beijar a onda é recusar-se a escolher o caminho mais fácil. Em vez de se refugiar em sua câmara de eco, você permanece na brecha. Como? Ouvindo com os dois ouvidos. Mantendo um ouvido atento à voz mansa e suave do Espírito Santo e o outro no chão. O que Daniel fez depois de se tornar prisioneiro de guerra na Babilônia? Passou três anos aprendendo a língua e a literatura daquele povo. Por quê? Para que pudesse influenciar a cultura de dentro para fora.

Com a ascensão das conversas culturais extremamente polemizadas e divulgadas, não é fácil manter o equilíbrio emocional, relacional ou político. Como andar nessa corda bamba? Há uma passagem bíblica que funciona como uma corda bamba acima das cataratas do Niágara. É uma forma excelente de

interromper o padrão recorrente da polarização e, ao mesmo tempo, manter os olhos no prêmio.

Como prisioneiro no Senhor, rogo-lhes que vivam de maneira digna da vocação que receberam. Sejam completamente humildes e dóceis, e sejam pacientes, suportando uns aos outros com amor.⁶

Faça uma engenharia reversa desses versículos, e encontrará três virtudes fundamentais que nos ajudam a atravessar os problemas, desafios e decisões difíceis que encontramos, como também a criar e eliminar hábitos. Andamos na corda bamba com humildade, amabilidade e paciência.

A primeira virtude é a humildade.

Humildade não é você pensar que tem menos valor que os outros, como na baixa autoestima. É pensar menos em você, abandonar a preocupação consigo mesmo e com o eu. Em termos simples, *é não se colocar em primeiro lugar*. Trata-se de uma pré-decisão de pôr os outros em primeiro lugar. A humildade não pergunta: “O que há aí para mim?”. Ela quer saber o oposto: “Como posso agregar valor à sua vida?”. A característica padrão da humildade é *ouvir* os outros e *aprender* com eles. Por quê? Nas palavras de Ralph Waldo Emerson: “Todo homem que encontro é superior a mim de alguma forma. E, nesse particular, aprendo com ele”.⁷ Esse tipo de humildade alimenta uma curiosidade santa sobre as outras pessoas.

A segunda virtude é amabilidade.

As palavras são importantes, hoje mais que nunca, porém o tom também é importante. De acordo com o psicólogo Albert Mehrabian, quando se trata de credibilidade atribuímos 55% de seu valor à linguagem corporal, 38% ao tom e 7% às palavras! Em minha experiência, ninguém vence a luta no grito. Quanto mais alto você fala, menos os outros ouvem. As pessoas só se importam com o que você conhece quando sabem quanto você se importa com elas. Não devemos ganhar discussões intelectuais e perder relacionamentos só porque preferimos estar certos a ser justos! “A resposta calma desvia a fúria”.⁸ Como? É a lei da reciprocidade. Se você deseja acalmar uma situação ou quebrar um ciclo vicioso, tente baixar a voz e suavizar o tom.

A terceira virtude é a paciência.

Resido em uma cidade onde o ritmo é determinado pelo ciclo eleitoral. Temos centenas de congregados cujos empregos estão em jogo a cada dois anos. Posso oferecer um conselho atemporal? As administrações vão e vêm, mas o Reino de Deus é eterno! Estamos aqui para momentos como esse, sem dúvida. Mas temos de ampliar nossa abertura. Pensamos no aqui, no agora. Deus está pensando em nações e gerações. Lembra-se do 8.º dia? Lembre-se do futuro!

A paciência é um jogo longo. É obediência longa na mesma direção. *Fazer isso um dia por vez* pode parecer uma mentalidade temporal, mas é pôr as coisas na perspectiva eterna. É viver como se fosse o primeiro e o último dia de sua vida, mas fazer coisas que durarão mais. É viver como se você fosse morrer amanhã e sonhar como se fosse viver para sempre.

Como fazer disso um hábito?

Aí está você!

Meu amigo e pai espiritual Dick Foth diz que há dois tipos de pessoas no mundo. As do primeiro tipo percorrem o salão anunciando: “Aqui estou eu”. Seu ego mal consegue passar pela porta. Tudo gira em torno do *eu*. As do segundo tipo caminham pela sala dizendo: “Aí está você!”. Elas deixam o ego na porta, e tudo gira em torno dos outros! Tratam todos como se fossem superiores e estão sempre procurando agregar valor.

Que tipo de pessoa você é: *aqui estou* ou *aí está você*?

Vivemos em uma cultura movida por frases de efeito, chavões e *hashtags* da moda. Invertamos o roteiro e beijamos a onda quando operamos no sentido oposto. O que quer isso dizer? Regra de ouro: faça aos outros o que gostaria que eles fizessem a você. Significa ver as pessoas como elas realmente são — feitas à imagem de Deus — e tratá-las de acordo com isso. Posso contar um segredinho? Para ser *respeitado*, você precisa *respeitar* os outros. O mesmo se aplica ao amor, à alegria e a milhares de outras coisas.

Quando andamos na corda bamba, vemos cada pessoa como se ela fosse de valor inestimável e insubstituível. É assim que você ama aqueles que não se parecem com você e não pensam nem votam como você. Mesmo que não goste deles, você é intimado a amá-los. É uma teologia da dignidade, que assegura a

santidade da vida desde o ventre até o túmulo e supera as diferenças que dividem a cultura. “Se você destruir uma única vida, é como se tivesse destruído um universo inteiro”, diz o *Talmude*. “Se você salvar uma vida, é como se tivesse salvo um universo inteiro”.

Não é fácil criar ou eliminar um hábito. É bem parecido com andar na corda bamba! Você precisa manter calma em meio às aflições, contrabalançar o tempo todo. Como? Mude o clima com humildade, amabilidade e paciência. Eu já disse, mas vou repetir: não criamos nem eliminamos hábitos apenas para benefício próprio. Fazemos isso para o bem das pessoas que amamos! O epítome do altruísmo é eliminar os hábitos que prejudicam o próximo e criar outros que lhes acrescentem valor. É uma forma de dizer: “Aí está você!”.

Ande na corda bamba!

¹ A High-Wire Prayer over Niagara Falls, **CBN**. Disponível em: <www1.cbn.com/700club/high-wire-prayer-over-niagara-falls>.

² Ouvi essa frase de Andy em um congresso de líderes.

³ Cf. Jó 11.6.

⁴ João 9.2b,3b.

⁵ **Owning Your Own Shadow**: Understanding the Dark Side of the Psyche (New York, NY: HarperCollins, 1993), p. 92.

⁶ Efésios 4.1-2.

⁷ Dale CARNEGIE, **How to Win Friends and Influence People** (New York, NY: Pocket Books, 1964), p. 37. [Como fazer amigos e influenciar pessoas. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.]

⁸ Provérbios 15.1a.

14.º
DIA

Ligar os pontos

Daniel dirigiu-se a ele com sabedoria e bom senso.

DANIEL 2.14

Em 2009, o dendrólogo Martin Gossner estava pesquisando a resiliência da casca da árvore. Como parte de seu estudo, ele borrifou a árvore mais antiga do Parque Nacional da Floresta da Baviera com um inseticida chamado piretro. Todos os organismos que viviam na casca daquela árvore caíram no chão. Quer arriscar um palpite sobre quantos espécimes Gossner descobriu?

Para os olhos normais, uma árvore é uma árvore. A realidade? É um ecossistema. Você sabia que as árvores se comunicam entre si ao liberar elementos químicos no ar? Elas formam uma comunidade por meio de seus sistemas radiculares, uma rede global florestal ou a “Internet das árvores”. E, além de alimentar os micro-organismos no solo ao redor dos troncos, elas transformam o dióxido de carbono no oxigênio que você e eu respiramos.

O dr. Gossner coletou 2.041 insetos, seres vivos animais e outros micro-organismos pertencentes a 257 espécies.¹ Uma árvore, portanto, não é apenas uma árvore. É um ecossistema em si — e você também! Tento viver e liderar usando um simples lema: “Pense sempre no ecossistema”. Cada decisão que você toma ou cada ação que realiza produz um efeito dominó

em uma centena de direções. Formação do hábito é ligar os pontos identificando os estímulos, os padrões recorrentes e os prêmios. É ver a floresta através das árvores.

Guarde esse pensamento.

Alguns anos atrás, tive o privilégio de participar da Welcome Conference em Nova York. Foi uma reunião de profissionais que comem, dormem e respiram hospitalidade. Muitos chefs e donos de restaurante e, suponho, um pastor! Um dos palestrantes foi Dan Barber, o pioneiro “da fazenda para a mesa” ou “direto do produtor para a mesa”. Barber, que ficou famoso em razão da primeira temporada da série *Chef’s Table*, fundou o Blue Hill at Stone Barns. Ele contou uma história que *quase* se assemelha às parábolas!

O chef francês Alain Ducasse é o Michael Jordan dos chefs. Ele foi o primeiro chef e dono de restaurantes a manter três estrelas Michelin² em três cidades e, ao ouvir falar do Blue Hill at Stone Barns, decidiu visitá-lo. Dan Barber sentiu-se extremamente lisonjeado e um tanto ansioso. O que você serve ao seu herói culinário no café da manhã?

O Blue Hill possui uma imensa pastagem, o que significa que as vacas não se alimentam de nenhum grão. Barber decidiu seguir os velhos costumes e exibir sua manteiga e servi-la em pão recém-saído do forno. Ducasse comeu o pão com manteiga extremamente devagar, sem dizer uma só palavra. A certa altura, tirou os óculos e fechou os olhos. Dan Barber ficou agoniado o tempo todo. *Será que ele gostou? Não gostou?* Quando Ducasse terminou de comer, disse a Barber que a manteiga era ótima, mas Barber não entendeu bem a opinião do *chef* francês. Ele dissera “ótima” sem muita convicção. Barber resolveu fazer uma pergunta audaciosa: “Sr. Ducasse, como poderíamos melhorar essa manteiga?”.

Ducasse respondeu à pergunta com outra pergunta: “Tem chovido com frequência na Fazenda Blue Hill?”. Ducasse não tinha meios de saber se havia chovido ou não, pois acabara de descer de um avião procedente do Japão, mas o furacão Irene havia acabado de atingir a Costa Leste, o que resultou em um volume recorde de chuva. Alain Ducasse conseguiu *sentir o sabor do tempo*. A manteiga fora “lavada”.

Quando estava prestes a sair, Ducasse virou-se e fez outra pergunta: “A manteiga foi batida à mão ou na batedeira elétrica?”. Barber sentiu-se um pouco ofendido. O Blue Hill jamais usaria uma batedeira elétrica! A viscosidade seria prejudicada por causa da entrada excessiva de ar. Então Ducasse fez a última pergunta: “A manteiga que comi foi feita com leite das vacas que ficam perto do estábulo ou bem longe dele?”. Barber respondeu que as vacas pastavam perto do estábulo, e a conversa terminou ali.

Alguns dias após a visita de Ducasse a Blue Hill, Barber entrou na cozinha profissional da fazenda e flagrou uma estagiária batendo a manteiga com — adivinhe! — uma batedeira elétrica! “*Chef*”, ela exclamou inocentemente, “consigo fazer a manteiga muito mais rápido na batedeira!”. Ducasse não apenas *sentiu o sabor do tempo*, mas sentiu também o *sabor da batedeira*! Mas espere — há mais.

Uma semana depois, enquanto contemplava as pastagens ao redor de Blue Hill, Barber não avistou nenhuma vaca. Perguntou a um empregado onde elas estavam. “Estou fazendo uma experiência”, respondeu o empregado. “As vacas estão pastando no campo 7, aquele que fica mais longe do estábulo”. Barber perguntou o motivo, e o empregado respondeu: “Está cheio de mato”.

“É humilhante pensar que Alain Ducasse conseguiu sentir o sabor intuitivamente”, disse Barber. Ele percebeu o sabor da chuva, da batedeira elétrica e do mato no campo 7!

Beijar a onda é ver além da superfície das situações nas quais nos encontramos. É ligar os pontos de uma forma um pouco diferente. Como? Por meio de perguntas. De pensamento divergente. De inter-relacionamentos. De contemplar consequências não intencionais. De considerar causa e efeito. De identificar o que está acontecendo no campo 7!

No século 6 a.C., o rei Nabucodonosor e o exército de Babilônia cercaram a cidade de Jerusalém. Destruíram o muro, saquearam o Templo e levaram cativos para a Babilônia os que pertenciam à classe criativa e à classe alta. Entre eles, havia um adolescente chamado Daniel, que ganharia poder por meios não convencionais.

Daniel passou três anos aprendendo a língua e a literatura dos caldeus. Depois de aprender a língua, ele inverteu o roteiro com um dom bastante singular: a habilidade de resolver problemas impossíveis de forma sobrenatural. Daniel era um solucionador de problemas!³ “Nenhum problema pode ser resolvido”, diz Albert Einstein, “a partir do mesmo nível de consciência que o criou”. Eis quando, onde e por que precisamos de imaginação profética.

Arioque, o comandante da guarda do rei, já se preparava para matar os sábios da Babilônia, quando Daniel dirigiu-se a ele com sabedoria e bom senso.⁴

A palavra hebraica traduzida por “bom senso” significa “paladar”. Pense como um *sommelier*. Você sabia que 80% do sabor do vinho provém de seu aroma?⁵ Um bom especialista em vinhos consegue sentir o tanino — o elemento que acrescenta textura, complexidade e equilíbrio — e os sabores do solo, da altitude, da idade e do clima também!

O profeta Daniel era especialista em ecossistemas. Sua habilidade de perceber coisas além dos cinco sentidos é quase incomparável. Sim, ele era extremamente culto. Mas o fator X é algo chamado imaginação profética. É ver o invisível, ouvir o inaudível e perceber o impossível. Pensamos nos profetas como pessoas com *antevisão sobrenatural*, e essa é sem dúvida uma dimensão da imaginação profética. É ver *além* do que os outros veem. É ver *aquém* do que os outros veem. Dito isso, duas outras dimensões são menos reconhecidas, embora igualmente importantes.

A segunda dimensão é a *percepção sobrenatural*. É ver os problemas apresentados no passado e reconhecer as causas. É identificar as consequências não intencionais antes que aconteçam. É ver como as diferentes partes de um ecossistema afetam umas às outras. É sentir o sabor do clima, da batedeira e do mato no campo 7! A importância disso é fundamental quando se trata de empilhar hábitos. É difícil interromper o padrão recorrente se não o vemos.

A terceira dimensão da imaginação profética é a *retrospectiva sobrenatural*. É entender o sentido de quem, o que, quando, onde, por que e como. “Você não consegue ligar os pontos se estiver olhando para frente”,

disse Steve Jobs em seu famoso discurso de colação de grau na Universidade Stanford. “Você só consegue ligá-los olhando para trás”.⁶ Lembra-se do conselho do 8.º dia? Olhe para os dois lados! Quanto mais para trás você olha, mais adiante você enxerga.

“Nas horas decisivas da história”, diz o teólogo judeu Abraham Heschel, “começamos a compreender que não trocaríamos alguns versos do livro de Isaías pelas Sete Maravilhas do Mundo”.⁷ Não tenho certeza se Heschel se refere aos antigos monumentos ou a belezas naturais. De qualquer forma, necessitamos de uma palavra de Deus. Prefiro ter uma ideia vinda de Deus a ter mil boas ideias. Estas são benéficas, mas as ideias de Deus mudam o rumo da história!

A imaginação profética dá-nos a coragem moral para viver na contramão da cultura, como Daniel. É não se curvar aos poderes constituídos e falar a verdade ao poder, de forma criativa e amorosa.

É a exegese de nossa vida a partir de uma perspectiva divina. “A tarefa é reformular”, diz Walter Brueggemann, “para que possamos reexperimentar, de um ângulo diferente, as realidades sociais que estão bem à nossa frente”.⁸ Mas a imaginação profética não se refere apenas às explanações santificadas: diz respeito também às expectativas santificadas.

Na primavera de 1884, o artista francês George Seurat começou a pintar *Tarde de domingo na ilha de Grand Jatte*. A pintura, de 2 metros de altura por 3 metros de largura, está pendurada no Art Institute de Chicago. No fim do século 19, o impressionismo estava na moda. Seurat quebrou a tradição e usou uma nova técnica, chamada pontilhismo. Em vez de pintar com pinceladas, ele usou pontinhos multicoloridos.

Se você se posicionar a alguns centímetros da *magnun opus* de Seurat, não verá nenhuma arte. Está perto demais para perceber o que ela é! Parece uma miscelânea de pontinhos. O mesmo pode ser dito a respeito das circunstâncias em que você se encontra. Mas se recuar um pouco, os pontinhos formarão uma obra-prima. Se você estiver na distância correta e olhar firme por um tempo, irá se sentir um parisiense em um parque às margens do rio Sena.

A vida é como essa pintura, não? É extremamente fácil perder a perspectiva se você estiver muito perto. Você precisa diminuir o zoom, ampliar a abertura. Só então verá a metanarrativa que Deus está escrevendo.

Como Davi derrotou um gigante chamado Golias? Ele cultivou uma habilidade compensatória com sua atiradeira, o que exigiu muito treinamento deliberado. Bem mais impressionante que essa habilidade, porém, era a atitude mental dele. Davi era mentalmente forte. Ligou os pontos entre o que Deus havia feito e o que Deus estava prestes a fazer.

O Senhor que me livrou das garras do leão e das garras do urso me livrará das mãos desse filisteu.⁹

Davi lembrou-se da providência de Deus no passado, ligou os pontos com as circunstâncias do presente, e isso produziu fé para os desafios do futuro. Os Leões e os Ursos foram como jogos de pré-temporada, preparando Davi para jogar com os Gigantes.¹⁰ Testemunho é profecia! Se Deus fez antes, irá fazer de novo. Nossa fé no tempo verbal futuro fundamenta-se na fidelidade de Deus no particípio passado. É daí que a confiança santa procede. Vivemos no cruzamento de duas teologias, duas realidades. A fidelidade de Deus nos acompanha desde o passado. A soberania de Deus está nos preparando para o futuro. Vivemos no cruzamento do *até agora com Deus* e o *melhor ainda está por vir*.

Como fazer disso um hábito?

Pense sempre no ecossistema!

Sir Richard Branson, um empreendedor em série, segue uma máxima simples: *A-B-C-D — sempre ligue os pontos*.¹¹ Você liga os pontos fazendo a pergunta: “O que você veio me ensinar?”. Faça a pergunta a cada pessoa que cruzar seu caminho e a cada situação em que se encontrar. Se você adotar uma postura de aprendizagem com relação à vida, aprenderá lições que de outra maneira não seria possível.

Posso lhe fazer mais uma recomendação? Anote essas lições em um diário. Quando me reúno com alguém, procuro sempre ter meu diário à

mão. Por quê? Vou aprender algo com essa pessoa e, se não for anotado, a lição se perderá.

Muitos anos atrás, a dra. Catherine Cox realizou um estudo meticuloso de 3 mil fontes biográficas ao pesquisar 301 dos maiores gênios da história. Além de avaliar 67 traços de caráter, ela lhes atribuiu retroativamente uma pontuação de QI.¹² E descobriu um denominador comum — todos registravam seus pensamentos, sentimentos, ideias, insights, observações e reflexões em algum tipo de diário.

O diário de gratidão liga os pontos entre as bênçãos transformando momentos em recordações. O diário dos sonhos liga os pontos entre as experiências marcando suas pegadas. O diário de oração liga os pontos entre causa e efeito e garante que você glorifica a Deus quando ele responde às suas orações!

A-B-C-D é a diferença entre aprender com nossos erros e repeti-los. É o modo como explicamos nossas experiências. Os grandes líderes ligam os pontos de modo um pouco diferente e melhor. Para eliminar ou criar um ciclo do hábito, você precisa ligar os pontos entre estímulo, padrão recorrente e prêmio. Isso exige uma boa dose de imaginação profética.

Ligue os pontos!

¹ Peter WOHLLEBEN, **The Hidden Life of Trees: What They Feel, How They Communicate** (Vancouver: Greystone Books, 2015), p. 131-132.

² Sistema de classificação usado pelo Guia Michelin, o principal indicador da boa qualidade de um determinado restaurante. [N. T.]

³ Cf. Daniel 2.23.

⁴ Daniel 2.14.

⁵ Jenny NGUYEN, The Surprising Things a Master Sommelier Can Teach You About Wine, **Forbes**. Disponível em: <www.forbes.com/sites/jennguyen/2014/11/17/the-surprising-things-a-master-sommelier-can-teach-you-about-wine/?sh=6bab709d48ca>.

⁶ "You've got to find what you love," Jobs says, **Stanford News**. Disponível em: <<https://news.stanford.edu/2005/06/12/youve-got-find-love-jobs-says>>.

⁷ Apud David W. BLIGHT, After the Flood Recedes, **Atlantic**. Disponível em: <www.theatlantic.com/ideas/archive/2020/04/after-flood-recedes/610693>.

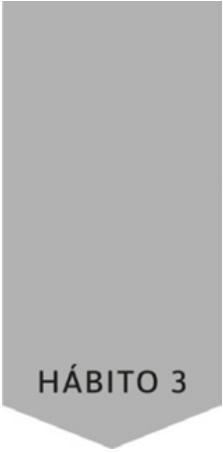
⁸ Walter Brueggemann: The Prophetic Imagination, **On Being with Krista Tippett**. Disponível em: <<https://onbeing.org/programs/walter-brueggemann-the-prophetic-imagination-dec2018>>.

⁹ 1Samuel 17.37a.

¹⁰ O autor refere-se a um time de futebol americano chamado Giants [Gigantes] que compete na Liga Nacional de Futebol. [N. T.]

¹¹ David BRIER, What Is Innovation?, **Fast Company**: Leadership Now. Disponível em: <www.fastcompany.com/3020950/what-is-innovation>.

¹² **Human Intelligence**. Disponível em: <www.intelltheory.com/cox.shtml>.



HÁBITO 3

Engolir o sapo

Se você quer que Deus faça o sobrenatural, faça o natural.

“Se você tiver de comer um sapo vivo”, disse supostamente Mark Twain, “é melhor que seja logo de manhã”.¹³ Por quê? Porque você pode passar o resto do dia sabendo que a pior tarefa já ficou para trás. O cenário é extremamente improvável, ainda assim é um bom conselho. O tom e o ritmo de seu dia são determinados pelo modo como ele começa.

Um bom começo é meio caminho andado! O oposto também é verdadeiro, claro. Se seu dia começar mal, vai ser difícil corrigir o rumo. A respeito dessa observação, todos nós temos pelo menos 127 dias maus por ano. Tudo bem, eu inventei essa estatística. Exagerei por causa do efeito de ancoragem. Você se sentiu melhor, mesmo que por um segundo, não?

Por falar em efeito de ancoragem, vivemos em um planeta que gira pelo espaço a uma velocidade de cerca de 107 mil quilômetros por hora. Portanto, mesmo em um dia mau, um dia em que não conseguiu fazer quase nada, você viajou 2,6 milhões de quilômetros no espaço. É isso aí.

Lembra-se do estudo feito pela Universidade Duke? Em média, 45% de nossos comportamentos diários são automáticos. Atrevo-me a dizer que a porcentagem é um pouco mais alta de manhãzinha. Por quê? Porque ainda estamos acordando! E, se você acorda tarde, aposto que é mais alta ainda. Você não tem tempo para pensar em nada, a não ser em se vestir e sair de casa!

Na metade de nosso desafio de trinta dias, é hora de fazer uma pequena desconstrução. Quero que você avalie sua rotina matinal. A que horas você se levanta? E por quê? Se não perguntar por que, é quase certo que irá trabalhar no automático, sem interesse. Qual a primeira coisa que você faz? E por quê? Registre os horários de tudo que você faz desde o instante em que acorda até o momento de sair de casa. Agora responda: sua rotina está alinhada com seus objetivos? Está em sincronia com a pessoa que você está tentando ser e com o que pretende realizar?

Lembra-se da atitude mental de crescimento do 2.º dia: *o mais difícil é melhor*? Engolir o sapo acrescenta um carimbo cronológico — *o mais difícil mais cedo*! E não se trata apenas de “tirar do caminho” ou “riscar da lista”. É um modo de ver a vida que acolhe o desafio! Engolir o sapo não isenta da responsabilidade nem evita o perigo. Não ameniza a dificuldade. É uma atitude mental que acolhe a resistência como forma de treiná-la. Não é errado, claro, acrescentar uma dose de divertimento ao longo do caminho!

Mark Twain e Teddy Roosevelt foram contemporâneos e tinham muitos traços em comum. Eles não tinham um bom relacionamento, politicamente falando, mas ambos encaravam a vida com um pragmatismo sem pieguice que merece ser aplaudido. Essa maneira de encarar a vida sintetiza um dos passatempos favoritos de Roosevelt, que ele chamava de caminhada ponto a ponto.

Ted Roosevelt não gostava de trilhas prontas. Ele adorava afastar-se do traçado, sair do mapa. A caminhada ponto a ponto tinha uma regra simples: *ao partir para um determinado destino, não altere a direção*! É andar em linha reta, a qualquer custo. Se houver um muro adiante, pule-o. Se houver um riacho pela frente, atravesse-o. Em vez de dar a volta, siga reto.

Mais ou menos como beijar a onda, não?

O obstáculo não é o inimigo: é o caminho!

Um dia, o presidente Roosevelt convidou o embaixador francês para acompanhá-lo a uma dessas caminhadas. “O que o presidente chamava de caminhada era uma corrida”, declarou mais tarde Jean Jules Jusserand. A certa altura, eles ficaram frente a frente com um riacho. Tenho a impressão de que isso foi muito planejado. Roosevelt tirou a roupa e ficou totalmente nu. Com grande relutância, o embaixador seguiu o exemplo. “Eu também, pela honra da França, tirei todo o meu traje, exceto minhas luvas de pelica cor de lavanda”. Por que ele não tirou as luvas? “Caso encontremos algumas mulheres”.¹⁴ Penso que você iria preferir manter outras coisas cobertas, mas não sou francês. Não posso provar isto, mas pode ser que daí venha o ditado: “Vejo Londres; vejo a França; vejo as cuecas do embaixador”. Apenas uma teoria, veja bem.

A formação do hábito é uma caminhada ponto a ponto. Não são permitidos atalhos ou desvios. Você não pode contornar tempos difíceis nem as conversas difíceis. Engolir o sapo é ter a coragem de atravessá-los e sair do outro lado com um testemunho. De que outra maneira você irá desenvolver a resistência mental?

O que nos faz pensar que podemos ser semelhantes a Jesus sem ser traídos por Judas, negados por Pedro, ridicularizados por fariseus, humilhados por soldados romanos ou tentados pelo próprio Inimigo? É assim que crescemos, espiritualmente falando.

É hora de engolir o sapo!

¹³ Eat a Live Frog Every Morning, and Nothing Worse Will Happen to You the Rest of the Day, **Quote Investigator**. Disponível em: <<https://quoteinvestigator.com/2013/04/03/eat-frog>>.

¹⁴ Patrick KIGER, The French Ambassador Was Teddy Roosevelt's Hiking Buddy, **Boundary Stones** (blog). Disponível em: <<https://boundarystones.weta.org/2014/09/20/french-ambassador-was-teddy-roosevelts-hiking-buddy>>.

15.º
DIA

Difícultar

Trabalhei muito mais [...].

2CORÍNTIOS 11.23

No dia 14 de outubro de 1912, Teddy Roosevelt estava em campanha presidencial, quando recebeu um tiro à queima-roupa de um suposto assassino. Com uma bala calibre 32 alojada no peito, ele se levantou e fez seu discurso. “Há uma bala dentro de mim neste momento”, ele disse, “portanto, não posso fazer um discurso muito longo”. Roosevelt falou durante noventa minutos com a camisa cada vez mais ensanguentada.¹ Essa reação era de esperar, claro. Roosevelt era parte renascentista, parte selvagem. Recebeu todos estes apelidos: Grande Alce, Cavaleiro Rude, Homem a Cavalo, Dínamo, Demolidor de Cartéis, Guerreiro Feliz e Herói de San Juan Hill, só para citar alguns.

Roosevelt cavalgou um alce sem arreio, voou em um aeroplano dos irmãos Wright, escalou os Alpes suíços, trabalhou como peão em uma fazenda nas Dakotas, derrubou um caubói armado durante uma briga de bar, atravessou um rio gelado para prender dois ladrões de barco, participou de safáris africanos de um mês, explorou o rio Amazonas, liderou o ataque a Kettle Hill durante a Batalha de San Juan e nadou nu no rio Potomac. Pense nessa última aventura como um desafio centenário do balde de gelo.²

Outro fato curioso: Roosevelt montou um ringue de boxe na Casa Branca, onde treinava com qualquer um que tivesse coragem suficiente para enfrentá-lo. Um de seus assessores, Dan Tyler Moore, cegou o olho esquerdo do presidente com um gancho de direita. Roosevelt escondeu o fato de ter perdido a visão para proteger a reputação do homem que deslocara sua retina! “Alguém poderia pedir prova maior do espírito esportivo do homem”, disse Moore, “que o fato de ele nunca ter me contado o que fiz com ele?”³

Teddy Roosevelt fez uma série de discursos memoráveis, inclusive o de Milwaukee, que já mencionei, mas meu favorito foi proferido em 10 de abril de 1899 no Hamilton Club, em Chicago. Parece mais um sermão que um discurso. Pelas minhas contas, Roosevelt usou a palavra “pregar” quatro vezes e a palavra “doutrina” cinco vezes. Defendeu o que ele denominou “vida extenuante”:

Desejo pregar, não a doutrina da facilidade ignóbil, mas a doutrina da vida extenuante, a vida de labuta e esforço, de trabalho e luta; pregar a mais alta forma de sucesso que não vem para o homem que deseja uma paz simples e fácil, mas para o homem que não foge do perigo, da dificuldade ou do trabalho intenso, e que deles obtém a esplêndida vitória final.⁴

Lembra-se da atitude mental de crescimento? É esta: a doutrina da vida extenuante. É a essência de engolir o sapo. Quando puder optar entre o elevador e a escada, *suba a escada*! Em outras palavras, pegue o caminho de *maior* resistência. É a estrada menos percorrida.

Teddy Roosevelt pode ter criado a expressão “doutrina da vida extenuante”, mas o apóstolo Paulo estabeleceu o padrão. Ao fazer uma retrospectiva de sua vida, o que Paulo destacou com marcador amarelo? “Estou fora de mim para falar desta forma”, ele disse. “Trabalhei muito mais, fui encarcerado mais vezes, fui açoitado mais severamente e exposto à morte repetidas vezes”. Mas espere — há mais!

“Cinco vezes recebi dos judeus trinta e nove açoites. Três vezes fui golpeado com varas, uma vez apedrejado, três vezes sofri naufrágio, passei uma noite e um dia exposto à fúria do mar”. Quantas cicatrizes Paulo tinha? E quanto ao TEPT?⁵ “Enfrentei perigos nos rios, perigos de assaltantes, perigos dos meus compatriotas, perigos dos gentios; perigos na cidade, perigos no deserto, perigos no mar e perigos dos falsos irmãos”. Mais alguma coisa? “Trabalhei arduamente; muitas

vezes fiquei sem dormir”. Só isso? “Passei fome e sede, e muitas vezes fiquei em jejum”. Ah, quase esqueci: “Suportei frio e nudez”.⁶

Lembra-se da ideia do pensamento contrafactual descendente do 10.º dia? Talvez você esteja atravessando um dia mau ou ficou preso no trânsito no horário de pico. Sei que isso é frustrante. De verdade. O “anda e para” do trânsito é estressante. Mas o currículo de Paulo é uma constatação da realidade, não? Repetindo: o trânsito é *mais rápido que uma diligência!*

No fim da vida, de que nos lembraremos mais? Não será o número de vezes em que não tínhamos nada para fazer. “Procure um dia em que você está extremamente satisfeito ao chegar ao fim dele”, diz a ex-primeira-ministra da Inglaterra Margaret Thatcher. “Não será o dia em que você andou a esmo, sem fazer nada, mas um dia em que você tinha muitas coisas para fazer e fez todas”.⁷

O mesmo pode ser dito a respeito da vida, não? Se um dia quisermos olhar para trás, para uma existência extremamente satisfatória, constataremos que não foi de vergonhosa facilidade! Vamos nos lembrar dos sapos que engolimos, dos momentos em que tivemos de ultrapassar nossos limites e sair da zona de conforto.

Você já notou que os octogenários se lembram com um pouco de nostalgia dos tempos difíceis? Pesquisas sugerem que os bombardeios sobre Londres, que aterrorizaram a Grã-Bretanha com muitas noites insones durante a Segunda Guerra Mundial, foram, para muitos londrinos, os tempos mais felizes da vida deles.⁸ Espere... O quê? Por quê? Porque nos lembramos dos tempos difíceis pelo que eles produzem. Nesse exemplo, liberdade à custa de muita luta!

O mesmo se aplica ao parto, certo? Depois da dor, seguida de muitas noites sem dormir, como alguém é capaz de ter mais de um filho? Tudo bem, o sexo tem a ver com isso, mas para muitas mulheres é uma escolha consciente. Por quê? Porque elas se esquecem da dor e se lembram do ganho.

Como Jesus suportou a cruz? Concentrando-se na alegria que o aguardava mais adiante!⁹ Ele enfrentou a morte como uma caminhada ponto a ponto. “Não seja feita a minha vontade”, orou no jardim do Getsêmani, “mas a tua”.¹⁰ Esse é o segredo da força de vontade, válido também para a formação do hábito. Jesus pensava no prêmio — você e eu.

Se beijar a onda é *amedrontar o medo*, engolir o sapo é *dificultar* e, posso acrescentar, *dificultar agora*. Quando eu cursava a oitava série, usava pesos nos tornozelos quase todos os dias. Por quê? Porque sonhava em enterrar a bola no basquete. Eu aumentava meu peso para ganhar altura no arremesso.

Para ficar mais forte, você precisa adicionar resistência. Como? Adicionando mais resistência. Não há outra maneira de ser vitorioso! Não fica mais fácil, mas você se torna mais forte. Como? Aderindo à doutrina da vida extenuante. Você não pode contornar tempos difíceis, perguntas difíceis, decisões difíceis nem as conversas difíceis. São essas coisas que produzem firmeza mental.

Lembra-se do conceito da dificuldade desejável? Engolir o sapo é onde a coisa fica difícil. É uma pré-decisão — aquela que você toma antes de uma decisão. É escolher subir a escada antes de ter uma escolha. É escolher o caminho elevado, o mais difícil, não isenta da responsabilidade, nem evita o perigo, nem ameniza a dificuldade.

Como fazer disso um hábito?



Domine sua alma

No Halloween de 1900, Ike, um menino de 10 anos de idade, queria brincar de “gostosuras ou travessuras” com os irmãos mais velhos. Quando seus pais lhe disseram que ele não tinha idade suficiente, ele teve um acesso de raiva. Saiu pela porta da frente e socou uma macieira até machucar os nós dos dedos. Os pais ordenaram-lhe que fosse para seu quarto, onde ele chorou na cama por uma hora. Foi então que a mãe entrou no quarto dele, sentou-se em uma cadeira de balanço e inverteu o roteiro com Provérbios 16.32:

Mais vale controlar o seu espírito [alma] do que conquistar uma cidade.

Sua mãe contou-lhe que, entre todos os seus irmãos, ele era o que mais precisava aprender a controlar as emoções. Enquanto enrolava a mão do filho com uma atadura, ela o lembrou de que a raiva só prejudica aquele que a abriga.

Em 1915, Ike graduou-se na Academia Militar de West Point. Para que fique registrado, ele ficou em 125.º lugar em disciplina de um total de 164 alunos. O autocontrole não chegou naturalmente.

Aos 76 anos de idade, ao fazer uma retrospectiva de sua vida, Ike identificou como decisivo aquele momento de ensino. Foi um dia em que décadas aconteceram. “Sempre considere aquela conversa um dos momentos mais preciosos de minha vida”.¹¹ Por quê? Aquele versículo tornou-se seu roteiro.

Antes de servir como comandante supremo das forças aliadas da Operação Overlord durante a Segunda Guerra Mundial, o general Dwight D. Eisenhower teve de dominar sua alma. Antes de liderar os Estados Unidos durante dois mandatos como presidente, ele teve de liderar a si mesmo.

No final da guerra, Eisenhower fumava quatro maços de cigarro por dia. Então um dia ele abandonou o vício repentinamente. Como? “Simplesmente dei uma ordem para mim”.¹² Bom, aqui está uma ideia! Em determinadas situações, já é o suficiente. Existe alguma ordem executiva que você deva emitir para si mesmo? O que está precisando abandonar neste instante? O que tem de começar imediatamente? E o que está esperando? Obediência procrastinada é desobediência!

Como você domina sua alma? Guerreando contra sua natureza pecaminosa até subjugar-lá. Ou talvez eu deva dizer: até que ela se submeta a um poder superior. Você precisa levar cativo todo pensamento e torná-lo obediente a Cristo. Tem de carregar sua cruz todos os dias e negar a si mesmo.¹³ É a melhor maneira de eliminar um mau hábito.

A liderança começa com autoliderança, que começa com autocontrole. A pessoa mais difícil de dominar é — definitivamente — você, por isso criar ou eliminar hábitos demanda tanto esforço. Mas se você deseja conquistar uma cidade, terá de subjugar a si mesmo, em primeiro lugar.

Difícil!

¹ Christopher KLEIN, When Teddy Roosevelt Was Shot in 1912, a Speech May Have Saved His Life, **History**. Disponível em: <www.history.com/news/shot-in-the-chest-100-years-ago-teddy-roosevelt-kept-on-talking>.

² Campanha nos Estados Unidos que desafia qualquer pessoa a jogar um balde de água gelada (ou com gelo) na cabeça com a finalidade de levantar fundos para uma organização sem fins lucrativos que combate a esclerose lateral amiotrófica. [N. T.]

³ Dan Tyler Moore, **Wikipedia**. Disponível em: <https://en.wikipedia.org/wiki/Dan_Tyler_Moore>.

⁴ The Strenuous Life, discurso no Hamilton Club (Chicago, IL: 10 abr. 1899). Disponível em: <<https://voicesofdemocracy.umd.edu/roosevelt-strenuous-life-1899-speech-text>>.

⁵ Transtorno de Estresse Pós-Traumático. [N. T.]

⁶ 2Coríntios 11.23-27.

⁷ Margaret Thatcher, **Goodreads**. Disponível em: <www.goodreads.com/quotes/66737-look-at-a-day-when-you-are-supremely-satisfied-at>.

⁸ PAUL BRAND; Philip YANCEY, **The Gift of Pain: Why We Hurt and What We Can Do About It** (Grand Rapids, MI: Zondervan, 1997), p. 55.

⁹ Cf. Hebreus 12.2.

¹⁰ Lucas 22.42.

¹¹ David BROOKS, **The Road to Character** (New York, NY: Random House, 2015), p. 52, 60. [**A estrada para o caráter**. Rio de Janeiro: Alta Life, 2019.]

¹² Id., p. 61.

¹³ Cf. Lucas 9.23; 2Coríntios 10.5.

16.º
DIA

Tomar decisões contra você

“Tudo é permitido”, mas nem tudo convém.

1CORÍNTIOS 10.23A

Em 1972, o psicólogo Walter Mischel realizou uma série de estudos sobre gratificação postergada, conhecida como experimento do marshmallow de Stanford.¹ Os estudos foram feitos na Bing Nursery School com crianças de 3 a 5 anos de idade.² Foi solicitado a cada uma delas que escolhesse um marshmallow ou um *pretzel*. Se a criança conseguisse esperar certo tempo, poderia comer a guloseima preferida. Se não conseguisse, teria de comer o outro doce.³

Uma câmera escondida possibilitou que os pesquisadores observassem o modo como as crianças reagiam à situação. Algumas pegaram o doce assim que o pesquisador saiu da sala. Outras reuniram o máximo de força de vontade possível com a ajuda de uma ampla variedade de técnicas: cantaram, jogaram entre si, taparam os olhos e até tentaram dormir.

Anos depois, um estudo de acompanhamento determinou se a capacidade de adiar a gratificação daquelas crianças tinha correlação com o desempenho acadêmico de longo prazo. Os registros acadêmicos dos participantes do estudo foram acompanhados durante todo o ensino médio. Quando os resultados longitudinais foram cruzados com o tempo de gratificação postergada, os

pesquisadores descobriram que as crianças que haviam aguardado mais tempo foram academicamente mais bem-sucedidas. Em média, obtiveram 210 pontos a mais no teste de avaliação. O teste do marshmallow garantiu um desempenho acadêmico duas vezes mais poderoso que o QI. As crianças que resolveram esperar pela recompensa eram também mais autoconfiantes e socialmente competentes, tomavam a iniciativa com mais frequência e lidavam com o estresse de modo mais eficaz. Quatro décadas depois, outro estudo de acompanhamento revelou rendas mais altas, casamentos mais sólidos e carreiras mais gratificantes.⁴

Numerosos estudos confirmaram o que o experimento do marshmallow indicou. A gratificação postergada é o segredo. De quê? De quase tudo! E, definitivamente, da formação do hábito. Ele tem outro nome: *força de vontade*. É mente acima da matéria. É o fator adquirido acima do inato. É o velho adágio: “Onde há vontade, há um caminho!”.

Uma forma de engolir o sapo é não comer nada. Chama-se jejum. O jejum intermitente ou de curto prazo proporciona inúmeros benefícios físicos. Ele recompõe o sistema imunológico,⁵ elimina as toxinas — principalmente se você toma água ou sopa de ossos —, reajusta o metabolismo e renova o gosto pela comida tão logo você volte a se alimentar.

O jejum proporciona esses benefícios, porém o maior prêmio é a força de vontade. Se você é capaz de se abster da comida, então pode abrir mão de tudo! Estou certo? Poucas coisas são mais difíceis de resistir que a fome. Nesse caso, o jejum disciplina a força de vontade.

Duas palavras gregas do Novo Testamento são traduzidas por “poder” ou “força” e têm um relacionamento do tipo *yin-yang*.⁶ *Dunamis* é o poder de fazer coisas além de nossa capacidade natural. É dela que procede nossa palavra “dinamite”. *Exousia* é o *poder* de não fazer algo que está dentro de nossa capacidade. É preciso *dunamis* para fazer um supino com 100 quilos. É preciso *exousia* para comer apenas um biscoito recheado!

O corpo humano possui mais de 600 músculos esqueléticos. Caso você se interesse pelo assunto, eles possuem o potencial combinado para levantar 25 toneladas, se forem acionados ao mesmo tempo, da mesma forma! O músculo que mais trabalha é o coração: ele bombeia sangue todos os dias através de 100 mil quilômetros de veias, artérias e vasos capilares. O músculo maior é o glúteo

máximo. O mais forte é o masseter, inserido na mandíbula, que pode exercer 90 quilos de força em seus molares.⁷

Esses músculos exercem *dunamis*, dando a você a força para fazer o que precisa ser feito. Como a *exousia* é exercitada? Gosto de pensar nela como o “músculo do não”, que você flexiona para recusar a sobremesa. Não é tão fácil exercitá-la quanto os exercícios peitorais, porém uma das melhores maneiras de executar um supino de força de vontade é por meio do jejum. A interrupção do padrão recorrente o ajudará a eliminar maus hábitos, mas é também o segredo quando se trata de criar hábitos. Por quê? A disciplina em uma área de nossa vida disciplinará todas as outras áreas da vida!

Quando o assunto é força de vontade, Jesus é o melhor exemplo. Não é coincidência o fato de sua primeira tentação ter envolvido comida. Jesus jejuou durante quarenta dias, e o Inimigo atingiu o ponto nevrálgico. Ele disse a Jesus que transformasse pedras em pão, o que parece um ato inofensivo. Jesus tirou o máximo proveito de cada grama de força de vontade que possuía. Resistiu à tentação identificando o estímulo e interrompendo o padrão recorrente e voltou ao roteiro: “Nem só de pão viverá o homem”.⁸

Engolir o sapo está relacionado com a gratificação postergada. *Espere um pouco — pensei que primeiro fosse engolir o sapo!* De fato! Gratificação postergada é fazer primeiro a tarefa mais difícil. Ela pega carona na ideia de que *o mais difícil é melhor* e acrescenta um carimbo cronológico — *o mais difícil mais cedo*. Quando a tarefa mais difícil é priorizada, o resto parece fácil, por comparação.

Vários anos atrás, fiz uma caminhada até o topo do Half Dome (cúpula de granito) no Yosemite National Park. Não foi a minha caminhada mais difícil, porém foi a mais assustadora. O último trecho da caminhada é aterrador, principalmente se você tem medo de altura, como eu. Fiquei apavorado. Mas o medo que enfrentei deu-me uma nova confiança.

Quando cheguei ao topo, avistei uma pedra na qual haviam sido gravadas algumas palavras. Não faço ideia de quanto tempo aquela frase levou para ser esculpida, mas alguém rabiscou uma mensagem de mudança de vida na rocha: “Se você é capaz de fazer isto, é capaz de fazer qualquer coisa”. Aquela pedra se provou um estímulo. Inverteu meu roteiro, meu modo de encarar a vida. Na época da caminhada, eu sofria de uma grave fascite plantar porque estava 10 quilos acima

de meu índice de massa corporal ideal. Tomei uma decisão ali mesmo. Dei a mim mesmo três meses para voltar ao peso ideal.

Acabara de enfrentar o medo de altura e o vencera. E, se havia conseguido superar aquele temor, com certeza perderia 10 quilos! Você precisa tornar a situação assustadora e dificultá-la. E deve fazer isso agora. Como? Tomando decisões contra você. Por quê? Para provar a você o que é possível fazer! Essa é a essência de engolir o sapo.

“Tudo é permitido”, mas nem tudo convém.⁹

A diferença entre “permitido” e “convém” é a mesma entre bom e ótimo. Se você se contentar com o que é permitido, nunca aproveitará seu potencial. O inimigo do bom não é o mau: é o *bom o suficiente*. Essa expressão me faz lembrar da máxima supostamente dita pelo diretor de cinema James Cameron, ganhador do Oscar, como motivação enquanto produzia o filme *Avatar*: “Bom o suficiente não é suficiente”.

Quando tinha 20 e poucos anos de idade, passei uma semana com Jack Hayford em sua School of Pastoral Nature. Aquela semana transformou a trajetória de meu ministério. Duas décadas depois, voltei a encontrar-me com ele em uma reunião de pastores na área de Washington, D.C. Na época, o octogenário Jack compartilhou um segredo de sua longevidade, produtividade e, devo acrescentar, integridade.

Seu tempero secreto? *Tome decisões contra você*. Bom, essa ideia não parece divertida! Eu sei, mas preste atenção ao que vou dizer. Tomar decisões *contra você* é tomar decisões *a favor de você*. É tão contraintuitivo quanto diminuir a resistência de seus músculos para torná-los resistentes de novo e tão eficientes quanto antes. A boa notícia? Nada aumenta tanto o interesse quanto a gratificação postergada!

Há alguma coisa para a qual você necessita dizer não? Em muitas situações, a abstinência é mais fácil que a moderação. Por quê? Porque exige menos força de vontade, pois confiamos em uma forte pré-decisão. A moderação é uma rampa escorregadia. Em minha experiência, é mais difícil comer um biscoito recheado do que não comer nenhum! Quando você alimenta um desejo, ele cresce. Se você não

o alimentar, ele atrofia. Se você pretende eliminar um mau hábito, tente a abstinência.

Jack detalhou durante duas horas certas decisões definidoras — e difíceis — que havia tomado. Algumas eram do tipo certo ou errado, como resistir à tentação. Outras eram questões de convicção pessoal. Não seriam erradas para outra pessoa, mas seriam erradas para ele. Por quê? Porque comprometeria suas convicções. As decisões definidoras equiparam-se, de alguma forma, ao voto do Antigo Testamento. São voluntárias, não obrigatórias. Mas tão logo você faz um voto, ele se torna inviolável. É semelhante ao dispositivo de compromisso usado pelos monges maratonistas no 101.º dia do desafio de mil dias.

Quando tinha 40 e poucos anos, Jack decidiu deixar de comer chocolate. Não, não durante a Quaresma. Em seu entendimento, seria para sempre. Se isso não é tomar uma decisão contra si mesmo, não sei o que seria. Parece tão cruel quanto um castigo inusitado. Jack era a primeira pessoa a não ter nada a dizer contra o chocolate. Podemos separar um momento para agradecer a Deus pelo chocolate? Louvado seja Deus pelo chocolate quente, pelo chocolate em barra e pelo bolo lava de chocolate!

Jack absteve-se de comer chocolate por mais de quatro décadas. Por algum motivo, ele sentiu que Deus queria que ele se afastasse do chocolate. Então tomou uma decisão contra si mesmo, que produziu uma reação em cadeia. Como assim? Se você disser não ao chocolate, poderá dizer não a quase tudo! Estou certo ou não? Quando exercitamos a força de vontade em uma área de nossa vida, ocorre um efeito dominó. A disciplina física gera disciplina espiritual e vice-versa. Engolir o sapo é um hábito desse tipo.

Para se livrar da dívida, tome decisões contra você na área financeira. Chama-se planejamento de despesas. Se o objetivo é perder peso, tome decisões contra seu corpo. Chama-se regime alimentar. Se pretende escrever um livro, receber diploma de pós-graduação ou treinar para uma maratona, tome decisões com relação ao seu tempo. Chama-se agendamento. Você não *procura o tempo*. Você *faz o tempo*. Como? Colocando o despertador para tocar um pouco mais cedo de manhã.

Que decisão está precisando tomar contra você? O que está esperando?

Lembra-se de minha tese? *Quase todos podem realizar quase tudo se trabalharem por mais tempo, com mais disposição e com mais inteligência.* O segredo é a gratificação postergada. É tomar decisões contra você. Quando? Hoje. Por quê? Para que você colha os dividendos amanhã! É preciso ter poder no início, mas é também para não desistir, que é uma função da força de vontade.

Como fazer disso um hábito?

Cuide do corpo!

Lembra-se da doutrina da vida extenuante do 15.º dia? Você não pensou que bastava fazer uma vez e pronto, pensou? Eu não permitiria que fosse assim tão fácil! Vida extenuante é acordar e sair da cama, faça chuva ou faça sol. É uma rotina diária. É uma caminhada ponto a ponto.

Na infância, Teddy Roosevelt era o exemplo típico de criança doentia que pesava 50 quilos. Sofria de grave asma, e me solidarizo com ele. É claro que ele não possuía um inalador como o que eu tinha. A asma limitava suas ações ao ar livre e atividades atléticas. Então como ele passou a ser defensor do condicionamento físico? O ponto crítico foi o amor exigente. Muitas vezes é isso, não?

Quando Teddy era jovem, seu pai lhe disse em tom desafiador: “Theodore, você tem a mente, mas não tem o corpo”. Ele inverteu o roteiro e desafiou o filho a engolir o sapo: “Sem a ajuda do corpo, a mente não vai tão longe quanto deveria. Estou lhe dando as ferramentas, mas cabe a você cuidar de seu corpo”. Essas quatro palavras — “cuidar de seu corpo” — mudaram a trajetória da vida do rapaz. Sem hesitar, ele disse: “Vou cuidar do meu corpo!”.¹⁰ Daquele dia em diante, Teddy deu início a uma rotina de exercícios que incluíam boxe, luta corporal, caminhada e cavalgada. Começou a interessar-se por tênis e até a formar seu infame “gabinete do tênis”. Chegou até a tentar o jiu-jítsu, mas não alcançou nenhuma classificação.

Teddy Roosevelt começou a exercitar-se e nunca parou. Mesmo quando mais tarde começou a ganhar peso, ele não deixou de se cuidar. Aos 58 anos de idade, trabalhou quinze dias seguidos na fazenda terapêutica de Jack Cooper.

Seu objetivo? Perder 15 quilos. Minha opinião? Não existe linha de chegada. Você tem de continuar a tomar decisões contra si mesmo até o fim da vida!

Quando se trata de condicionamento físico, tenho plena consciência dos fatores hereditários. Há mais de quatrocentos genes envolvidos na questão da obesidade. Dependendo da pessoa, a influência genética é responsável de 25% a 80% pela pré-disposição para o sobrepeso.¹¹ Meu conselho? Não use a genética como desculpa, e sim como motivação. Concentre-se nas informações e deixe o resultado nas mãos de Deus. Pare de fazer comparações durante o regime alimentar. Seja qual for o tipo de seu corpo, você pode controlar as calorias que consome. Não estou minimizando os fatores hereditários. Acredito em fatores adquiridos e inatos. Mas quando a situação fica feia, acredito nos primeiros acima dos últimos, da mesma forma que acredito na mente acima da matéria!

Gerald Schattle é diretor do Kenneth R. Knippel Education Center, um programa alternativo de educação para alunos que infringiram o código de conduta em escola pública. Ele lutou contra a obesidade durante a maior parte de sua vida. Alguns anos atrás, chegou a pesar 178 quilos. Foi então que ele estabeleceu um objetivo do tamanho de Deus — correr uma maratona. Para isso, teve de perder 35 quilos antes de começar a correr. Quando chegou ao peso estipulado, começou a fazer círculos de oração, correndo ao redor dos 82 *campi* de seu distrito escolar. Além de correr a maratona, Schattle perdeu quase metade de seu peso. E, nesse período, incentivou seus alunos a seguirem as próprias metas!

Existe um objetivo que parece impossível na situação em que você se encontra agora? Com hábitos corretos e diários, será possível. É inevitável! Será preciso força de vontade? Sem dúvida. Mas se você fizer o *natural*, Deus fará o *sobrenatural*.

Tome decisões contra você!

¹ Walter MISCHEL; Ebbe B. EBBESEN; Antonette Raskoff ZEISS, Cognitive and Attentional Mechanisms in Delay of Gratification, **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 21, n. 2 (1972), p. 204-218. Disponível em: <<https://doi.org/10.1037/h0032198>>.

² Id., p. 206. Disponível em: <https://higher-order-thinking.com/wp-content/uploads/2018/09/cognitive_and_attentional_mechanisms_in_delay_of_gratification.pdf>.

³ Id., p. 207.

- ⁴ Daniel GOLEMAN, **Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ** (New York, NY: Bantam, 2006), p. 80-82. [Inteligência emocional: a teoria revolucionária que define o que é ser inteligente. São Paulo: Objetiva, 1996.]
- ⁵ Steven SALZBERG, Can Intermittent Fasting Reset Your Immune System?, **Forbes**. Disponível em: <www.forbes.com/sites/stevensalzberg/2020/01/06/can-intermittent-fasting-reset-your-immune-system/?sh=4a095c427ac2>.
- ⁶ Princípio da filosofia chinesa, no qual yin e yang são duas forças opostas e complementares, representando a escuridão e a claridade. [N. T.]
- ⁷ What Is the Strongest Muscle in the Human Body? **Everyday Mysteries**. Disponível em: <www.loc.gov/everyday-mysteries/biology-and-human-anatomy/item/what-is-the-strongest-muscle-in-the-human-body>.
- ⁸ Mateus 4.4.
- ⁹ 1Coríntios 10.23a.
- ¹⁰ Brett McKAY; Kate McKAY, Lessons in Manliness: The Childhood of Theodore Roosevelt, **The Art of Manliness**. Disponível em: <www.artofmanliness.com/articles/lessons-in-manliness-the-childhood-of-theodore-roosevelt>.
- ¹¹ Why People Become Overweight, **Harvard Health Publishing**. Disponível em: <www.health.harvard.edu/staying-healthy/why-people-become-overweight>.

17.º
DIA

Não viver de mentiras

Não ignoramos as suas intenções.

2CORÍNTIOS 2.11

No dia 12 de fevereiro de 1974, Alexander Soljenítsin foi preso pela KGB, acusado de traição. Ele havia ganhado o Prêmio Nobel de Literatura de 1970, porém não era um intelectual que vivia em uma redoma de vidro. Passara oito anos no Gulag russo.¹ Por quê? Por ser uma daquelas raras almas que reúnem a coragem moral para se opor ao que está errado e defender o que é certo. Ele não se curvou ao poder, nem à propaganda, nem às táticas intimidatórias usadas contra ele e sua família.

Na véspera de seu exílio, Soljenítsin publicou um apelo final aos russos. O título é autoexplicativo: “Não viva de mentiras”. “Não será [...] uma escolha fácil para o corpo”, dizia o texto, “mas [é] a única para a alma”.²

Antes de explicar o que significado da frase “não viva de mentiras”, vou lhe dizer o que ela não significa. Não é apenas falar da boca para fora, a fim de parecer ou de se sentir melhor. Isso se chama sinalização de virtude, uma forma sutil de hipocrisia pesada nas palavras, porém leve nas ações. Não viver de mentiras é tudo menos conversa fiada.

Não viver de mentiras é não se curvar aos ídolos e ideologias culturais reprovados no teste da verdade. É viver de acordo com suas convicções e, ao mesmo tempo, demonstrar compaixão por aqueles que não acreditam no que você crê. É arriscar sua reputação por aquilo que você acredita ser bom, correto e verdadeiro. É falar a verdade ao poder e falar a verdade em amor. Não viver de mentiras é uma consciência levada cativa pela Palavra de Deus, pelo Espírito de Deus.

“Sejam astutos como as serpentes”, disse Jesus, “e sem malícia como as pombas”.³ É uma verdade de dois lados. Repetindo: a sabedoria verdadeira tem dois lados. Ser sem malícia como uma pomba diz respeito à motivação por trás de nossas ações. Se você faz o que é certo por motivos errados, isso não é levado em conta no Reino de Deus. Precisamos verificar nossos motivos e deixar o ego de lado. Mas devemos ser mais espertos que o Inimigo, que por acaso é “o mais astuto de todos os animais selvagens”. Em outras palavras, temos de derrotá-lo no jogo dele!

Um antigo provérbio diz: “A melhor defesa é o ataque”. Creio que seja verdade, espiritualmente falando. A melhor maneira de permanecer fora do problema é *não* se concentrar em ficar fora do problema. Lembra-se do Jolly Green Giant e a ideia do duplo vínculo? Bondade não é ausência de maldade! Você pode não fazer nada errado e, ainda assim, não fazer nada certo.

A melhor maneira de ficar longe de maus problemas é envolver-se com bons problemas! Você necessita ter uma visão maior e melhor que a tentação que enfrenta. É um método de mudança de hábito. A melhor maneira de eliminar um mau hábito é desenvolver um bom hábito. É assim que interrompemos o padrão recorrente e alteramos o ciclo do hábito.

A melhor defesa pode ser o ataque, mas não podemos baixar a guarda. Tudo que o Inimigo quer é um ponto de apoio, porque este pode se tornar uma fortaleza. Se você ceder um centímetro de espaço ao Inimigo, ele o transformará em um quilômetro. Repetindo: a abstinência é uma das melhores maneiras de interromper o padrão recorrente. Você elimina completamente a opção! Não significa que tenha de ser *por toda a vida*. Você pode renunciar a algumas coisas por uns tempos. A dieta de trinta dias é um ótimo exemplo. A Quaresma também. Da mesma forma, os treinos de crossfit e o *boot camp*. Você precisa definir a data

inicial e a final e ser explícito quanto ao que pretende descartar. Não pode fazer exceções, se deseja formar um novo ciclo de hábitos.

Nada de açúcar significa nada de açúcar.

Nada de álcool significa nada de álcool.

Nada de redes sociais significa nada de redes sociais.

Não sei que hábito você está tentando criar ou eliminar, mas como está indo? Se caiu em tentação, aperte o botão *reset*. Considere o deslize uma segunda chance! A formação do hábito sempre inclui alguns falsos começos. É hora de recomeçar.

No 5.º dia, analisamos a ideia de treinamento da conscientização. É fazer um inventário daquilo que nos impulsiona. “Parece extremamente simples”, diz Nathan Azrin, “mas assim que você se conscientiza de como seu hábito funciona e reconhece os estímulos e recompensas, você está a meio caminho de mudá-lo”.⁴

Quando se trata de eliminar maus hábitos, deve identificar os estímulos, “pois não ignoramos as suas intenções”, como diz o apóstolo Paulo.⁵ Além da autoconscientização, precisamos cultivar a conscientização situacional. Ela exige a imaginação profética que analisamos no 14.º dia — *pense sempre no ecossistema*.

Há um antigo acrônimo: *HALT*, que [em inglês] se origina das palavras “faminto”, “zangado”, “sozinho” e “cansado”. Posso contar um segredinho? O Inimigo é oportunista. Tudo que ele quer é um ponto de apoio, e os momentos *HALT* são alguns os mais vulneráveis. Lembre-se: com o tempo, aquilo que você tolera o dominará. A boa notícia? Não ignoramos suas intenções! Temos um filme rodando o tempo todo, que nos leva de volta ao jardim do Éden.

O Inimigo é conhecido por alguns títulos que revelam seus métodos. Um deles é “acusador dos nossos irmãos”. Ele pratica a chantagem desde o início dos tempos e tenta roubar, matar e destruir a visão que temos do futuro induzindo-nos a focar toda a nossa energia na culpa do passado. Você precisa identificar as falsas acusações que produzem falsas identidades e falsas narrativas.

O segundo título é “anjo de luz”. Ele usa fumaça e espelhos para nos distrair. E, se não funcionar, ele confunde os limites entre certo e errado. Lembra-se da primeira tentação de Cristo? “Manda que estas pedras se transformem em pães”, disse Satanás. Parece um tanto inocente. O que há de errado com essa proposição?

Afinal, Jesus alimentaria milagrosamente 5 mil pessoas com cinco pães e dois peixes! O problema é que ele teria provado sua identidade da maneira errada.

O terceiro título é “pai da mentira”. Sempre que você perde a esperança, está acreditando em uma mentira do Inimigo. Sua língua-mãe são as fake news! Ele está sempre redefinindo o certo e o errado, sempre reformulando o verdadeiro e o falso. Muitos de nossos maus hábitos se baseiam em falsos princípios, que precisam ser analisados. Existe alguma mentira que você acredita ser verdade? Assim que a identificar, renuncie a ela, como fez Alexander Soljenítsin.

No evangelho de João, lemos sobre um homem que não andava havia trinta e oito anos. Ele ia ao tanque de Betesda todos os dias, na esperança de que as águas fossem agitadas. Por quê? Havia uma superstição em torno disso. O povo acreditava que elas eram agitadas por um anjo. O primeiro a entrar nelas era o feliz vencedor. Não sei o que é pior: *incredulidade* ou *falsa crença*. De qualquer forma, tratava-se de uma credence que impedia o homem de experimentar o sobrenatural. Sua maior deficiência não era física: era espiritual, uma falsa crença baseada em um falso princípio.⁶

Cometemos o mesmo erro, não? Continuamos a tentar aquilo que não está funcionando! Preste atenção, por favor: seu sistema foi perfeitamente desenhado para os resultados que você está obtendo! É por isso que precisamos de amor exigente, de alguém que se importe conosco a ponto de nos confrontar. Precisamos de alguém que faça a pergunta direta: “Isso está funcionando para você?”.

Se você deseja viver na contramão da cultura, necessita de uma contranarrativa. Gosto muito de uma boa conversa, mas não é suficiente. Nem as TED *talks*.⁷ Precisamos de uma metanarrativa que vá além dos pontos de discussão culturais e das *hashtags* da moda. E qual a nossa contranarrativa? O Sermão do Monte. Jesus reformulou as regras de uma forma tão radical hoje quanto o foi na época.

No centro da formação do hábito está a arte de *eliminar* e *criar* regras, e ninguém foi melhor nessa arte que Jesus. Ele quebrou as normas da religiosidade ao comer com pecadores, tocar leprosos e exaltar os samaritanos. Ao fazer isso, estabeleceu uma *regra de vida* para aqueles que seguem seus passos.

Muitos de nós temos um relacionamento hostil diante das regras, pois a palavra tem conotações negativas. Preste atenção, por favor, quando digo que *as regras corretas são suas melhores amigas*. Imagine quantos acidentes haveria sem as regras do trânsito. Imagine um jogo de futebol sem escanteio, impedimento e pênaltis. Nem se poderia participar de um jogo assim. O mesmo se aplica ao jogo da vida.

Temos regras para quase tudo, certo? Há uma regra mnemônica para a ortografia. Exemplo: *todas as palavras proparoxítonas são acentuadas*. Há uma regra para atravessar a rua: *olhar para os dois lados*. Tenho uma regra para o pessoal da National Community Church: *se não rirem das minhas piadas, não poderão trabalhar comigo*. Não acredito apenas na teoria da diversão — é uma regra da vida.

Por falar nisso, adoro fatos divertidos. Você sabe como se chamava o manto que os monges beneditinos usavam? Hábito. Também gosto muito de palavras de duplo sentido! O hábito usado pelos monges beneditinos simboliza os 73 hábitos que compõem a regra de vida deles.

No século 6, Bento de Núrsia abandonou os estudos em Roma, mudou-se para uma caverna nos arredores de Subiaco, na Itália, e viveu como eremita durante três anos. Outro fato curioso: Bento é o santo padroeiro dos espeleólogos, nome pomposo para quem escolheu a espeleologia como carreira!

Bento fundou doze mosteiros, inclusive o Monte Cassino, onde a *Regra de São Bento* foi criada. Composta de 73 capítulos, ela deu aos monges diretrizes e proteções na vida cotidiana. A intenção era incentivar o crescimento espiritual e a comunidade cristã pela implantação de regras de vida. Minha regra favorita? Se você estiver jejuando e receber uma visita, poderá usar a regra beneditina número 53 e participar da refeição com a visita. A hospitalidade supera o jejum.⁸ Pare de me julgar! Não sou monge, sou pastor!

A palavra latina para “regra” é *regula* e se refere ao caramanchão no qual as plantas crescem. Essa estrutura é geralmente usada pelos jardineiros ou donos de taberna para erguer os galhos e nisso tem um duplo propósito: ela os mantém longe do chão, ao mesmo tempo que os protege dos predadores. Também maximiza a frutificação, porque mantém os galhos retos.

A regra de vida consiste nas rotinas diárias que sustentam o crescimento. É uma expressão da atitude mental de crescimento, que nos protege da tentação e nos

mostra o caminho para o crescimento. É a estrutura para os hábitos que nos ajudam a crescer nas áreas física, intelectual, relacional, emocional e espiritual.

Como fazer disso um hábito?

Reformule as regras!

Na prática da lei, há um conceito chamado regra de linhas claras. Trata-se de uma regra bem definida que elimina a necessidade de tomar decisões. Por quê? O precedente já foi estabelecido. Não é semelhante às pré-decisões que tomamos no 4.º dia. A seguir, algumas de minhas regras de linhas claras:

Quero ser proeminente em minha casa.

Não correr riscos é arriscado.

A verdade é encontrada na tensão dos opostos.

Critique criando alguma coisa.

Deixe que Deus seja tão original com os outros quanto é com você.

Elogie as pessoas pelas costas.

Deixe seu ego na porta.

Quando o assunto é definir prioridades e estabelecer limites, as regras de linhas claras são extremamente importantes. Você precisa escrevê-las e fixá-las em um lugar visível. Deve recitá-las em voz alta e repeti-las várias vezes. Por quê? Porque temos a tendência de acreditar no que dizemos em voz alta.

Gosto muito da regra de linhas claras que Mister Rogers⁹ anotou em um papel e carregava em sua carteira: “Não há ninguém que você não possa amar depois de ouvir a história dele”.¹⁰ Vale apenas anotar essa frase e colocá-la em sua carteira. Assim como Fred Rogers, tento deixar meus lembretes em lugares bem visíveis e em destaque. Quando nossos filhos eram crianças, havia um lembrete colado no espelho do banheiro: “Escolha suas batalhas com sabedoria”. Pendurei este fragmento de um poema de Emily Dickson na parede de meu escritório: “Habitar na possibilidade”.¹¹ Guardo um cartão em minha Bíblia com estes dizeres: “Tudo que me mantém afastado de minha Bíblia é meu inimigo, por mais inofensivo que possa parecer”.¹²

Que regras você necessita criar?

Que regras precisa eliminar? Não viva de mentiras!

¹ Sistema soviético de campos de trabalhos forçados. [N. T.]

² Live Not by Lies, trad. Yermolai Solzhenitsyn, **The Aleksandr Solzhenitsyn Center**. Disponível em: <www.solzhenitsyncenter.org/live-not-by-lies>.

³ Mateus 10.16.

⁴ Apud Charles DUHIGG, **The Power of Habit**, p. 76.

⁵ 2Coríntios 2.11.

⁶ Cf. João 5.1-9.

⁷ TED é acrônimo de tecnologia, entretenimento e design. Organização sem fins lucrativos, cujo objetivo é compartilhar ideias por meio de *talks* (conversas). [N. T.]

⁸ Chapter 53: On the Reception of Guests, trad. Leonard J. Doyle, The Order of Saint Benedict. Disponível em: <<http://archive.osb.org/rb/text/rbeaad1.html>>.

⁹ Pedagogo e animador de programa de televisão nos Estados Unidos (1928-2003). [N. T.]

¹⁰ The World According to Mister Rogers, **Today**. Disponível em: <www.today.com/popculture/world-according-mister-rogers-1C9014197>.

¹¹ Apud Helen VENDLER, **Dickinson: Selected Poems and Commentaries** (Cambridge, MA: Belknap, 2010), p. 222

¹² Agradeço a A. W. Tozer por essa ideia! Tozer Devotional: The Secret of Life Is Theological, **The Alliance**. Disponível em: <www.cmalliance.org/devotions/tozer?id=554>.

Empinar a pipa

O modo como você faz qualquer coisa é o modo como irá fazer tudo.

No dia 9 de novembro de 1847, o engenheiro civil Charles Ellet Jr. foi contratado para construir uma ponte sobre o rio Niágara. O maior desafio foi conseguir atravessar o primeiro cabo sobre um desfiladeiro de 250 metros com penhascos de 70 metros nas duas margens. Então entrou em cena Theodore Graves Hullet, um ferreiro da localidade, que sugeriu — veja só! — um concurso de pipas. Claro!

Um garoto de 15 anos, Homan Walsh, levou o prêmio de 10 dólares em dinheiro por ser o primeiro a empinar a pipa até a outra margem do desfiladeiro. No dia seguinte àquela façanha bem-sucedida, uma linha mais grossa foi amarrada à linha da pipa e puxada para o outro lado. Depois uma linha mais resistente ainda. Em seguida, uma corda. E por fim um cabo com 36 fios de arame de 2,5 milímetros de diâmetro.¹³ Surgiu ali a primeira ponte suspensa ferroviária do mundo, que ligava dois países. Era forte o suficiente para suportar o peso de uma locomotiva de 170 toneladas, mas

tudo começou com uma simples linha de pipa! Não despreze o dia dos pequenos começos.

Quem despreza o dia dos humildes começos, esse alegrar-se-á vendo o prumo na mão de Zorobabel.¹⁴

Prumo, linha de pipa — a mesma diferença! O prumo era um instrumento antigo de arquitetura, formado por uma linha de referência vertical para assegurar que a estrutura estava centralizada. Pare e pense um pouco. Deus se alegrou antes de o povo cavar o chão. Tudo o que haviam feito até ali foi encontrar o centro de gravidade, e Deus lhes fez um grande elogio.

Queremos realizar coisas grandiosas para Deus, mas nossa missão não é essa. Ele é quem faz obras magníficas para nós. Nós empinamos a pipa, e ele constrói uma ponte suspensa! Nossa responsabilidade é nos consagrarmos a Deus, um dia por vez. Se fizermos nossa parte, ele fará a dele.

Sentimo-nos facilmente sobrecarregados com o tamanho de nossos sonhos. É muito difícil dar o primeiro passo, mas você não pode terminar o que não começou. Meu conselho? Comece pequeno. Precisamos de metas extensas, mas também de uma engenharia reversa, a fim de transformá-las em pequenas vitórias. Se você realizar coisas pequenas como se fossem grandes, Deus fará coisas grandes como se fossem coisas pequenas!

Lembra-se de minha caminhada até o topo do Half Dome? Antes de começar a caminhada, olhei para cima e um pensamento atravessou minhas sinapses: *Como vamos conseguir subir até lá e depois fazer o mesmo caminho de volta antes do pôr do Sol?* Você sabe a resposta: um passo por vez!

Para ficar em forma, faça um exercício por vez.

Para se livrar da dívida, pague um dólar por vez.

Para correr uma maratona, corra um quilômetro por vez.

Para escrever um livro, escreva uma página por vez.

Para cultivar um relacionamento, marque um encontro por vez.

Para ter sucesso nos negócios, faça uma venda por vez.

Quando se trata da formação do hábito, você deve fatiá-lo!

Até as tortas precisam ser fatiadas!

Em 1952, quando era reitor da Universidade de Bristol, Winston Churchill recebeu a incumbência de lançar a pedra fundamental de um novo edifício no campus. Ao pegar a colher de pedreiro para pôr a pedra no lugar, ele comentou: “A pedra não está nivelada”.¹⁵ Constrangidos, os profissionais pegaram um prumo para verificar. O cálculo mental de Churchill estava correto.

O incidente leva-nos a perguntar: como um político profissional teve a capacidade de enxergar um detalhe de arquitetura? A resposta está no verão de 1928. Sob intensa pressão como ministro das finanças, cargo que ocupou de 1924 a 1929, Churchill necessitava tremendamente de descanso. O primeiro-ministro Stanley Baldwin concedeu-lhe uma licença. “Lembre-se do que eu disse a respeito de descansar dos problemas do momento”, escreveu Baldwin. “Pinte, escreva, brinque”. Churchill acrescentou um item à lista — “assentar tijolos”! Então se retirou para o campo, onde construiu um chalé para a filha.

Durante o descanso sabático, o futuro primeiro-ministro da Grã-Bretanha readquiriu o senso de perspectiva. Ao escrever ao primeiro-ministro em exercício, Churchill disse: “Estou passando um mês maravilhoso construindo um chalé e ditando um livro: duzentos tijolos e 2 mil palavras por dia”.¹⁶

Duzentos tijolos.

Duas mil palavras.

Empinar a pipa diz respeito à consistência consistente. É o departamento do departamento de redundância. É fazer um pequeno progresso todos os dias — duzentos tijolos, 2 mil palavras! É juro composto. É progredir 1%. É melhorar a cada dia.

Pouquíssimos atletas competem com a longevidade e a produtividade de Kobe Bryant. Em sua carreira na NBA, ele participou de 1.346 jogos em vinte temporadas. Marcou 33.643 pontos nas temporadas, o quarto número mais alto de todos os tempos, incluindo os 60 pontos em seu último jogo!

Bryan venceu cinco campeonatos da NBA e ganhou duas medalhas de ouro olímpicas, entre muitos outros prêmios e honrarias.

Como ele conseguiu? Não se pode medir o sucesso, portanto não há uma resposta. Bryant engoliu o sapo com seus “treinamentos bíblicos”,¹⁷ mas empinou a pipa estudando os videoteipes. “Eu observava o que estava lá para ver o que estava faltando e o que deveria estar lá”. Esse é o próximo nível. Empinar a pipa. “Estudar as filmagens passou a ser alternativas imaginárias, contagens, opções, além dos detalhes finitos dos motivos de algumas ações funcionarem e outras não”.¹⁸ Se tivéssemos uma fração desse tipo de foco, o jogo estaria pronto para começar!

É hora de empinar a pipa!

¹³ M. ROBINSON, The Kite That Bridged a River, **Kitehistory**. Disponível em: <www.kitehistory.com/Miscellaneous/Homan_Walsh.htm>.

¹⁴ Zacarias 4.10a, ARA.

¹⁵ Apud Fred GLUECKSTEIN, Churchill as Bricklayer, **Finest Hour** 157, n. 13 (2012), p. 34. Disponível em: <<https://winstonchurchill.org/publications/finest-hour/finest-hour-157/churchill-as-bricklayer>>.

¹⁶ Id., *ibid*.

¹⁷ Kobe BRYANT, **The Mamba Mentality: How I Play** (New York, NY: MCD, s.d.), p. 25.

¹⁸ *Ibid.*, p. 28.

18.º
DIA

Fazer aos poucos

Eu os expulsarei aos poucos.

ÊXODO 23.30

Em julho de 2018, fui convidado pelo treinador John Harbaugh para falar aos Baltimore Ravens¹ no dia de abertura do campo de treinamento. Minha palestra baseou-se em meu livro *Chase the Lion*,² e esse título passou a ser o lema do time naquela temporada. Após minha preleção, o treinador Harbaugh reservou um tempo para eu conhecer as instalações de treinamento. Eles possuem a melhor e a mais recente tecnologia, inclusive uma balança biométrica para medir a gordura corporal. Não vou confirmar nem negar que subi nela, nem vou revelar os resultados.

O instrumento de tecnologia mais impressionante talvez tenha sido um algoritmo de computador que usa a eletromiografia para medir a patologia muscular. O biofeedback da máquina fornece aos treinadores de força e condicionamento físico uma leitura rápida das deficiências biomecânicas, o que lhes possibilita identificar os pontos fracos que necessitam ser fortalecidos, bem como as tendências que precisam ser contrabalançadas. O termo técnico é “avaliação da marcha”, cujo objetivo é ajudar os atletas a se movimentar com mais eficiência e energia.

O componente principal da autoliderança é a autoavaliação. Temos de fazer nossa avaliação da marcha. Como? Ao atravessar o ciclo de três passos continuamos a voltar a identificar o impulso, interromper o padrão recorrente e imaginar o prêmio. Talvez não tenhamos acesso a uma máquina que fornece biofeedback em tempo real, mas podemos desconstruir um ciclo de hábitos se soubermos o que estamos procurando.

Para ajudar, faça uma avaliação com base em quatro elementos: *pontos fortes*, *pontos fracos*, *oportunidades* e *ameaças*. Essa análise é empregada com frequência pelas organizações voltadas para propósitos de planejamento estratégico, mas funciona também para pessoas, e poderá ajudá-lo a fazer uma engenharia reversa do ciclo do hábito.

Tenho um amigo que trabalhava como gerente geral de uma franquia da NFL. Ele compartilhou comigo um estudo fascinante de cinco anos que usou a análise de regressão para isolar e identificar os fatores principais que conduzem as franquias da NFL ao sucesso ou ao fracasso. Em estatística, essa análise é usada para determinar se dois conjuntos de dados se relacionam entre si. Ela estabelece uma diferença entre causa e correlação e identifica a variável que faz a maior diferença.

De 2009 a 2013, os times que chegaram ao final da temporada com um diferencial dos dez primeiros em perda de posse de bola terminaram em 521-278-1. Isso se traduz em 65,1% de vitórias, com média de 10,4 vitórias por temporada. Já os times que chegaram ao fim da temporada entre os dez últimos em diferencial de perda de bola terminaram em 287-512-1, o que equivale a uma porcentagem de vitórias de 35,9% e 5,7 vitórias.

A grande lição? É realmente difícil vencer se você perde a posse de bola! Isso se aplica ao futebol e à vida. São os erros que não exigem esforço os que mais machucam. Mas não são os erros isolados que afundam o navio. São os erros isolados que permitimos que se transformem em sequência de derrotas, os pontos de apoio que deixamos se estender até virarem fortalezas e as decisões erradas que deixamos evoluir para maus hábitos.

Da mesma forma que na ordem para acabar com as perdas na área financeira, você precisa se proteger dos erros compostos! O oposto, claro, também é

necessário. Você deve transformar pequenas vitórias em sequências de vitórias e repeti-las várias vezes.

Se você fizesse uma análise de regressão de seus hábitos, o que ela revelaria? Bons ou maus, nossos menores hábitos podem provocar uma reação em cadeia. Não é necessário fazer mudanças importantes. Basta identificar os hábitos pequenos de alta potencialização ou de efeito dominó.

Você sabia que uma pessoa normal verifica o celular 96 vezes por dia?³ Aposto que alguns de vocês superam essa média! Em certo sentido, os smartphones ajudam-nos a economizar tempo e energia. Mas não é o caso quando isso totaliza 3 horas e 43 minutos diante da tela!⁴ Reclamamos de não ter tempo para isto, para aquilo e para outras coisas. A realidade? Poderíamos gastar o tempo diante da tela em outras coisas. Ou pelo menos usar esse tempo para empilhar hábitos!

Quando se trata de imaginar o prêmio, o jogo tem de ser longo. Em termos simples, não há *linha de chegada*. É o conceito japonês de *kaizen*, um compromisso incondicional de melhoria contínua. Significa aprimorar-se um pouco todos os dias e de todas as maneiras. A atitude mental é o segredo para cada hábito — faça aos poucos.

Há uma expressão em Êxodo que provoca um misto de emoções em mim: “Eu os expulsarei aos poucos”, disse Deus, “até que vocês sejam numerosos o suficiente para tomarem posse da terra”.⁵ “Aos poucos” — entendeu?

Vou descrever a cena e depois explicarei as emoções misturadas. Os israelitas estavam prestes a ocupar a terra prometida, só que ela não cairia com facilidade nas mãos deles. Deus os avisou de que teriam de fazer o plantio se quisessem colher, cavar os poços se quisessem beber água deles e construir casas se quisessem morar nelas. É a lei das medidas outra vez. Você vai tirar daí o que colocou aí — nem mais, nem menos.

Deus disse aos israelitas que a conquista não aconteceria do dia para a noite, mas “aos poucos”. Por um lado, é desanimador. Por quê? Queremos que Deus faça tudo em um dia! Aviso importante: eliminar o mau hábito pode demorar mais que criá-lo. Deixe-me agora inverter o roteiro. Por outro lado, é encorajador, porque qualquer um pode fazer as coisas *aos poucos*. É a rotina da excelência. Repetindo: se você fizer coisas pequenas como se fossem grandes, Deus fará coisas grandes como se fossem pequenas!

Lembra-se do 2.º dia? *O mais difícil é melhor!*

E do 3.º dia? *O mais devagar é mais rápido!*

E do 5.º dia? *O menor é maior!*

Quando o assunto é criar e eliminar hábitos, essas expressões são subtramas. O processo será mais difícil do que você esperava e mais longo do que gostaria. Em termos simples, vai ocorrer aos poucos. É assim que Deus nos faz crescer, nos incentiva e muitas vezes nos cura.

Sem dúvida, não estou sugerindo que Deus não seja capaz de libertar você em um dia. Ele pode fazer mais em um dia que você em mil vidas. E com tanta facilidade quanto na ocasião em que transformou a água em vinho! Quase sempre, porém, a libertação é um processo. Mais especificamente, são os três passos que compõem o chamado ciclo do hábito. Mesmo que Deus o liberte em um dia, você precisa dar respaldo a essa libertação com hábitos diários.

A meta não é a meta.

É o processo.

Acredito em estabelecer metas do tamanho de Deus. Vá atrás de uma que seja impossível sem a intervenção divina. Mas isso não é atingir a meta. É quem você se torna no processo. Deus usa grandes sonhos para fazer grandes pessoas. Por quê? Eles nos mantêm ajoelhados! Forçam-nos a exercitar a fé. Obrigam-nos a fazer sacrifícios.

Empinar a pipa implica focar nas informações recebidas. Sim, você precisa identificar as metas que está perseguindo. Mas é necessário fazer uma engenharia reversa em pequenas vitórias que o ajudarão a chegar lá. É assim que você constrói pontes suspensas para o futuro. Quanto maior a meta, mais atenção você deve dar aos detalhes!

Depois que John Wooden se aposentou como treinador, perguntaram-lhe do que ele sentia mais saudade. Vou lhe dar uma pista: não eram os jogos. Também não eram os troféus nem os campeonatos. Adoro esta resposta de uma só palavra: “Prática”.⁶

Diz um antigo provérbio: “A prática leva à perfeição”. Não é falso, mas também não é inteiramente verdadeiro. Você tem de praticar da maneira certa! Refere-se à equação que apresentei no 3.º dia:

Prática deliberada + Dificuldade desejável = Aprendizado duradouro

Se você praticar da maneira errada, irá cultivar maus hábitos. Anders Ericsson chama isso de prática ingênua.⁷ Prática deliberada é prestar atenção nos detalhes. Por quê? *A prática leva à perfeição*, quer você esteja praticando escalas musicais, uma jogada de basquete ou disciplinas espirituais. Da mesma forma que você precisa fazer a coisa certa pelo motivo certo, tem de fazê-la da maneira certa. Esse é o caminho de Jesus.

Durante sua célebre carreira como compositor, Johann Sebastian Bach compôs 256 cantatas. Três de suas composições foram sucesso estrondoso nas *50 Obras-primas da música clássica*, o que o coloca logo atrás de Mozart e Beethoven.⁸ Bach não é mais convidado para muitos casamentos, mas “penetra” na festa o tempo todo. Como? “Jesus, alegria dos homens” ainda é considerada a peça musical mais tocada nos casamentos tradicionais.

Algum palpite sobre como Bach compôs todas essas cantatas? Uma nota por vez! Sei que isso soa como um disco arranhado (trocadilho intencional). E você marcou um ponto! Resposta: a rotina da excelência, aplicada à música.

Depois de terminar aquelas composições Bach escrevia três letras na margem da música — *SDG*. Essas três letras simbolizavam a frase em latim *solī Deo gloria* (“glória somente a Deus”). Esse foi um dos gritos de guerra da Reforma Protestante, mas Bach usou-a com a finalidade de louvar quem merece ser louvado. O prêmio era a glória de Deus!

Como fazer disso um hábito?

Comece pequeno

Vá em frente e sonhe grande, mas você tem de começar pequeno e pensar grande. Você precisa empinar a pipa um pouco mais alto e por um pouco mais de tempo todos os dias. Um dia, o teto se tornará o chão! “Você não pode pular até o segundo andar se estiver no térreo”, diz Emil Zátopek. “Passo a passo, no entanto, o homem chegará ao quinto andar”.⁹

Foi assim que Zátopek ganhou três medalhas de ouro nas Olimpíadas de 1952, em Helsinki. Foi assim que ele venceu 69 corridas seguidas e se tornou o maior corredor de todos os tempos, em qualquer distância. Emil Zátopek correu um total de 80 mil quilômetros — o equivalente a três voltas ao redor da Terra!

Lembra-se da lei das medidas? Se você enganar o sistema, enganará a si mesmo. Se cortar caminho, encurtará seu sucesso e diminuindo a glória de Deus! A maneira como você cria um ciclo de hábito é não se permitir fazer nenhuma exceção.

Como vai seu hábito?

Continua mensurável, significativo e sustentável?

Você tem feito a engenharia reversa dele, aos poucos?

É preciso transformar esses objetivos de vida em hábitos diários.

Que pequeno passo você precisa dar hoje para fazer, aos poucos, aquele progresso?

Para Kobe Bryant, empinar a pipa foi estudar um videotape de jogos.

Para Winston Churchill, empinar a pipa foi assentar duzentos tijolos e escrever 2 mil palavras por dia.

Para os monges maratonistas, era rodear o monte Hiei todos os dias.

Para mim, foi ler 3 mil livros antes de escrever um.

Faça aos poucos!

¹ Time profissional de futebol americano. [N. T.]

² **Persiga o seu leão**: se seus sonhos não o assustam é porque são pequenos demais (São Paulo: Vida, 2018). [N. T.].

³ Americans Check Their Phones 96 Times a Day, **Asurion**. Disponível em: <www.asurion.com/about/press-releases/americans-check-their-phones-96-times-a-day>.

⁴ Rochi ZALANI, Screen Time Statistics 2021: Your Smartphone Is Hurting You, **Elite Content Marketer**. Disponível em: <<https://elitecontentmarketer.com/screen-time-statistics>>.

⁵ Êxodo 23.30.

⁶ Apud John C. MAXWELL, **Today Matters: 12 Daily Practices to Guarantee Tomorrow's Success** (New York, NY: Warner Faith, 2004), p. 34.

⁷ Anders ERICSSON; Robert POOL, **Peak: Secrets from the New Science of Expertise** (Boston, MA: Mariner Books, 2017), p. 14.

⁸ LONDON PHILHARMONIC ORCHESTRA; David PARRY, **The 50 Greatest Pieces of Classical Music (s.l.: X5 Music Group, 2009)**.

⁹ Apud Richard ASKWITH, **Today We Die a Little!** The Inimitable Emil Zátopek, the Greatest Olympic Runner of All Time (New York, NY: Nation Books, 2016), p. 199.

19.º
DIA

Exercitar sua autoridade

[Jesus] se levantou, repreendeu o vento e disse ao mar: “Aquiete-se! Acalme-se!”.

MARCOS 4.39A

No dia 14 de outubro de 1947, um bombardeiro B-29 decolou da pista de um aeródromo no sul da Califórnia com um avião bem menor amarrado em sua barriga, o Bell X-1. Hoje esse avião está suspenso no teto do National Air and Space Museum. No mundo da aviação, supunha-se que a velocidade do som, o Mach 1, era uma barreira impossível de ser quebrada. Mas as barreiras foram feitas para isso!

A uma altura de 7.600 metros, o B-29 soltou o pequeno avião. Os motores do Bell X-1 foram ligados, e ele subiu 13 mil metros com aceleração de 800, 900 e 1.100 quilômetros por hora. Quando atingiu .965 Mach, o painel de instrumentos mostrou que a aeronave estava descontrolada. A .995 Mach, a força gravitacional turvou a visão de Chuck Yeager e lhe deu um nó no estômago. Quando parecia que o avião iria implodir, houve um estrondo sônico.

A 1.224 quilômetros por hora, o Bell X-1 quebrou a barreira do som, e a pressão do ar que fustigava o nariz do avião mudou para a cauda. Foi como se a tempestade perfeita tivesse se transformado em calma perfeita — absolutamente quieta e silenciosa. Por quê? Voando a uma velocidade supersônica, o avião

desloca-se mais rápido que as ondas sonoras que produziu. O Bell X-1 alcançou 1.07 Mach, Chuck Yeager reduziu a velocidade dos motores e o resto é história.

Nos evangelhos, há um episódio em que Jesus atravessa o mar da Galileia com os discípulos. Na verdade, ele estava tirando um cochilo, o que amo fazer — e essa é toda a justificativa para explicar por que tenho esse hábito, mas permita-me acrescentar uma informação. Um estudo realizado pela NASA revelou que um cochilo de 26 minutos aumenta a produtividade em 34%.¹ É uma boa forma de organização e uma boa ciência. Se eu concorresse a um cargo público, um dos objetivos de minha plataforma eleitoral seria um tempo de cochilo para todos os cidadãos. Não, não estou anunciando minha candidatura. E o breve horário de sono seria opcional. Penso que teríamos uma nação mais generosa, feliz e saudável se todos tirassem um tempo para cochilar!

Enquanto Jesus cochilava, uma tempestade violenta começou a sacudir o barco, mais ou menos semelhante ao vento de proa que se abateu sobre o Bell X-1. Esse tipo de intempérie era comum. O mar da Galileia fica a 213 metros abaixo do nível do mar, porém é cercado de colinas e montanhas. As colinas de Golã, que se chamavam Decápolis na época de Jesus, ficavam a 762 metros acima do nível do mar. A topografia tornava o mar da Galileia suscetível a temporais repentinos e violentos.

Lembra-se do que aconteceu em seguida? Os discípulos, alguns deles pescadores profissionais, ficaram apavorados e foram acordar Jesus com estas palavras: “Mestre, não te importas que morramos?”² Sêrio? Jesus estava tirando um cochilo, e isso queria dizer que ele não se importava? Pense em um julgamento apressado.

Nossas reações revelam muito sobre nós, não? É muito mais fácil *agir* como cristão que *reagir* como tal. Em situações de crise, somos extremamente rápidos em culpar alguém ou alguma coisa. Somos ligeiros em supor o pior e velozes em julgar motivos, mesmo os de nossos amigos. Experimente mudar de um canal de notícia para outro: verá que todos estão culpando todo mundo por quase tudo. Posso lembrá-lo de uma coisa? Ninguém vence o jogo da culpa.

Agora, permita-me inverter o roteiro. O que Jesus fez quando os discípulos o acordaram? Entrou em pânico? Começou a tirar a água do barco? Pegou um remo e começou a remar? Não, não e não! Jesus levantou-se no barco como o Karatê

Kid e deu o chute de guindaste! Pelo menos é assim que imagino aquele momento.

Quem repreendeu o vento?

Quem falou às ondas?

Vou lhe contar: foi aquele que os fez! Jesus exercitou sua autoridade espiritual sobre os elementos físicos da mesma maneira que transformou a água em vinho, amaldiçoou a figueira estéril e chamou Lázaro para fora do sepulcro!³

Não sei que hábito você está tentando criar ou eliminar, mas terá de exercitar sua autoridade espiritual! Como? Em primeiro lugar, precisará manter a paz no meio da tempestade. Terá de manter a calma e prosseguir. Deverá manter uma presença não ansiosa. Como fazer isso? Interrompendo o estímulo da ansiedade com um padrão recorrente de oração. Manter a paz é manter o espaço. É estar totalmente presente. É aceitar a tensão do “já/ainda não”. É enfrentar os fatos cruéis com fé inabalável. Em segundo lugar, você precisa falar de sua paz! Não conheço seus problemas, mas você precisa falar de paz ao seu cônjuge, bem como aos seus filhos e amigos, e falar de paz à tensão racial e polarização política. Como? Agindo com o espírito oposto.

Por ser um seguidor de Cristo, sou obrigado a repreender a injustiça. Cuidar dos marginalizados é o caminho de Jesus. Lamentamos com aqueles que sofrem injustiça, mas não fazemos o papel de vítimas. Também não nos fazemos de desentendidos. Exercemos nossa autoridade como mais que vencedores.⁴ Avançamos, intervimos e permanecemos na brecha como pacificadores e doadores da graça e definimos o tom.

Em 1913, Josiah Royce fundou uma comunidade que denominou Irmandade da Reconciliação, cujo objetivo era ser amada. Ela aceitou o dr. Martin Luther King Jr. como membro, um homem que defendia a ideia de comunidade amada e tinha um plano para ela. O objetivo do movimento pelos direitos civis não visava apenas isso. A ideia era tornar-se uma comunidade na qual as pessoas não seriam julgadas pela cor da pele, mas pela essência de seu caráter.⁵ O propósito era criar uma comunidade na qual o amor fosse tão forte a ponto de transformar os antagonistas em amigos. “É esse amor”, dizia o dr. King, “que fará milagres no coração dos homens”.⁶

É difícil mudar hábitos pessoais. E mais difícil ainda mudar hábitos culturais. “Isso exige uma mudança qualitativa em nossa alma”, disse o dr. King, “bem como uma mudança quantitativa em nossa vida”.⁷ Precisamos assumir responsabilidade pessoal e, ao mesmo tempo, deixar o orgulho e o preconceito no altar. Precisamos nos sacrificar para o bem maior e, ao mesmo tempo, perdoar os outros.

A maioria das pessoas vive no .965 Mach. Os painéis de controle vão ficar enlouquecidos, e a cabine de comando, fora de controle. Algumas pessoas chegam ao .995 Mach. Visão turva. Nó no estômago. Parece que seu casamento ou sua saúde mental vão implodir a qualquer momento. Mas talvez você esteja mais perto de um progresso do que imagina! Não diminua ainda a velocidade do motor.

Se pretende criar ou eliminar um hábito, terá de exercitar sua autoridade. Precisarás repreender o vento e as ondas. A certa altura, deverá parar de falar de seus problemas para Deus e começar a falar de Deus para seus problemas e declarar seu poder, sua presença, suas promessas. Sim, há muita coisa que você não pode controlar. Mas pode assumir responsabilidade por elas.

Somos muito bons em contar nossos problemas para Deus. *Explicamos* tudo, como se Deus não soubesse o que está errado. *Reclamamos* deles, como se Deus não se importasse. *Lembramos* Deus do que passamos, como se ele tivesse esquecido. Meu conselho? Exercite sua autoridade. A dúvida está permitindo que suas circunstâncias se intrometam entre você e Deus. Fé é permitir que Deus se intrometa entre você e suas circunstâncias!

Como fazer disso um hábito?

Mude o clima

Na Sexta-feira Santa de 1963, o dr. Martin Luther King Jr. foi preso por um protesto pacífico sem permissão. Quando criticado pelo momento escolhido e por suas táticas, o dr. King escreveu uma carta aberta de uma cela de prisão em Birmingham, Alabama:

Houve um tempo em que a igreja era muito poderosa — um tempo em que os cristãos primitivos se alegravam por serem considerados dignos de sofrer pelo que acreditavam. Na época, a igreja não era simplesmente um termômetro que registrava as ideias e os princípios da opinião do povo; era um termostato que transformava os costumes da sociedade.⁸

Você é um termômetro ou um termostato? Está regurgitando o que vê nos canais de notícias e nas redes sociais ou está extraindo seus estímulos do roteiro da Escritura? Está se adaptando à cultura ou está interrompendo o padrão recorrente com fé, esperança e amor?

Os termômetros medem a temperatura — do corpo, da água, do ar. A maioria das pessoas se submete às circunstâncias sem fazer perguntas. Lembra-se da cena no elevador, relatada no 7.º dia? Os ocupantes olham para trás e para os fundos, em vez de olhar para frente! Submetem-se ao modo de pensar do grupo. Imitam a atitude dos outros. Permitem que o ambiente determine como se sentem, pensam e agem. Somos seguidores de Cristo, por isso somos chamados a um padrão mais elevado. Mudamos o clima quando agimos com o espírito oposto. É assim que exercitamos nossa autoridade.

Temos de representar o Reino de Deus com tanto amor, alegria e esperança a ponto de provocar perguntas que só o evangelho responde. Como fazemos isso? Quando amamos nossos inimigos, oramos pelos que nos perseguem e abençoamos os que nos amaldiçoam, provocamos perguntas para as quais só o evangelho tem as respostas. Quando oferecemos a outra face, caminhamos uma milha a mais ou oferecemos a túnica, provocamos perguntas para as quais só o evangelho tem as respostas.⁹

Combatemos o ódio com amor.

Combatemos o orgulho com humildade.

Combatemos a maldição com bênção.

Combatemos as mentiras com a verdade.

Combatemos o racismo com reconciliação.

Combatemos a cultura do cancelamento com graça e paz.

É assim que repreendemos o vento e as ondas. E, quando fazemos isso, provocamos perguntas para as quais só o Evangelho tem as respostas! É dessa forma que os avanços acontecem. Não combatemos fogo com fogo. Como termostatos, mudamos o clima com alegria indizível, uma paz que excede o entendimento e uma medida extra de graça.

Você possui mais autoridade do que imagina! Tem autoridade para fazer cessar tempestades, para curar enfermidades, para mover montes. Como? Com as sementes de mostarda da fé. A autoridade espiritual é semelhante a qualquer

músculo que precisa ser exercitado, e devemos exercitá-la com humildade! Mas não se envergonhe disso. Levante-se como Jesus na tempestade. Coloque-se na brecha como pacificador e doador da graça e defina o tom!

Onde você obtiver vitória em sua vida, você tem autoridade. Seu testemunho é a profecia de outra pessoa. Seu progresso é a bênção de alguém. A Igreja é uma comunidade de fé. Quando elevamos a fé uns dos outros, experimentamos imunidade de rebanho contra o medo, a vergonha e o ódio, entre outras coisas.

Você não fará nenhum favor a Deus se agir com menos que total autoridade. Está descontando o preço que Jesus pagou na cruz do Calvário! Pare de viver como se ele ainda estivesse pregado na cruz. A única coisa pregada na cruz é seu pecado. O Inimigo está derrotado. É hora de viver assim.

Exercite sua autoridade!

¹ Blake STILWELL, Here's What NASA Says Is the Perfect Length for a Power Nap, **Business Insider**. Disponível em: <www.businessinsider.in/thelife/heres-what-nasa-says-is-the-perfect-length-for-a-power-nap/articleshow/68570353.cms>.

² Marcos 4.38b.

³ Cf. Mateus 21.18-19; João 2.1-10; 11.38-44.

⁴ Cf. Romanos 8.37.

⁵ Martin Luther KING JR., I Have a Dream, discurso proferido na Marcha em Washington (Washington, D.C.: 28 ago. 1963). Disponível em: <www.npr.org/2010/01/18/122701268/i-have-a-dream-speech-in-its-entirety>.

⁶ Martin Luther KING, JR., Facing the Challenge of a New Age, 1957, in: James Melvin WASHINGTON (Org.), **A Testament of Hope: The Essential Writings and Speeches of Martin Luther King, Jr.** (New York, NY: HarperCollins, 1991), p. 140.

⁷ Martin Luther KING, JR., Nonviolence: The Only Road to Freedom, 1966, in: **A Testament of Hope**, p. 58.

⁸ Martin Luther KING JR., Letter from Birmingham Jail (16 abr.1963), **The Martin Luther King, Jr. Research and Education Institute**. Disponível em: <https://kinginstitute.stanford.edu/sites/mlk/files/letterfrombirmingham_wwcw_0.pdf>.

⁹ Cf. Mateus 5.39-41; Lucas 6.27,28.

20.º
DIA

Já é suficiente

Quem você pensa que é, ó montanha majestosa?

ZACARIAS 4.7A

No dia 7 de novembro de 2020, Chris Nikic passou a ser a primeira pessoa com síndrome de Down a completar o triatlo Ironman. Ele nadou 3,8 quilômetros, pedalou 180 quilômetros de bicicleta e correu 42 quilômetros em 16 horas e 46 minutos. “Meta definida e alcançada”, ele declarou no dia seguinte. “É hora de definir uma meta maior”. Nikic é um empinador de pipa! “Seja o que for, a estratégia é a mesma”, ele disse. “Um por cento melhor a cada dia”.

É muito fácil usar nossas fraquezas como muletas, não? Submetermo-nos aos erros que cometemos ou às probabilidades contra nós. Tente extrair um estímulo de Chris Nikic! Ele não usou a síndrome de Down como desculpa, mas como motivação! E acrescentou um ingrediente à mistura: “Realizei o trabalho, mas tive anjos me ajudando”.¹

Amo essa atitude mental de crescimento ligada à atitude mental de Deus. É reconhecer o papel que o favor de Deus desempenha, mas sem diminuir a responsabilidade pessoal. É orar como se o assunto dependesse de Deus, mas trabalhar como se dependesse de você. É fazer o *natural* e confiar que Deus fará o *supernatural*. É o lugar onde nossa coragem encontra a graça de Deus.

Em 536 a.C., um homem chamado Zorobabel conduziu o remanescente judeu de volta a Jerusalém para reconstruir o Templo, que se encontrava em ruínas. Ele tivera uma visão do tamanho de Deus, mas agora estava diante de uma pilha de escombros. É nesse momento que você precisa de uma palavra de Deus, e Zorobabel a recebeu: “Esta é a palavra do SENHOR para Zorobabel: ‘Não por força nem por violência, mas pelo meu Espírito’, diz o SENHOR dos Exércitos”.² Posso contar um segredinho? Deus deseja fazer algo em você e por meio de você que está além de sua capacidade, de seus recursos, de sua educação, de sua experiência e de sua expertise. Por quê? O mérito não pode ser seu! Como? Pelo Espírito de Deus. O Espírito Santo é o fator X, o fator *ele*, o fator *uau*!

Então o Senhor disse: “Quem você pensa que é, ó montanha majestosa? Diante de Zorobabel você se tornará uma planície”.³ Não faço ideia da montanha que está diante de você — ansiedade, raiva, vício, injustiça, falta de perdão, depressão, dúvida, medo. Mesmo que seja uma cordilheira, aquele que fez as montanhas pode transformá-las em planícies.

Ele continua a ser o Deus que abre uma passagem de terra seca no mar.

Ele continua a ser o Deus que faz o sol parar.

Ele continua a ser o Deus que transforma água em vinho.

Ele continua a ser o Deus que faz o ferro do machado flutuar na água.⁴

Deus continua movendo montanhas. Como? Com as sementes de mostarda da fé! Não despreze o dia dos pequenos começos. Ou de 1% de melhora!

Depois de fraturar as vértebras c3 e c4 durante um jogo de futebol na faculdade, Chris Norton tinha 3% de possibilidade de voltar a se movimentar. É nesse ponto que 97% das pessoas desistem! Mas Norton tinha a mesma determinação de Chris Nikic — coragem sempre, desistir jamais. Um dos médicos lhe garantiu: “Você nunca mais vai andar”. Muitos teriam aceitado o diagnóstico, captado a mensagem e desistido de tentar. Norton não ficou triste: ficou zangado. Alguns dias depois, conseguiu movimentar o dedão do pé!

Eu estava em uma chamada de vídeo com Norton à noite, na véspera da estreia do documentário sobre a vida dele. O documentário recebeu o título apropriado de *7 Yards* [7 jardas], pois ele demorou sete anos para conseguir andar 7 jardas.⁵ Foi esse o comprimento do corredor da igreja no dia de seu casamento. Como ele conseguiu? Norton nunca perdeu a fé e, devo acrescentar, nem o senso de humor.

Lembra-se da teoria da diversão? Chris Norton adotou-a! Quando percebeu que podia movimentar o dedão do pé, ele pediu ao pai que batesse um papo estimulante com seu polegar. O homem foi obrigado a fazer a melhor palestra motivacional que podia. E Norton mexeu o dedão!

Bela jogada, Chris Norton! Bela jogada.

Chega um momento em nossa vida no qual perdemos a esperança. É o fim da linha ou não? Fazia quatro dias que Lázaro estava morto, mas nada é o fim até que Deus diga que acabou. Não ponha um ponto final onde Deus colocou uma vírgula.

Chega-se a um ponto em que *já é suficiente*. Lembra-se do desafio de ontem? Você deve parar de falar de seus problemas para Deus e começar a falar de Deus para seus problemas. O mesmo se aplica às montanhas. É assim que você inverte o roteiro e empina a pipa. Declare a bondade de Deus: “Bondade e misericórdia certamente me seguirão todos os dias da minha vida”.⁶ Declare a fidelidade de Deus: “Aquele que começou boa obra em vocês, vai completá-la até o dia de Cristo Jesus”.⁷ Declare a soberania de Deus: “Deus age em todas as coisas para o bem daqueles que o amam, dos que foram chamados de acordo com o seu propósito”.⁸ Declare o favor de Deus: “Se Deus é por nós, quem será contra nós?”.⁹

Foi o que fiz no dia 2 de julho de 2016. Fiz uma oração ousada, e Deus curou meus pulmões. Sim, tem de ser de acordo com a vontade de Deus, com o caminho dele. Toda oração precisa passar pela prova de fogo duas vezes — estar em conformidade com a vontade de Deus e glorificá-lo. Se não for assim, não tem jeito. Mas se for, é melhor afivelar o cinto de segurança e não pôr os braços nem as pernas para fora do veículo, de jeito nenhum!

Tenho uma peça de arte em meu escritório. Trata-se do verso de abertura de um poema de Emily Dickson. Ao que tudo indica, ela gostava de solidão. Vivia em relativo isolamento e raramente saía do quarto. Suas amizades eram mantidas por correspondência. Seu mundo físico era incrivelmente pequeno, mas seu espírito se elevava quando ela escrevia poemas. Era assim que empinava a pipa. Três palavras escritas por ela estão abrigadas em meu escritório: “Habitar na possibilidade”. Admito — sou um eterno otimista. Como não ser? Creio na ressurreição de Jesus Cristo, e o mesmo Espírito que ressuscitou Cristo dentre os mortos habita em mim. Significa que todas as apostas estão canceladas e que tudo é possível!

No dia 23 de dezembro de 2011, eu estava realizando um culto na capela para os Minnesota Vikings,¹⁰ quando conheci o premiado jogador de futebol americano Adrian Peterson. Lembro-me daquele encontro por dois motivos. Primeiro: o aperto de mão de Peterson é terrível por causa do tamanho e da força de suas mãos. Parece um movimento de submissão! Segundo: no dia seguinte, Peterson sofreu uma gravíssima lesão, que causou o rompimento do ligamento anterior e do ligamento colateral medial do joelho esquerdo. Esse tipo de lesão já acabou com a carreira de muitos jogadores da NFL, mas Peterson se recuperou e ganhou o prêmio Comeback Player of the Year¹¹ e o Most Valuable Player [Jogador mais valioso] na temporada seguinte. Ele correu 1.917 metros com a bola, apenas 8,22 metros a menos que o recorde de uma única temporada da NFL. Como conseguiu? A resposta curta é: muito esforço na reabilitação! Ele transformou a montanha em planície em uma corrida de velocidade rumo ao topo da colina! Adrian Peterson pode ter sido uma excentricidade da natureza, mas sua ética de trabalho é um fator adquirido acima do inato, e sua resistência mental é uma prova da mente acima da matéria. Em vez de usar a lesão como desculpa, ele a usou como motivação.

Pouco depois da recuperação de Peterson, perguntaram ao seu treinador, James Cooper, quanto tempo mais, em sua opinião, Peterson poderia jogar. Em vez de dar uma resposta direta à pergunta, Cooper contou uma história pessoal. Fanático por condicionamento físico, Cooper estava competindo na USA Track & Field Masters¹² com atletas de 35 anos de idade ou mais. Durante uma corrida de 100 metros, Cooper sentiu, em suas palavras, “aquele idoso bem ao meu lado”. O “idoso” era Bill Collins, que aos 46 anos de idade completou a corrida em 10,58 segundos!

Cooper, que era muito mais jovem que Collins, ficou muito impressionado com o desempenho de Collins. E a experiência inverteu o roteiro e deu corda no relógio em um momento decisivo. “Ensinou-me que 40 anos não é idade para desistir”, disse James Cooper. Em seguida, aumentou a aposta: “Cinquenta não é idade para desistir”. Seu argumento? A idade é relativa! E isso não se aplica apenas a atletas como Adrian Peterson e Bill Collins.

E, se pegarmos o exemplo de Calebe, 85 anos também não é idade para desistir. “Aqui estou hoje, com oitenta e cinco anos de idade!”, disse ele. “Ainda estou tão

forte como no dia em que Moisés me enviou”.¹³ Sei que isso parece fisiologicamente impossível. Mas não tenho motivo para duvidar da autoavaliação de Calebe. Penso que ele podia agachar aos 85 anos de idade da mesma forma que aos 40. A pergunta, claro, é: como? Há muitos fatores, mas uma fração de nossa força física é uma função da resistência mental. Os pensamentos positivos podem aumentar a força física em 42%. Se não acredita, leia *Win the Day*.¹⁴ Compartilhei um estudo sobre o poder da sugestão que mostra a mente acima da matéria. “Quer você acredite que pode fazer uma coisa, quer não”, diz Henry Ford, “você está certo”.¹⁵

O tempo afeta todos nós. A pele enruga. O metabolismo fica lento. Os músculos atrofiam. Da última vez que verifiquei, o tempo nunca sofreu uma derrota. Mas o efeito negativo que ele causa varia de pessoa para pessoa, e a atitude mental faz toda a diferença. Se não acredita em mim, faz vinte anos que não participo de uma reunião de ex-alunos do ensino médio!

Você sabia que existe apenas um jeito de o médico determinar sua idade? Ela não pode ser medida pelas batidas do coração ou pela pressão sanguínea. O médico determina sua idade da mesma forma que todos nós — pedindo sua certidão de nascimento!

Ame o tempo e *seja dono de sua idade*. Afinal, você a conquistou merecidamente. Seja dono de sua idade, e *não permita que a idade venha a ser sua dona*. Enquanto estiver correndo atrás de uma visão do tamanho de Deus, você sempre será produtivo. Enquanto estiver correndo atrás de uma paixão ordenada por Deus, você nunca envelhecerá.

Esta é a grande lição: *não seja submisso à idade*. Por falar nisso, não se submeta ao vício, à tentação ou às expectativas alheias. Não se sujeite ao medo, ao ódio ou à dúvida a respeito de você. Não se renda aos rótulos que lhe colocaram nem às mentiras do Inimigo. Há somente uma coisa à qual você deve ser submisso: a vontade de Deus. Submeta-se a ele, e todas as coisas estarão sujeitas a você. Não significa dar nome a elas nem as reivindicá-las, mas exercer sua autoridade como filho de Deus.

Aquilo que você tolera o dominará, lembra-se? Você não é obrigado a aceitar nada, a não ser a boa, agradável e perfeita vontade de Deus.¹⁶ Não tolere maus-tratos, nem más atitudes, sementes de amargura, privilégios ou ingratidão. Existe

algo ao qual você se submeteu que não seja da vontade de Deus? Chega-se a um ponto em que *já é suficiente*.

Como fazer disso um hábito?

Mude seu número!

Você não tem de ser submisso ao diagnóstico do médico, sabia disso? Dou-lhe minha palavra que amo e respeito os médicos! A medicina salvou minha vida mais de uma vez. Mas as autópsias revelam que os erros de diagnóstico chegam a 40%! Apesar dos extraordinários avanços da ciência médica, essa taxa quase não mudou nos últimos cem anos.¹⁷ E, mesmo que o diagnóstico esteja correto, você não precisa se submeter a ele.

Você não precisa se curvar às críticas negativas, às notas baixas ou à má sorte.

Não precisa se render a falsas suposições ou a falsas profecias.

Quando Suzane Vel cursava o ensino médio, sua mãe determinou o peso que a filha deveria ter. Nas palavras de Vel: “Nunca cheguei àquele número”. Mesmo na época em que participava de corridas *cross-country* na faculdade, ela estava 5 quilos acima do estipulado pela mãe. Mesmo depois de correr oito maratonas, estava 9 quilos acima da meta. E, depois de completar trezentas sessões de Peloton,¹⁸ havia um excesso de 13 quilos.

O número que a mãe de Vel passou à filha era o do próprio peso. O problema era que a mãe media menos de 1,5 metro de altura e era muito franzina! Décadas depois, Vel chegou a uma conclusão com um simples fato: “Não era o peso ideal para mim. Meu número nunca foi aquele”. Ela parou de tentar atender a expectativas impossíveis e libertou-se do problema. “Faço exercícios hoje, mas não para me desgastar”, revela, “nem para alcançar uma meta impossível definida por outra pessoa”. Por que ela faz exercícios? “Amo fortalecer os músculos maravilhosos que Deus me deu”.

Lembra-se do MSS? Seus hábitos têm de ser mensuráveis, significativos e sustentáveis. Quando você estabelece um número como meta, verifique se é *seu* número! Tentar atingir a meta de outra pessoa é uma receita para a decepção.

Permita-me acrescentar outro ingrediente à mistura. Quando estava treinando para a maratona, eu tinha mais de uma meta de tempo. Havia um número que

sussurrava aos meus ouvidos e exigia minha melhor corrida em meu melhor dia. E outra medida de tempo representava uma meta maior. Sabia que ela aumentaria meu ritmo e me proporcionaria a melhor chance de terminar a corrida. Estabeleça uma meta maior e acrescente a melhoria de 1% cada dia. Seja qual for o hábito que você esteja tentando criar ou eliminar, é hora de ir avanti!

Já é suficiente!

¹ Apud Christopher BRITO, Florida Man Becomes First Person with Down Syndrome to Finish Ironman Triathlon, **CBS News**. Disponível em: <www.cbsnews.com/news/chris-nikic-ironman-triathlon-down-syndrome>.

² Zacarias 4.6.

³ Zacarias 4.7a.

⁴ Cf. Êxodo 14.21-22; Josué 10.12-13; 2Reis 6.5-7; João 2.1-10.

⁵ Distância equivalente a 6,4 metros. [N. T.]

⁶ Salmos 23.6a, ARA.

⁷ Filipenses 1.6.

⁸ Romanos 8.28.

⁹ Romanos 8.31b.

¹⁰ Equipe de futebol americano. [N. T.]

¹¹ Prêmio para o jogador da NFL que volta a jogar após ter sofrido séria lesão na temporada anterior ou ter melhorado seu mau desempenho no ano anterior. [N. T.]

¹² Órgão dos Estados Unidos que regula os esportes de atletismo, *cross-country*, *road running* e marcha atlética em todo o país. [N. T.]

¹³ Josué 14.10b-11.

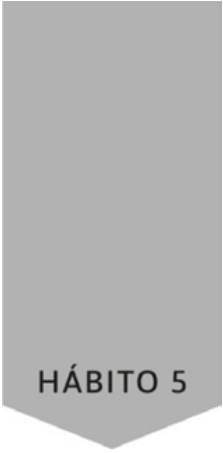
¹⁴ Mark BATTERSON, **Win the Day: 7 Habits to Help You Stress Less & Accomplish More**. (Colorado Springs, CO: Multnomah), 2020, p. 164.

¹⁵ Sean ALFANO, Because the Doctor Isn't Always Right, **CBS News**. Disponível em: <www.cbsnews.com/news/because-the-doctor-isnt-always-right>.

¹⁶ Cf. Romanos 12.2.

¹⁷ Sean ALFANO. Because the Doctor Isn't Always Right.

¹⁸ Marca de bicicleta ergométrica caseira conectada à Internet que permite que os assinantes do Peloton All-Access se exercitem remotamente em uma de suas milhares de aulas disponíveis. [N. T.]



HÁBITO 5

Cortar a corda

Não correr riscos é arriscado.

Em 1853, a cidade de Nova York foi sede da primeira Feira Mundial dos Estados Unidos. Os organizadores construíram um salão de exposição para exibir as maiores e mais recentes invenções. Foi ali que um homem chamado Elisha Otis roubou a cena com um discurso inédito de vendedor. O inventor do freio de segurança de elevadores não estava conseguindo vender sua ideia aos céticos do setor de segurança. O que ele fez? Fez seu primeiro discurso de elevador.¹⁹

Em pé na plataforma acima do salão de exposição, Otis posicionou um auxiliar acima do poço do elevador e gritou alto o suficiente para que todos ouvissem: “Corte a corda!”. O povo prendeu a respiração quando o elevador despencou — alguns centímetros. E Otis anunciou: “Tudo seguro, cavalheiros, tudo seguro”.²⁰

O freio de segurança funcionou da mesma forma que o discurso de elevador. Quando Elisha Otis cortou a corda, apenas poucos edifícios de Nova York tinham mais de cinco andares. Por quê? Ninguém queria subir a escada! Em 1854, Otis instalou um elevador em um edifício na Broadway. Em 1890, dez edifícios tinham

mais de dez andares. Em 1900, 65 edifícios tinham mais de vinte andares. Em 1908, 538 edifícios em Nova York eram classificados como arranha-céus.

Vamos avançar cem anos.

De acordo com a Otis Elevador Company, o equivalente à população mundial usa um elevador ou uma escada rolante Otis a cada três dias!²¹ Além de virar o mundo de ponta-cabeça, cento e cinquenta anos depois a ideia de Elisha Otis influencia a vida cotidiana de bilhões de pessoas. Eu ainda mantenho, claro, meu conselho apresentado no 2.º dia — *suba a escada!*

Se você quer construir uma ponte suspensa, empine uma pipa.

Se quer construir um arranha-céu, corte a corda.

Empinar a pipa — hábito 4 — refere-se a começar pequeno. Com o tempo, as pequenas vitórias se tornam sequências de vitória. Cortar a corda — hábito 5 — corresponde a cortar a fita de inauguração. É tornar público, um poderoso dispositivo de compromisso. Assim como Elisha Otis, seja grande ou vá para casa! Cortar a corda é lançar o desafio de forma que marque o momento.

No inverno de 2000, Reed Hastings e Marc Randolph entraram em um elevador na Renaissance Tower em Dallas, Texas. Não sei se era um elevador Otis, mas eles estavam prestes a cortar a corda. Depois de saírem, Reed cochichou ao ouvido de Mark: “A Blockbuster é mil vezes maior que nós”.²²

Eles desceram do elevador no 27.º andar, entraram em uma sala de reuniões enorme e escura e fizeram um discurso de elevador. Na ocasião, a Blockbuster era uma gigante de 6 bilhões de dólares que dominava o ramo de entretenimento doméstico com quase 9 mil lojas de varejo. Hastings e Randolph sugeriram que a Blockbuster comprasse a startup deles chamada Netflix, e esta administraria para eles a subdivisão de aluguel de vídeos — a blockbuster.com.

Você sabe no que a Netflix se tornou. Provavelmente já assistiu a algumas de suas séries originais. Quando os dois sócios fizeram seu discurso de elevador, a Netflix era uma startup de dois anos com um modelo de negócios não ortodoxo. As pessoas pediam filmes no site da empresa e recebiam os DVDs pelo correio. Eles tinham 300 mil assinantes na época, mas suas perdas líquidas naquele ano totalizariam 57 milhões de dólares.

A Blockbuster recusou a ideia! Por quê? Não viram o futuro. Estavam presos ao passado. Sem disposição para mudar o modelo de seus negócios, o que é muito

semelhante a interromper o padrão recorrente, perderam a oportunidade de comprar a Netflix por 50 milhões de dólares. Pode parecer um preço alto para uma startup, mas representava três dias da receita da gigante do entretenimento.

Em 2000, apenas 1% das casas dos Estados Unidos tinham Internet banda larga. Difícil lembrar, não? Na verdade, se você teve Internet discada, nunca irá esquecer aquele som, certo? Em 2010, a Internet banda larga teve uma ascensão fenomenal de 62%.²³ Isso mudou o jogo, e o nome do jogo era streaming de vídeo.

Você sabe o resto da história. A Blockbuster pediu falência, e o valor da Netflix hoje é estimado em 125 bilhões de dólares!²⁴ Não precisava ser assim, claro. A Blockbuster não correu o risco, e não correr riscos é arriscado.

No mundo da economia há dois tipos de custo: o *real* e o *de oportunidade*. Custo real é uma despesa que aparece no balancete como passivo. Já o custo de oportunidade é oculto. Um antigo provérbio diz: “Calcule o preço” — e essa moeda tem dois lados. É preciso calcular o custo real como um contador — fazer o trabalho doméstico, o de campo e o de base. Mas é necessário avaliar também o custo de oportunidade, cujo cálculo é muito diferente.

Quando as ações da Amazon foram abertas ao público em 1997, pensei muito em investir na empresa, porque comprava seus livros todos os dias. Não era uma quantia exorbitante, mas decidi investir em outra empresa. O fato de não investir na Amazon não me causou um centavo de prejuízo como custo real. Nada, nada. Mas recentemente calculei quanto aquele investimento valeria hoje, e foi um exercício doloroso. Em termos de custo de oportunidade, perdi uma pequena fortuna!

Parece contraditório, mas o maior risco é não correr nenhum risco. Além de deixar as coisas como estão, é uma receita para o arrependimento. Nesse caso, por falta de ação. De acordo com o psicólogo Tom Gilovich, há uma diferença entre o arrependimento de curto prazo e o de longo prazo. No curto prazo, temos a tendência de nos arrepender dos erros que cometemos. E no longo prazo? Arrependemo-nos das oportunidades perdidas mais que dos erros que cometemos, e a margem é de 84% a 16%.²⁵ Todos nós enfrentamos fracassos, o que é incrivelmente doloroso. Mas no fim da vida, nossos maiores arrependimentos serão as coisas que teríamos feito, poderíamos ter feito e deveríamos ter feito.

É hora de cortar a corda!

-
- ¹⁹ Discurso que varia entre 30 segundos e 2 minutos para convencer alguém a comprar um produto, uma ideia etc. [N. T.]
- ²⁰ Spencer Klaw, "All Safe, Gentleman, All Safe!", **American Heritage**, v. 29, n. 5 (ago./ set. 1978). Disponível em: <www.americanheritage.com/all-safe-gentlemen-all-safe>.
- ²¹ Escalators & Moving Walks, **Otis**. Disponível em: <www.otis.com/en/us/products-services/products/escalators-and-moving-walks>.
- ²² Reed Hastings; Erin Meyer, **No Rules: Netflix and the Culture of Reinvention** (New York, NY: Penguin, 2020), p. xi. [**A regra é não ter regras: A Netflix e a cultura da reinvenção**. São Paulo: Intrínseca, 2020.]
- ²³ Internet/Broadband Fact Sheet, **Pew Research Center**. Disponível em: <www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/internet-broadband>.
- ²⁴ Stefan Campbell, Netflix Net Worth 2021, **The Small Business Blog**. Disponível em: <<https://thesmallbusinessblog.net/netflix-net-worth>>.
- ²⁵ Thomas Gilovich; Victoria Medvec, The Temporal Pattern to the Experience of Regret, **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 67, n. 3 (out. 1994), p. 357-365. Disponível em: <www.researchgate.net/publication/15232839_The_Temporal_Pattern_to_the_Experience_of_Regret>.

21.º
DIA

Mudar a rotina

A batalha é do Senhor, e ele entregará todos vocês em nossas mãos.

¹SAMUEL 17.47

Em junho de 1976, uma explosão gigantesca destruiu meio quarteirão de Los Angeles, matando nove pessoas. A explosão foi causada por um erro de cálculo de 45,72 centímetros. Durante a escavação do quarteirão 9500 do Venice Boulevard, um oleoduto foi atingido e liberou milhares de litros de gasolina pressurizada. Não foi o primeiro nem o último acidente desse tipo, mas a enormidade da tragédia motivou o uso de marcações codificadas por cores nas empresas de serviços públicos.

Se você mora em área urbana, já viu calçadas pintadas com spray vermelho, amarelo ou verde. Para ser franco, essas marcações foram um mistério para mim durante grande parte de minha vida. E só foi desvendado de uma forma um pouco irritante. Você termina a calçada nova, e logo a seguir ela está toda riscada. Hoje eu sei o motivo, e faz sentido.

As marcas acima do solo mapeiam a rede subterrânea de canos, tubulação e fios que cruzam todas as cidades dos Estados Unidos. Caso você se interesse pelo assunto, vou decodificar as cores. O vermelho representa os condutores elétricos; o amarelo, os condutores de gás; o laranja, os condutores de telecomunicações; o

verde, o esgoto. Essas marcações coloridas ajudam as escavadeiras a evitar acidentes subterrâneos.

Lembra-se do estudo da Universidade Duke? Quarenta e cinco por cento de nosso comportamento é automático. Em outras palavras, é subconsciente. Esses hábitos são os fios que cruzam o córtex cerebral. Podemos até chamá-los de fios viajantes. Se você deseja desconstruir ou reconstruir ciclos de hábito, precisa identificar esses acidentes subterrâneos.

Quando fazia pós-graduação, conheci o trabalho de um psicólogo excêntrico chamado Milton Erickson. Seus métodos terapêuticos eram famosos e, devo acrescentar, não tradicionais. Seu dom era identificar e interromper padrões de comportamento.

Um dia, um homem com sobrepeso procurou o dr. Erickson para aconselhamento. Sua autoavaliação: “Sou policial aposentado por recomendação médica. Bebo demais, fumo demais, como demais... Você pode me ajudar?”

O dr. Erickson fez-lhe uma série de perguntas.

— Onde você compra seus cigarros?

— Há um mercadinho perto da rua onde moro.

— Quantos maços você compra?

— Quase sempre três maços por vez.

O dr. Erickson continuou o interrogatório:

— E onde você os compra?

— No mercadinho perto da rua onde moro.

— Onde você faz as refeições?

— Em um belo restaurante perto da rua onde moro.

Finalmente o dr. Erickson perguntou:

— E a bebida?

— Há uma loja que vende bebidas perto da rua onde moro.

Você notou por que é difícil eliminar os maus hábitos? Eles são muito convenientes. O que o dr. Erickson fez? Interrompeu o padrão recorrente mudando a rotina do homem. “Você é ex-policial e quer tratar da pressão arterial, da obesidade, do enfisema, mas compra três maços de cigarro de cada vez”, disse o dr. Erickson. “Sua terapia vai exigir muito de você”. A prescrição dele?

Você pode fumar quantos cigarros quiser. Vá a pé até o outro lado da cidade para comprar um pacote. Quanto ao preparo da comida, bom, já que você não tem muito o que fazer, deve comprá-la três vezes por dia. Compre apenas o suficiente para uma refeição e não deixe sobrar nada. Quanto a jantar fora, há muitos bons restaurantes a 2 ou 3 quilômetros de distância... O que vai lhe dar a chance de caminhar. Quanto à bebida... não tenho nenhuma objeção. Há alguns bares excelentes a 2 quilômetros de distância. Tome o primeiro drinque em um bar, e o segundo em outro, a um quilômetro de distância. E logo você estará em excelente forma.¹

Meio parecido com psicologia reversa, não é? Não tenho certeza se colocaria o selo de aprovação em hábitos prejudiciais, mas a prescrição funcionou. Como? Interrompendo o padrão recorrente. Para eliminar um mau hábito, torne-o menos conveniente. Repetindo: *o mais difícil é melhor!*

É preciso transformar os hábitos de dentro para fora e de cabeça para baixo. É preciso fazer a engenharia reversa. Às vezes, a solução é tão simples quanto mudar a sequência. Em outros casos, exige interromper o padrão recorrente por uma mudança completa nas táticas.

Poucas frases são mais famosas que a fala de Davi a Golias. É a desproporção por excelência, a clássica história do coitadinho. A ironia é que lemos a história da maneira errada. Pensamos que Davi estava em desvantagem. Se tivessem lutado corpo a corpo, sem dúvida! Ele não poderia ter derrotado o gigante em um ringue. Mas sua aparente desvantagem no tamanho e na experiência transformou-se em sua maior vantagem.

Golias era treinado em infantaria. Só conhecia batalha corpo a corpo. Davi era treinado em artilharia e usou a habilidade que havia cultivado como pastor. Lembra-se de Kenny Sailors e de seu arremesso com salto? Davi fez um arremesso com salto ao usar sua atiradeira, e Golias não viu sequer a pedra vindo na direção dele!

Malcolm Gladwell cita um estudo de Eitan Hirsch, especialista em balística das Forças de Defesa de Israel. De acordo com Hirsch, uma pedra de tamanho normal arremessada por alguém que saiba manejar uma atiradeira pode atravessar um campo de futebol em 3 exatos segundos. A essa velocidade, ela tem o mesmo poder de parada de um revólver calibre 45.² A lança de Golias podia ter o tamanho de um eixo de tecelão, mas foi como levar um facão para um tiroteio.

Davi não era um coitadinho! Golias era um alvo fácil! A força de Golias provou ser sua fraqueza, e a fraqueza de Davi veio a ser sua força. Lembra-se da gigante Blockbuster? Eles não se adaptaram à evolução da tecnologia, o que lhes custou a empresa. Uma startup chamada Netflix usou uma atiradeira chamada streaming para interromper o padrão recorrente e entregar filmes sem o uso de fios!

A vitória de Davi não era improvável: era inevitável. É claro que Davi pareceu um pouco tolo pelo fato de ir à guerra com uma atiradeira. Mas não há como a artilharia ser derrotada pela infantaria! Evidentemente, é preciso cortar a corda. Como? Chega-se a um ponto em que *já é suficiente*. Você precisa pegar algumas pedras do riacho de Elá e colocá-las em sua bolsa.

Israel foi mantido cativo pelos insultos de Golias por tempo suficiente. O mesmo se aplica aos maus hábitos que nos afrontam. Se você os medir com sua habilidade, sairá perdendo. Se os medir com Deus, não haverá competição. Para o Infinito, todos os finitos são iguais. Não há nada grande ou pequeno, fácil ou difícil, possível ou impossível.

Quão grande é seu Deus? Seria ele maior que seu maior problema, seu pior erro, seu maior desafio? “Muito mais feliz seria você, haveria muito mais de você”, disse G. K. Chesterton, “se o martelo de um Deus superior pudesse destruir seu pequeno cosmos”.³

Os gigantes são grandes, estou ciente. São assustadores, eu sei. Contudo, quanto maiores forem, maior será a queda deles. “Você vem contra mim com espada, com lança e com dardos”, disse Davi (você consegue imaginá-lo apontando o dedo indicador para um adversário como Dikembe Mutombo⁴ ou movimentando o dedão do pé como Chris Norton?), “mas eu vou contra você em nome do SENHOR dos Exércitos, o Deus dos exércitos de Israel, a quem você desafiou”.⁵

Às vezes, a solução é *mais*, porém mais da mesma coisa não resolve todos os problemas. Em vez de tentar com mais empenho, você necessita tentar de modo diferente. Lembra-se do hábito 3, engolir o sapo? Se você quer que Deus faça o sobrenatural, faça o natural. Vamos forçar os limites e cortar a corda. *Se você quer que Deus faça algo novo, não pode continuar fazendo a mesma coisa.*

No Sermão do Monte, Jesus interrompe o padrão recorrente recondicionando reflexos. Quando alguém o amaldiçoa, qual é sua reação natural? Você também o

amaldiçoa! Tudo isso prolonga o problema, claro. Há uma escalada na situação que cria um ciclo vicioso. Em um mundo extremamente competitivo, Jesus dá uma ordem contraintuitiva: “Abençoem os que os amaldiçoam”.⁶ É mais fácil falar que fazer, mas não há defesa contra isso. Tente.

Lembra-se do 19.º dia? Mudamos o clima quando agimos com o espírito oposto. Interrompemos os ciclos viciosos exercitando a graça. Iniciamos os ciclos virtuosos exercitando a fé, a esperança e o amor. De qualquer forma, provocamos perguntas para as quais só o evangelho tem as respostas.

Um segredo para criar hábitos é estabelecer rotinas. Mas assim que a própria rotina se tornar rotina, você precisa mudá-la. Isso se chama lei da variedade requerida. Se você se exercita sempre da mesma forma, com o tempo os exercícios perdem a eficácia, porque seu corpo se adapta à rotina. É preciso confundir seus músculos interrompendo o padrão recorrente. O mesmo se aplica às coisas espirituais, relacionais, emocionais e intelectuais. A boa notícia? Se você mudar suas rotinas para melhor, 1% de mudança pode fazer uma diferença de 99%!

Na próxima vez que alguém o insultar, devolva com um elogio. Não se surpreenda se vir uma expressão confusa no rosto dele. Ele ficará sem ação, um ciclo do hábito. Talvez não deixe de se comportar mal, mas vai pensar no assunto.

Se você combater fogo com fogo, só agravará a situação. Ninguém ganha uma luta no grito. Ninguém ganha uma luta por ter acusado o outro. Quando Deus deseja que mudemos, sabe o que ele faz? Ele não faz ameaças: demonstra bondade.⁷ E se não funcionar? Ele demonstra mais bondade! Trata-se de uma tática contraintuitiva, mas é extremamente eficaz, pois tem o potencial de interromper um ciclo vicioso e dar início a um ciclo virtuoso.

No século 8 a.C., os israelitas e os arameus eram parecidos com os Hatfield e os McCoy.⁸ Viviam em briga constante até o profeta Eliseu interromper o ciclo do hábito. Como? Ele atraiu o exército arameu até a capital de Israel, e poderia tê-los matado. Claro que essa atitude só teria agravado o conflito. O que Eliseu fez? Preparou-lhes uma festa-surpresa! Com o estômago cheio e a mente confusa, eles voltaram para casa por ordem de Eliseu. O resultado? “Assim, as tropas da Síria pararam de invadir o território de Israel”.⁹

Foi uma estratégia arriscada? Sem dúvida! Mas é assim que eliminamos um ciclo ou um hábito. Para quem você está precisando oferecer uma festa-surpresa?

O que está esperando? Nas palavras da música de grande sucesso de Pink no ano 2001: “Comecem a festa”.

Uma das melhores maneiras de ser vitorioso é tornar o outro vitorioso! Você pode interromper o padrão recorrente com um simples sorriso. Pode mudar o clima com um simples elogio. Um ato de bondade pode romper o ciclo e produzir um efeito dominó capaz de mudar gerações. Vamos ligar os pontos, no estilo A-B-C-D.

Muito antes de Davi ter desafiado Golias para um duelo, sua trisavó cortou a corda com um ato de bondade. Que ato foi esse? Ela salvou a vida de uns espias judeus, com uma condição: que sua família fosse poupada quando Israel vencesse Jericó.¹⁰ Aquele único ato de bondade não só lhe salvou a vida, como deixou o caminho preparado para as futuras gerações. Ela se casou com Salmom e teve um filho chamado Boaz, que teve um filho chamado Obede, que teve um filho chamado Jessé, que teve um filho chamado Davi.¹¹ Abrace a missão de fazer outra pessoa ser vitoriosa. Isso pode mudar o rumo da história!

Como fazer disso um hábito?

Tente de modo diferente

Em 1894, o *The Times*, de Londres, publicou um artigo sobre uma crise iminente que ameaçava a civilização. Em uma palavra: “esterco”. A população de Londres atingira um milhão de habitantes, e mais pessoas significava mais cavalos — 50 mil para ser exato. Faça os cálculos. Um cavalo normal defeca 13 quilos por dia que, somados, chegam a quase 700 toneladas de excremento por dia! O jornal inglês calculou que Londres seria soterrada sob quase 3 metros de esterco em cinquenta anos.¹² Londres, temos um problema! E Nova York encontrava-se em situação pior. Havia terrenos vazios com pilhas de esterco de 18 metros de altura. Os especialistas previram que na cidade norte-americana o esterco chegaria às janelas do terceiro andar dos edifícios em 1930.

Em 1898, os urbanistas reuniram-se em Londres para tentar resolver o problema. A primeira reunião foi programada para durar dez dias. Os organizadores desistiram depois de três dias sem uma solução à vista. Por quê?

Estavam tentando resolver os problemas de hoje com as soluções de ontem. Estavam pensando de modo incremental em vez de sonhar de modo exponencial.

Nesse meio-tempo, um homem chamado Henry Ford pensava de modo diferente. A melhor maneira de reduzir os excrementos equinos? Uma carruagem sem cavalos, claro. As soluções para nossos maiores problemas são mais ou menos as mesmas. É preciso quebrar as regras, mudar o jogo, pensar fora da caixa.

Se você está se esforçando para criar ou eliminar um hábito, talvez seja hora de tentar de modo diferente. Afinal, como já disse, seu sistema está perfeitamente estruturado para os resultados que você está obtendo. Tente fazer a engenharia reversa de suas rotinas e reconstrua-as um pouco diferente. Como? Acrescente um estímulo. Não precisa ser complicado. Pode ser respirar fundo para se recompor. Pode ser uma rotina de alongamentos que lhe permita aquecer ou esfriar. Pode ser um simples pensamento ou oração que você repete. Antes de falar, faça esta oração: “Senhor, ajuda-me a ajudar os outros”. Ela muda meu foco da autoconsciência para a consciência acerca de outros. *É isso aí!*

Mude a rotina.

¹ David GORDON; Maribeth MEYERS-ANDERSON, **Phoenix: Therapeutic Patterns of Milton H. Erickson** (Cupertino, CA: Meta Publications, 1981), p. 111-112.

² **David and Goliath: Underdogs, Misfits, and the Art of Battling Giants** (New York, NY: Little, Brown, 2013), p. 11. [**Davi e Golias: a arte de enfrentar gigantes**. Rio de Janeiro: Sextante, 2014.]

³ G. K.CHESTERTON, **Orthodoxy** (Create Space Independent Publishing Platform, 2015), p. 9. [**Ortodoxia**. São Paulo: Mundo Cristão, 2008].

⁴ Americano-congolês, ex-jogador de basquete, eleito quatro vezes o maior defensor do ano da NBA. [N. T.]

⁵ 1Samuel 17.45.

⁶ Lucas 6.28.

⁷ Cf. Romanos 2.4.

⁸ Duas famílias americanas que iniciaram uma briga logo após a Guerra Civil e que deram origem a uma minissérie de três capítulos, exibida em 2012, com base na rivalidade entre elas. [N. T.]

⁹ 2Reis 6.23b.

¹⁰ Cf. Josué 2.1-21.

¹¹ Cf. Mateus 1.5-6.

¹² Ben JOHNSON, The Great Horse Manure Crisis of 1894, **Historic UK**. Disponível em: <www.historic-uk.com/HistoryUK/HistoryofBritain/Great-Horse-Manure-Crisis-of-1894>.

22.º
DIA

Comprar uma briga

Já tinham desistido os camponeses de Israel, já tinham desistido, até que eu, Débora, me levantei.

JUÍZES 5.7

No dia 5 de novembro de 1872, Susan B. Anthony votou na eleição presidencial em Rochester, Nova York, sua cidade natal. Ela foi presa, indiciada, julgada e condenada por ter votado ilegalmente. Em seu julgamento de dois dias, em junho de 1873, ela foi multada em 100 dólares. “Jamais pagarei um dólar por uma multa injusta”, declarou ela.¹ E nunca a pagou.

Susan dedicou cinquenta anos de sua vida a um propósito que era considerado crime na época: dar às mulheres o direito de votar. Ela não viveu até ver a Décima Nona Emenda da Constituição dos Estados Unidos ser aprovada, mas sua coragem deu impulso àquela causa. Um século depois, a imagem da mulher que se recusou a pagar uma multa de 100 dólares foi gravada na moeda de 1 dólar — o dólar de Susan B. Anthony.

Por ocasião de seu 86.º aniversário, Susan fez um discurso na Church of Our Fathers, em Washington, D.C., e redirecionou os elogios a todos os que dedicaram a vida a favor do sufrágio feminino. Estas foram suas últimas palavras em público: “Com a dedicação de tantas mulheres, o fracasso é impossível”.²

Gosto muito desta atitude mental — *o fracasso é impossível*. Lembra-se de nossa tese? *Quase todos podem realizar quase tudo se trabalharem por mais tempo, com mais disposição e com mais inteligência*. Pode não acontecer durante sua vida, mas o legado é algo que dura mais que você e pode fazer diferença daqui a cem anos. E produz frutos nas árvores de outras pessoas!

Susan B. Anthony nunca perdeu a fé no fim da história, mas todo movimento começa com um único passo de fé. Lembra-se de Naassom? Ele teve de mergulhar até a água lhe chegar às narinas. Não estava beijando apenas a onda: estava cortando a corda. Como? Com um gesto grandioso! Para Susan, foi a decisão de votar. Para Rosa Parks, foi recusar-se a abrir mão de seu lugar no ônibus. Para Katherine Johnson, o “computador” humano que inspirou o filme *Estrelas além do tempo* e ajudou a calcular a trajetória de voo da Apollo 11, foi pedir para sentar-se a uma mesa reservada para homens.

Todas elas me fazem lembrar de outra mulher, que subiu ao poder no século 13 a.C. Um ciclo vicioso se repetia em Israel na época dos juízes. O povo fazia o que parecia certo aos seus olhos (um tipo de anarquia). Deus então levantou doze juízes para ajudar a nação a encontrar o caminho de volta para Deus. O quarto juiz foi na verdade uma juíza, Débora, que governou a nação durante sessenta anos. Ela não era apenas juíza: era poetisa e também profetizava. De acordo com a tradição judaica, era uma de suas sete profetisas. Por último, porém não menos importante, Débora era mãe.

A nação de Israel estava atravessando uma recessão financeira, bem como opressão militar. E o que eles estavam fazendo? Estavam encolhidos de medo! “Já tinham desistido os camponeses de Israel”. Eles não estavam apenas confusos; também haviam perdido a vontade de lutar. Não era uma cena bonita, mas há uma reviravolta no enredo que merece um rufar de tambores: “Já tinham desistido, até que eu, Débora, me levantei”.³

Há uma verdade sempre atual e incontestável: *a única coisa necessária para o mal triunfar é que os homens bons não façam nada*. E, claro, eu acrescentaria “mulheres bondosas” à equação! Basta que uma pessoa se posicione. Que alguém entre na água. Que uma mulher vote.

Se você fizer uma engenharia reversa dos momentos decisivos da história, sempre será possível identificar o ponto da virada. É o ponto sem retorno, no qual

uma única peça de dominó inicia uma reação em cadeia. Malcolm Gladwell explica desta maneira: “O ponto da virada é o momento mágico no qual uma ideia, uma tendência ou um comportamento social ultrapassa um limite, tomba e se espalha como um incêndio”.⁴

Gosto muito do modo como Débora se apresenta na terceira pessoa: “Levantou-se uma mãe em Israel”.⁵ Nas palavras de Martin Lawrence: “Força, garota!”. Foi um dia em que décadas aconteceram. Chega-se a um ponto em que *já é suficiente*. Você tem de agir na terceira pessoa. Qual o significado disso? Significa abordar seus problemas com a perspectiva de outra pessoa, considerar sua vida um laboratório e ver a si mesmo como cientista e seus hábitos como um experimento.

Leonardo da Vinci fez registros em seu diário até o dia em que morreu, e digo isso literalmente. Era assim que ele ligava os pontos. Em seu leito de morte, descreveu seus sintomas nos mínimos detalhes.⁶ Por quê? Para a posteridade! Abordagem na terceira pessoa para a formação do hábito significa pôr a si mesmo sob o microscópio. Ou, no caso de Evan O’Neill Kane, colocar-se na mesa de cirurgia.

O dr. Kane realizou mais de 4 mil cirurgias durante sua notável carreira como chefe do centro cirúrgico no Kane Summit Hospital, porém sua maior contribuição para a medicina foi ser o pioneiro no uso da anestesia local. Ele acreditava que a anestesia geral era um risco desnecessário para pacientes com problemas cardíacos e reações alérgicas, por isso decidiu provar sua tese ao realizar uma cirurgia significativa usando nada mais que uma anestesia local. No dia 15 de fevereiro de 1921, o paciente foi preparado para cirurgia e conduzido em uma cadeira de rodas ao centro cirúrgico. Depois que a anestesia local foi administrada, o dr. Kane fez a incisão na barriga do homem, prendeu os vasos sanguíneos, retirou o apêndice e suturou o corte. Dois dias após a cirurgia, ele recebeu alta do hospital. Foi muito fácil para o médico monitorar sua recuperação, uma vez que o paciente era ninguém mais que ele próprio, e sua autocirurgia mudou o procedimento padrão nos centros cirúrgicos.

Voltemos à história de Débora.

Israel estava mantido em cativeiro pelo rei cananeu Jabim e seu general, Sísera. De acordo com a tradição rabínica, a voz de Sísera era tão poderosa que podia

sacudir paredes e fazer os animais selvagens ficarem paralisados de medo.⁷ Mas Débora tinha uma coragem inabalável. Da mesma forma que Joana D'Arc, ela conduziu os israelitas durante uma batalha e os ajudou a conquistar sua independência.

Gosto muito do que vem a seguir. Não sei ao certo se foi por causa de uma crise de meia-idade ou de uma nova paixão, mas Débora iniciou sua carreira musical com um cântico que liderou as antigas paradas musicais. Não temos a música, mas temos a letra. E há uma nota de rodapé no fim da canção: “E a terra teve paz durante quarenta anos”.⁸

O que possibilitou essa paz? Uma mulher se levantou! Débora derrubou as barreiras de muitas formas. E prova nossa tese: *quase todos podem realizar quase tudo se trabalharem por mais tempo, com mais disposição e com mais inteligência*. Evidentemente, você terá de cortar a corda, como fez Débora. Como? Ela declarou guerra! Não de modo literal. Mas, figuradamente, você precisa sair do canto do ringue para lutar pelos seus bons hábitos. É a única maneira. Em algum momento, você precisará declarar guerra aos seus maus hábitos.

Em *Rocky III*, Rocky Balboa consegue uma revanche com Clubber Lang depois de ter sido nocauteado na primeira luta. Após alguns rounds, Rocky está em desvantagem de novo. É aí que ele começa a insultar Clubber, como Davi fez com Golias: “Você não é tão ruim assim. Você não é tão ruim assim”. Rocky continua apanhando, e Apollo Creed diz: “Ele está morrendo”. Mas Paulie o conhece melhor: “Ele não está morrendo. Está ficando furioso!”⁹

Poucos anos atrás, participei de um grupo no National Prayer Breakfast [Desjejum Nacional de Oração] com Bob Goff, e ele disse uma frase que passou a ser meu lema: “Compre uma briga”. Seria meter-se em encrenca, como o falecido John Lewis diria. Compre uma briga com a pobreza. Ou com a injustiça. Ou por uma causa do Reino com a qual você se preocupa. Se você está disposto a brigar, agora tem a chance. O mesmo se aplica a criar e eliminar hábitos. Não fique sentado aceitando a derrota! Compre uma briga com seu lado obscuro.

Quando nos identificamos como as mãos e os pés de Cristo, será que pensamos nas implicações? Lembra-se do que aconteceu com as mãos e os pés de Jesus? Foram pregados na cruz com pregos de 22 centímetros. O que nos faz pensar que

estamos isentos de dor e sofrimento? Mas quando sofremos em prol da justiça, a dor vale a pena!

Uma das melhores maneiras de ser vitorioso é tornar o outro vitorioso. Da mesma forma, uma das melhores maneiras de resolver seus problemas é ajudar alguém a fazer a engenharia reversa dos problemas dele. Ao refletir sobre seu trabalho como psiquiatra, Carl Jung descobriu uma verdade fascinante a respeito de problemas aparentemente intransponíveis. Eles não podem ser resolvidos. Podem apenas ser superados.¹⁰ Precisamos descobrir algo mais importante que o problema. Assim, o problema acaba perdendo seu poder e vai embora.

Assim como a felicidade é um subproduto indireto de abençoarmos os outros, a formação do hábito não é um esforço egocêntrico. Alguns problemas são resolvidos apenas quando ajudamos os outros! Porque então seus problemas são colocados em perspectiva e perdem o poder.

Como fazer disso um hábito?

Lute mais um round!

No dia 7 de setembro de 1872, Gentleman Jim Corbett [ou James John Corbett] entrou no ringue com John L. Sullivan, indiscutivelmente o maior pugilista de todos os tempos. Sullivan foi o último campeão peso pesado sem luvas e o primeiro campeão peso pesado com luvas. Em cinquenta lutas, Sullivan foi invencível. O único embate que ele perdeu foi esse do qual estamos falando.

Corbett nocauteou Sullivan no 21.º round, tornando-se o campeão de pesos pesados do mundo. Em minha opinião de leigo, porém, não foi sua luta mais impressionante. No ano anterior, Corbett havia lutado com um adversário que morava do outro lado da cidade, Peter “Black Prince” Jackson. A luta teve 61 rounds e — veja só! — terminou empatada! A título de informação, agora as lutas profissionais são limitadas ao máximo de 12 rounds.

Como você parte para a luta 61 vezes?

Gentleman Jim Corbett vivia de acordo com este lema: “Lute mais um round”.

Quando seus braços estiverem cansados demais a ponto de você mal conseguir levantar as mãos para ficar em posição de defesa, lute mais um round. Quando seu nariz começar a sangrar e os olhos estiverem pretos e você se sentir tão cansado que

gostaria que seu adversário lhe desse um soco na mandíbula e o fizesse dormir, lute mais um round [...] o homem que luta um round a mais nunca é derrotado.¹¹

Em sua primeira carta aos Coríntios, o apóstolo Paulo participa de uma pequena luta sem luvas: “Não corro como quem corre sem alvo, e não luto como quem esmurra o ar. Mas esmurro o meu corpo [...]”.¹² Lembra-se de Teddy Roosevelt? *Cuide de seu corpo!* Essa frase soa muito parecida com as palavras de Paulo, não? O apóstolo estava pregando a doutrina da vida extenuante. Em sua segunda carta a Timóteo, ele diz: “Combati o bom combate”.¹³ Na carta aos Efésios, ele parece ter lutado 61 rounds: “Vistam toda a armadura de Deus, para que possam resistir no dia mau e permanecer inabaláveis, depois de terem feito tudo”.¹⁴

Não sei se o apóstolo Paulo era peso-mosca, peso-pena ou peso pesado. Mas com certeza ele carregava seu peso, não? Ele ficava longe das cordas, afastado do canto no ringue! Como você está indo com o hábito que está tentando criar ou eliminar? Eu avisei desde o início: não vai ser fácil. Por quê? Você está comprando uma briga.

Posso desafiá-lo a lutar mais um round?

Posso desafiá-lo a sair do canto no ringue?

Compre uma briga!

¹ Apud Lynn SHERR, **Failure Is Impossible**: Susan B. Anthony in Her Own Words (New York, NY: Crown, 1996), p. 117.

² Id., p. 324.

³ Juízes 5.7ab.

⁴ **The Tipping Point**: How Little Things Can Make a Big Difference (Boston, MA: Bay Back, 2002), quarta capa. [**O ponto da virada**: como pequenas coisas podem fazer uma grande diferença. Rio de Janeiro: Sextante, 2009.]

⁵ Juízes 5.7c.

⁶ Michael J. GELB, **How to Think Like Leonardo Da Vinci** (New York, NY: Delacorte, 1998), p. 38. [**Aprenda a pensar com Leonardo da Vinci**. São Paulo: Ática, 2000.]

⁷ Hayim Nahman BIALIK; Yehoshua Hana RAVNITZKY (Org.), **The Book of Legends**, 109:23.

⁸ Juízes 5.31.

⁹ Filme dirigido por Sylvester Stallone (Beverly Hills, CA: MGM, 1982).

¹⁰ C. G. JUNG, Comentário sobre The Secret of the Golden Flower, in: Joan CHODOROW (Org.), **Jung on Active Imagination** (Princeton, NJ: Princeton University Press, 1997), p. 73-74.

¹¹ **Goodreads**. Disponível em: <www.goodreads.com/quotes/540142-fight-one-more-round-when-your-feet-are-so-tired>.

¹² 1Coríntios 9.26-27.

¹³ 2Timóteo 4.7a.

¹⁴ Efésios 6.13.

23.º
DIA

Fazer agora

Talvez o Senhor aja em nosso favor.

¹SAMUEL 14.6

No verão de 1957, Ed Catmull, de 12 anos de idade, estava viajando pelo país com a família por uma estrada muito sinuosa de um desfiladeiro, sem *guard-rails*. Um carro vindo na direção oposta entrou na pista deles, e o pai de Catmull desviou imediatamente para a outra pista. O carro da família parou a 5 centímetros da beira do desfiladeiro.

Faltou pouco para nunca termos assistido aos filmes *Carros*, *Os incríveis* e *Up: Altas aventuras*. Por quê? Ed Catmull é cofundador da Pixar Animation Studios. Sem Catmull, não existiria nenhum *Toy Story*, *Toy Story 2*, *Toy Story 3* ou *Toy Story 4*. Difícil imaginar, não? Ao fazer uma retrospectiva daquele livramento, ele fez esta observação: “Mais 5 centímetros — e não haveria a Pixar”.¹

São acontecimentos de 5 centímetros que mudam a trajetória de nossa vida, não? Uma eventualidade de 5 centímetros, uma peça de dominó de 5 centímetros — a mesma diferença. A vida gira em torno de um centavo! Não haveria apenas a perda dos filmes da Pixar. Catmull observa, com grande satisfação, o número de funcionários que se conheceram e se casaram e tiveram o que ele chama de filhos da Pixar. “Todos esses casais da Pixar [...] não têm a menor ideia dos 5

centímetros que poderiam tê-los impedidos de se conhecer ou de ver seus filhos serem concebidos”.²

A vida é um jogo de centímetros! É cheia de livramentos e correções de rumo. Em minha experiência, os desvios da vida têm um jeito de nos redirecionar. Da mesma forma, as decepções. Na verdade, uma decepção pode se transformar em um mandado divino.

Edgar Bergen foi um ventríloquo extraordinário, com sua capacidade de falar sem mexer os lábios. É também o pai da premiada atriz Candice Bergen. Como ele se interessou pelo ventriloquismo? Na infância, Berger encomendou um livro sobre fotografia, mas recebeu por engano um livro sobre ventriloquismo. Evidentemente, ficou decepcionado. Mas foi essa frustração que despertou seu talento!

“Acho infinitamente fascinante que um homem reservado, que tinha dificuldade para expressar seus sentimentos, tenha se dedicado à profissão de ventríloquo no rádio”, diz Candice Bergen. “E que o personagem que ele criou foi esse boneco de cabeça-oca, sem juízo, insensível”.³ A propósito, o cabeça-oca era um boneco de madeira chamado Charlie McCarthy.

Quando eu cursava o segundo ano do ensino médio, fiz um discurso que foi mais parecido com um sermão. Minha mãe deu uma cópia do discurso à minha avó, que o repassou ao seu professor de estudo bíblico, que fez uma pergunta: “Mark já pensou em ser pastor?”. A pergunta foi repassada à minha mãe e depois a mim. Sinceramente, nunca havia pensado nisso. Ou melhor, até então! Foi um primeiro momento, um incidente promissor. Uma pergunta inocente plantou uma semente em meu espírito, três níveis abaixo.

Quando se trata de criar e eliminar ciclos do hábito, temos de começar identificando o estímulo. Isso inclui o estímulo do Espírito Santo. Se você não obedecer a ele dessa vez, terá mais dificuldade de obedecer na próxima. Por quê? A desobediência endurece nosso coração e nossos ouvidos.

Obediência postergada é desobediência! Meu conselho? *Faça agora!* Lembre-se do antigo provérbio: “Não deixe para amanhã o que você pode fazer hoje”? Quanto mais você esperar, mais difícil será.

Somos exímios em postergar táticas, não? Se você quer escrever um livro, precisa ter um prazo em mente e depois fazer a engenharia reversa de quantas

palavras precisa escrever por dia, com base no tempo determinado. Garanto que o passo mais difícil será o primeiro. Por quê? Você terá de vencer a inércia.

Durante o século 10 a.C., os israelitas estiveram envolvidos em conflitos com seus archi-inimigos, os filisteus. Chocante, eu sei! A hostilidade parecia não ter fim, mas houve momentos de paz nessa história. Os catalisadores desses intervalos de tranquilidade foram quase sempre atos de coragem. Vou montar a cena:

Saul estava sentado debaixo de uma romãzeira na fronteira de Gibeá, em Migrom. Com ele estavam uns seiscentos soldados.⁴

Sei que esse parece um fato bastante comum, mas é o ponto que desejo abordar. Em vez de comprar uma briga, como no 22.º dia, o rei de Israel estava comendo sementes à sombra de uma romãzeira. Esse único detalhe é uma boa indicação de seu caráter, não? Ele deveria estar desafiando Golias, mas deixou o assunto para depois, a cargo de Davi. Deveria estar na linha de frente lutando com os filisteus, mas se deslocara para o flanco.

Permita-me agora inverter o roteiro. Jônatas, filho de Saul, era o oposto do pai. É difícil acreditar que tivesse vindo da mesma linhagem. A romã caiu bem longe da romãzeira! Saul jogava na defesa, ao passo que Jônatas jogava no ataque. Saul jogava para não perder, ao passo que Jônatas jogava para vencer. Saul permitiu que o medo comandasse suas decisões, ao passo que Jônatas agiu pela fé. A atitude mental de Jônatas é revelada em um de meus versículos favoritos.

Talvez o Senhor aja em nosso favor.⁵

A maioria das pessoas tem uma atitude mental oposta: “Talvez o Senhor *não* aja em meu favor”. Elas só jogam se for para ganhar, pois permitem que o medo comande suas decisões. Mais especificamente, têm medo do fracasso. Contentam-se em viver debaixo de uma romãzeira na fronteira de Gibeá! Posso fazer uma exortação? *Pare de viver como se o propósito da vida fosse chegar à morte em segurança!*

Jônatas tinha tendência para agir, o que faz parte da ação de cortar a corda. É não querer ficar sentado ou parado. Por quê? Há o pecado do silêncio. É não dizer o que precisa ser dito. Há o pecado da tolerância. É não fazer o que precisa ser feito. Jônatas, porém, escalou um desfiladeiro e comprou uma briga de modo proativo com os filisteus.

Poucas pessoas foram melhores que o dr. Martin Luther King Jr. No que se refere a comprar uma briga. Assim como Jônatas, ele era movido por uma urgência santa. “Estamos agora diante do fato, meus amigos, de que o amanhã é hoje”, disse o dr. King. “Somos confrontados com a urgência feroz do agora”.⁶ Há uma diferença entre urgência ansiosa e urgência de convicção. Lembra-se do que Jesus disse? “Vocês não dizem: ‘Daqui a quatro meses haverá a colheita’? Eu digo a vocês: Abram os olhos e vejam os campos! Eles estão maduros para a colheita”.⁷ Mais uma vez, obediência postergada é desobediência!

Se você ficar esperando até estar pronto, vai esperar a vida inteira! Em algum momento, você terá de agir! Lembra-se de Naassom, o santo padroeiro dos perseverantes? É preciso dar o primeiro passo de fé. Quando? Agora! Pare de tentar ganhar na loteria, e comece a ganhar o dia! Não espere que alguma coisa aconteça. Faça alguma coisa acontecer.

De acordo com a lei de Parkinson, a quantidade de tempo que leva para completar uma tarefa depende de quanto tempo foi atribuído para sua realização. Em outras palavras, levará dois meses se lhe forem dados dois meses. Levará duas semanas se lhe forem dadas duas semanas! O termo foi criado por Cyril Northcote Parkinson em um artigo publicado no *The Economist*, em 1955, e hoje é tão importante quanto na época!⁸

Há o pecado da presunção — estar à frente de Deus. Há também o pecado da procrastinação — estar atrás de Deus. Se você está lutando com a procrastinação, será difícil cortar o cordão umbilical de qualquer coisa. O mesmo se aplica ao perfeccionismo. Por quê? Há sempre espaço para melhorar. Em algum momento, você terá de escalar o desfiladeiro, como Jônatas. Se eu não tivesse aproveitado meu 35.º aniversário como prazo para escrever, estaria ainda trabalhando em meu primeiro livro. Se não tivesse lançado a visão para múltiplos *campi*, ainda estaríamos sonhando.

Que ideia você precisa iniciar?

O que está esperando?

Como fazer disso um hábito?

Marque uma data para começar!

O desafio do 18.º dia foi *começar pequeno*. Permita-me marcar o dia para esse desafio. *Agora!* Para criar ou eliminar um hábito, você precisa marcar uma data para começar e um prazo. Depois tem de fazer cálculos. Como? Faça a engenharia reversa de quanto peso você quer perder, de quantas páginas deseja escrever ou de quantos quilômetros pretende correr! Você não pode apenas desejar que a coisa aconteça. Precisa ligar o cronômetro, como em um jogo rápido de xadrez.

Lembra-se do conceito dos dispositivos de compromisso? Podemos não pensar dessa maneira, mas um dos dispositivos de compromisso mais comuns é o despertador. Que hora você marca em seu despertador? E, mais importante: por quê? Se formos sinceros, muita gente sai cama no último segundo. Não é assim que devemos enfrentar o dia. Não se levante com tempo apenas para se vestir e sair de casa. Levante-se para ir em busca de um objetivo. Quando? Isso é com você, mas por que não começar agora tomando uma decisão sobre amanhã cedo?

Victor Hugo é considerado um dos maiores autores mais vendidos da história. Ele escreveu 19 romances, inclusive *Os miseráveis*, quando morava no exílio na ilha de Guernsey. Isso parece ideal, mas Hugo tinha uma tendência natural para a procrastinação. E como ele a superou? Você adivinhou — com uma atitude notável. E podemos considerá-la uma aula magna de dispositivos de compromisso!

No verão de 1830, quando deveria estar escrevendo, Hugo demonstrava interesse por tudo, menos pela escrita. Seu editor deu-lhe um prazo: 1.º de fevereiro de 1831. Com menos de seis meses para escrever o romance prometido, Hugo sabia que precisava de um pequeno milagre. O que ele fez? Pegou todas as suas roupas e trancou-as em um grande baú. Sem ter mais o que vestir a não ser um xale grande, ele ficou confinado em seu estúdio dias a fio. Durante os meses de verão e inverno, ele escreveu rápido e com raiva.

No dia 14 de janeiro de 1831, Victor Hugo terminou *O corcunda de Notre Dame*, dentro do prazo estipulado. O romance de 940 páginas foi adaptado dezenas de vezes pela Broadway e em Hollywood. Vendeu dezenas de milhões de exemplares. Quando a Catedral de Notre Dame pegou fogo, em 2017, o livro de Victor Hugo voltou a ocupar o primeiro lugar na lista dos best-sellers.

Tomamos apenas umas poucas decisões importantes, e passamos o resto da vida administrando essas decisões. Não estou recomendando uma atitude notável

todos os dias. Elas são poucas e espaçadas, mas são as peças de dominó de 5 centímetros que determinam nosso destino. É em um dia que décadas acontecem. Às vezes, consiste em eliminar um mau hábito repentinamente. Já é suficiente! Assim como Dwight D. Eisenhower no 15.º dia, você dá uma ordem a si mesmo. Às vezes, significa criar um bom hábito. De qualquer forma, você interrompe o padrão recorrente com grandes gestos.

Se deseja competir no triatlo, inscreva-se. A atitude notável é a taxa de inscrição, porque você então mostra confiança! E isso se aplica a qualquer meta. Se pretende escrever um livro, faça a proposta. Quando investimos sangue, suor e lágrimas, é mais difícil desistir.

Faça agora!

¹ Ed CATMULL, **Creativity, Inc.:** Overcoming the Unseen Forces That Stand in the Way of True Inspiration (New York, NY: Random House, 2014), p. 176.

² Id., *ibid.*

³ Mike FLEMING JR., Candice Bergen to Tell Story of Her Legendary Ventriloquist Father Edgar Bergen for Big Screen, **Deadline**. Disponível em: <<https://deadline.com/2013/04/candice-bergen-to-tell-story-of-her-legendary-ventriloquist-father-edgar-bergen-for-big-screen-486808>>.

⁴ 1Samuel 14.2.

⁵ 1Samuel 14.6.

⁶ Beyond Vietnam — A Time to Break Silence, discurso na Riverside Church (New York, NY: 4 abr. 1967). Disponível em: <<https://www.americanrhetoric.com/speeches/mlkatimetobreaksilence.htm>>.

⁷ João 4.35.

⁸ Parkinson's Law, **The Economist**. Disponível em: <www.economist.com/news/1955/11/19/parkinsons-law>.

Dar corda no relógio

O tempo é medido em minutos; a vida é medida em momentos.

Quando era professor na Universidade da Pensilvânia, o dr. Tony Campolo transformou uma aula comum em uma lição inesquecível. Ele perguntou a um aluno sentado na primeira fileira: “Jovem, quanto tempo faz que você vive?”. O aluno declarou sua idade com confiança. “Não, não, não”, disse o dr. Campolo. “Isso se refere a quanto tempo seu coração está bombeando sangue. Não é há quanto tempo você vive”.

Foi então que o dr. Campolo contou aos alunos a história de um dos momentos mais memoráveis de sua vida. Em 1944, sua classe da quarta série fez uma excursão ao topo do Empire State Building, o edifício mais alto do mundo na época. Quando ele saiu do elevador e entrou na área de observação com vista para Nova York, o tempo parou. “Se eu viver um milhão de anos”, disse o dr. Campolo, “aquele momento continuará a fazer parte de minha consciência, porque eu estava completamente vivo naquela hora”.

O dr. Campolo virou-se para o aluno:

— Vou fazer a pergunta de novo. Quanto tempo faz que você vive?

— Quando o senhor diz dessa maneira, pode ser uma hora; pode ser um minuto; pode ser dois minutos — respondeu o aluno.⁹

Deixe-me fazer-lhe duas perguntas;

Primeira: qual é sua idade?

Segunda: quanto tempo faz que você vive?

É fácil calcular a idade. Quantificar a vida é muito mais difícil. Por quê? Porque o tempo é medido em minutos, ao passo que a vida é mensurada em momentos. Quando foi a última vez que o tempo parou? Alguns desses momentos são tão inesperados quanto uma piada que faz a bebida sair pelo nariz! Outros podem ser tão planejados quanto suas pré-decisões. De qualquer forma, precisamos reconhecer esses momentos e administrá-los. Como? Provocando-os, na maioria dos casos.

A formação do hábito acontece em tempo real, mas é extremamente influenciada pelo passado e pelo futuro. Somos condicionados pelos sinais do passado. Somos impulsionados pelas recompensas futuras. Dar corda no relógio é lembrar-se do passado e do futuro. É administrar os minutos e os momentos.

Nagin Cox é uma engenheira da NASA que mora na Terra, mas trabalha no tempo de Marte. Ela foi vice-chefe da equipe de engenharia que pousou três *rovers* em Marte. O mais recente desses veículos, o Perseverance [Perseverança], recebeu esse nome de Alexander Mather, aluno da sétima série. Perseverança é exatamente o que se precisa para inovar a tecnologia necessária ao transporte de um *rover* pelo ar a uma distância de cerca de 225 milhões de quilômetros até Marte!

Um dia em Marte chama-se sol, quase 40 minutos mais longo que um dia na Terra. Por isso, Cox e sua equipe têm de ajustar seus relógios biológicos todos os dias. Como? Começam a trabalhar 40 minutos mais tarde todos os dias. Com o passar do tempo, o meio-dia de Marte pode ser a meia-noite da Terra. Confuso? É por isso que Cox e sua equipe usam relógios de Marte! Foram ajustados mecanicamente para rodar mais devagar. Os relógios de Marte mantêm-nos no tempo daquele planeta.¹⁰

Em certo sentido, todos nós usamos dois relógios. O primeiro é o relógio *cronos*, ou seja, a maneira como controlamos os minutos. Nas palavras de um conhecido musical da Broadway: “Quinhentos e vinte e cinco mil e seiscentos minutos”.¹¹ Você pode ouvir isso em sua cabeça, não? Todos nós recebemos a

mesma quantidade de tempo todos os dias — 1.440 minutos. O tempo é um ótimo equalizador.

O outro relógio é o *kairós*, e é assim que nos livramos do *cronos*. Ele nos ajuda a identificar os momentos em que precisamos parar e sentir o perfume das rosas. Uma forma de fazer isso é guardando o sábado. É mais fácil dizer que fazer, claro! Quando se trata do *kairós*, você não *procura o tempo*: você *faz o tempo*. É preciso ter a intenção de definir prioridades e limites. Não posso atuar em mais de três conselhos simultaneamente. Por quê? Conheço minha tendência de fazer muitas coisas ao mesmo tempo. Se tentar ser tudo para todos, não serei útil para ninguém! Inclusive para mim.

Se você quer que todos os dias sejam levados em conta, conte os dias. O salmista disse: “Ensina-nos a contar os nossos dias”.¹² Como fazer isso? Podemos contá-los literalmente, e vou dizer como no 25.º dia. Mas vou dar uma ideia desde já. Minha amiga Reggie Joiner é a fundadora da maravilhosa organização Orange, que capacita pais e filhos a extrair o melhor da vida. Como? Fazendo com que todos os dias sejam levados em conta. Ela sugere o uso de um pote de vidro cheio de bolinhas de gude para dar autenticidade à ideia. Quando seu filho nascer, você encha o vidro com 936 bolinhas de gude. Retire uma bolinha a cada semana, e as que sobrarem serão as semanas que faltam até ele completar 18 anos.

É um lembrete visual de que as horas estão correndo. Nossos filhos não vão ficar sob nosso teto para sempre. E sejamos sinceros — isso é bom! Mas você tem de levar todos os dias em conta. O pote de bolinhas de gude é um lembrete visual de que estamos jogando para valer. Procure encontrar uma forma criativa de contar todos os seus dias.

Se você não controlar seu calendário, ele o controlará. Quando foi a última vez que você fez uma auditoria de seu tempo? Se tempo é dinheiro, devemos nos auditar. No primeiro sermão que preguei na National Community Church, citei um estudo sociológico com cinquenta pessoas acima de 95 anos de idade que incluía a pergunta: “Se você tivesse de recomeçar sua vida, o que faria diferente?”. Três respostas surgiram como consenso.

Primeira: eles *arriscariam mais*.

Segunda: *refletiriam mais*.

Terceira: *fariam mais coisas que persistissem depois que morressem.*
É hora de dar corda no relógio!

⁹ Tony CAMPOLO, If I Should Wake Before I Die, **Preaching-Today.com**. Disponível em: <<https://www.preachingtoday.com/sermons/sermons/2005/august/124.html>>.

¹⁰ Nagin Cox, What Time Is It on Mars?, **TEDxBeaconStreet**, TED vídeo, 13:48. Disponível em: <<https://tedxbeaconstreet.com/videos/living-on-two-planets-mars-time>>.

¹¹ Jonathan LARSON, Seasons of Love, **Rent** (1996).

¹² Salmos 90.12a.

24.º
DIA

Tirar o chapéu

Amarre-as [as palavras ensinadas por Deus] como um sinal nos braços.

DEUTERONÔMIO 6.8

Em 1931, os Estados Unidos achavam-se nas profundezas da Grande Depressão, e um jovem empreendedor chamado Conrad Hilton não estava apenas com os olhos cravados na execução de uma hipoteca: estava pedindo dinheiro emprestado aos carregadores de mala para pagar as contas. Com menos pessoas viajando, sua cadeia de hotéis passava por dificuldades. Foi então que Hilton viu uma fotografia do Waldorf Astoria em Nova York.

Entre 1931 e 1963, o ícone da opulência, o Waldorf Astoria, de 47 andares, era considerado o hotel mais amplo e mais alto do mundo. Tinha seis cozinhas, duzentos chefs, quinhentos garçons e 2.200 quartos, além de um hospital e uma estação ferroviária particulares.

Hilton recortou a fotografia do Waldorf Astoria e colocou-a embaixo do vidro que cobria sua mesa, de modo que o hotel olhasse diretamente para ele. E o hotel olhava diretamente para ele todos os dias! Não sei qual era sua seguradora, mas aquela foto assegurava que ele jamais perderia de vista seu objetivo do tamanho de Deus.

Lembra-se do ciclo do hábito? Ele começa com um impulso — um gatilho que liga um botão em seu cérebro para que este funcione no automático. O segundo passo é um padrão recorrente — físico, mental, emocional, espiritual ou relacional. O terceiro passo é o prêmio. Quanto maior o prêmio, mais sacrifícios você concorda em fazer e mais riscos se dispõe a correr.

Para Conrad Hilton, o Waldorf Astoria era o grande prêmio. Além de manter a fotografia no centro de sua mesa, ele tirava o chapéu sempre que passava diante do hotel, a pé ou de carro. Era uma forma de lembrá-lo do futuro e lembrar a si mesmo de seu objetivo máximo. Em outubro de 1949, depois de tirar o chapéu centenas de vezes, a recompensa tornou-se realidade: Hilton comprou 249.024 ações da Waldorf Corporation. Finalmente, coroou sua coleção de hotéis com a Rainha, como ele a chamava.¹

Lembra-se de John Heywood, o dramaturgo inglês? Ele é famoso por ter dito: “Roma não foi construída em um dia”.² Esse é um dos muitos axiomas que passaram pelo teste do tempo. Heywood também criou esta frase: “Longe dos olhos, longe do coração”.³ Esse é o segredo da formação do hábito. O termo técnico é *permanência do objeto* e faz parte da teoria de Piaget sobre o desenvolvimento humano.

Permanência do objeto é entender que os objetos continuam a existir, embora não possam ser vistos. Nas crianças pequenas, essa capacidade cognitiva só é totalmente formada por volta dos oito meses de vida, o que explica por que brincar de esconde-esconde é tão divertido! As crianças desenvolvem essa capacidade com o passar do tempo, mas nunca superamos a tendência de esquecer o que não está na frente ou no centro. É por isso que precisamos recortar a foto e tirar o chapéu!

E, para não fugir do assunto, *uma imagem vale mil palavras*. Na verdade, essa matemática está um pouco errada. O cérebro é capaz de processar uma página impressa à velocidade de 50 bits por segundo.⁴ A capacidade do cérebro de processar imagens vai além disso. O cérebro é capaz de reconhecer uma imagem em apenas 13 milésimos de segundo.⁵ E sua capacidade de processar imagens é maior ainda — dependendo, claro, do

tamanho. De acordo com uma estimativa, uma foto que cabe em uma carteira vale 324 mil palavras ao passo que uma de 20 por 25 centímetros vale 4,3 milhões.⁶ De qualquer forma, mil palavras é um cálculo grosseiramente depreciativo!

Se você entrar no escritório central do Space X, verá dois pôsteres de Marte. Um deles mostra um planeta frio, improdutivo. O outro é mais parecido com a Terra e representa o propósito de vida de Elon Musk: colonizar Marte. “Eu gostaria de morrer em Marte”, diz Musk, “mas não no pouso”.⁷ Se isso não é um sonho exagerado, não sei o que é! O pôster é sua forma de tirar o chapéu para Marte. É seu vidro de bolinhas de gude.

Quando lutava para ser ator, Jim Carrey tinha uma rotina que ele repetia noites seguidas. Semelhante a Conrad Hilton tirando o chapéu, Jim Carrey subia de carro até o topo da Mulholland Drive para contemplar a cidade de Los Angeles. “Todos querem trabalhar comigo”, ele dizia a si mesmo. “Sou mesmo um bom ator. Tenho tudo para receber ótimas ofertas de filmes”. Era assim que Carrey invertia o roteiro e dava corda no relógio. “Eu repetia essas palavras muitas e muitas vezes, convencendo-me literalmente de que havia alguns filmes programados para mim. Descia de lá pronto para enfrentar o mundo”.

Jim Carrey fez outra coisa, um exemplo épico de imaginar o prêmio. Preencheu um cheque de 10 milhões de dólares para si próprio. Na linha destinada à finalidade do cheque, escreveu: “Pelos serviços prestados” e pré-datou o cheque para ser sacado ou depositado dali a cinco anos! Carrey carregou o cheque na carteira por muitos anos. Tempos depois, conseguiu receber seu pagamento de 10 milhões de dólares e mais algumas centenas de milhões! Carrey estreou mais de quarenta filmes, que arrecadaram mais de 2,5 bilhões de dólares nas bilheterias.⁸ Seu patrimônio líquido é estimado em 180 milhões de dólares.⁹

A esta altura, permita-me oferecer-lhe um pequeno lembrete: “Que adiantará ao homem”, disse Jesus, “ganhar o mundo inteiro e perder a sua alma?”.¹⁰ Um pagamento de 10 milhões de dólares não vale um centavo se você perder a alma no decorrer do processo! A esse respeito, Aristóteles disse: “A alma nunca pensa sem uma imagem”.¹¹

Lembra-se do hábito 1, inverter o roteiro? Se você quer mudar sua vida, mude sua história. E, nesse meio-tempo, mude a imagem que está pintando! Dar corda no relógio refere-se a imaginar o prêmio, e as imagens são uma forma poderosa de fazer isso.

Uma simples fotografia tem o poder de estimular sua memória e liberar uma enxurrada de emoções. Pode também exercitar sua imaginação ao pintar um quadro de seu futuro preferido. De qualquer forma, você precisa encontrar uma forma de permanecer concentrado em suas metas.

Quando se trata de confiança, temos os livros de David Horsager sobre o assunto. Ele é o autor de *The Trust Edge* [A margem da confiança, em tradução livre] e *Trusted Leader* [Líder confiável, em tradução livre]. Durante uma conversa recente, ele contou a história por trás de sua decisão de perder 23 quilos em cinco meses. Por que 23 quilos? Ele queria voltar ao peso que tinha no ensino médio, mas não era só isso.

Lembra-se do MSS? Nossos hábitos precisam ser mensuráveis, significativos e sustentáveis. Seu objetivo tornou-se significativo quando ele decidiu voltar ao peso dos tempos do ensino médio, mas seus pais foram a verdadeira inspiração. Ao comemorar as Bodas de Ouro, eles cabiam nas mesmas roupas que haviam usado no dia do casamento! A mãe ainda pesava 53 quilos, e o pai, 68 quilos. Horsager extraiu um estímulo dos pais, e isso o ajudou a perder 23 quilos e a projetá-lo no futuro.

Uma forma de criar ou eliminar um hábito é extrair estímulos dos outros. Você sabe por que me levanto cedo todos os dias? O mérito é de meu sogro, Bob Schmidgall. Ele tinha o hábito que eu queria imitar: orar logo no início da manhã. Também me inspirei em um parágrafo da biografia de D. L. Moody. Ele sentia uma pontinha de culpa quando ouvia os ferreiros martelando antes de ele se levantar para estudar a Bíblia.¹² Minha meta? Nos dias úteis da semana, tento me levantar antes do nascer do Sol!

De quem você está imitando hábitos? Como seguidor de Jesus Cristo, ele é o modelo de vida que imito. Extraio sinais de sua vida, morte e ressurreição. Quando tenho dificuldade para perdoar alguém, penso no que ele disse sobre os que o pregaram na cruz: “Pai, perdoa-lhes, pois não sabem o que estão fazendo”.¹³

Se Jesus perdoou aqueles que o pregaram na cruz, posso perdoar quem me ofende ou fala mal de mim. Tiramos o chapéu para Jesus quando perdoamos os outros! Você perdoa setenta vezes sete porque vê os outros como eles realmente são — feitos à imagem do Deus todo-poderoso — e os trata dessa maneira.

Uma das maneiras de dar corda no relógio é remindo o tempo. Lembre-se de são Bento e sua regra de vida? Depois de criar 73 regras, ele dividiu o dia em oito períodos de oração, os exercícios diários. Você não precisa ingressar em um mosteiro para pôr essa ideia em prática nem precisa dividi-la em oito períodos. Minha recomendação? Estabeleça uma rotina de oração de manhã ou à noite ou de manhã e à noite. Não há melhor maneira de tirar o chapéu para Deus — e para os objetivos do tamanho dele — que manter um ritmo diário de oração.

Se achar melhor, crie algumas regras simples. Ajoelhe-se quando sair da cama de manhã ou à noite na hora de dormir. Desligue o celular nos dias de folga. Leia a Bíblia antes de checar o celular. Qualquer um desses estímulos pode interromper o padrão recorrente e mantê-lo focado no prêmio!

Como fazer disso um hábito?

Mostre suas prioridades!

Quando se trata da formação do hábito, necessitamos de lembretes visíveis. Pode ser uma fotografia do Waldorf Astoria, um pôster de Marte ou bolinhas de gude dentro de um pote de vidro. Quando nossa filha Summer era adolescente, elaboramos um pôster com nove adjetivos descritivos e prescritivos. Eles descreviam como gostaríamos que ela fosse — no presente e no futuro. Os israelitas apelavam para símbolos, que usavam na mão e na testa. Deus lhes ordenou também que colocassem lembretes rituais nos lares, as *mezuzás*.

O Shemá é uma oração antiga que os israelitas recitavam duas vezes ao dia. Começa mais ou menos assim: “Ouça, ó Israel: O SENHOR, o nosso Deus, é o único SENHOR”¹⁴ Isso funcionava como um estímulo — as primeiras palavras proferidas de manhã e as últimas, à noite. Era uma

confirmação da regra de Deus, a maneira como o judeu praticante recebia o Reino do Céu diariamente.

A parte inicial é seguida do mandamento de amar a Deus de todo o coração, alma e forças. O contexto original do Shemá também se concentra no prêmio. Deus prometeu aos israelitas casas que eles não construíram, poços que não cavaram e vinhas que não plantaram. Entre o estímulo e o prêmio, havia instruções explícitas a respeito da rotina diária deles. Repetindo: empilhar hábitos e mudar hábitos não é novidade! É algo tão antigo quanto o Shemá.

Em agosto de 1996, fiz uma oração de 7,5 quilômetros em torno do Capitol Hill. A caminhada tornou-se um daqueles dias em que décadas acontecem. Vinte e cinco anos depois, possuímos meia dúzia de propriedades no valor de 75 milhões de dólares exatamente naquele círculo de oração. Fiz um pôster daquela caminhada de oração e fixei-o do lado de fora de meu escritório. Por quê? Para ser um lembrete sagrado daquele estímulo de oração. Pelo mesmo motivo, pendurei em meu escritório um quadro da pastagem onde senti o chamado para o ministério.

Você precisa mostrar suas prioridades, exibir suas metas e seus valores. Pode ostentá-los em uma camiseta, expô-los na parede, no espelho do banheiro ou na tela do computador. Você precisa manter essas coisas diante de si e no centro!

Tire o chapéu!

¹ Akin OYEDELE; Taylor BORDEN, Hilton Was Just Named the Best Company to Work for in the US. Here's How the Iconic Hilton Family Built Their Wealth, **Business Insider**. Disponível em: <www.businessinsider.com/how-the-hilton-family-got-so-rich-2014-10#throughout-the-1920s-hilton-continued-to-buy-and-build-hotels-in-texas-he-finally-expanded-beyond-the-state-in-1942-3>.

² **The Proverbs and Epigrams of John Heywood, A.D. 1562** (London: Spenser Society, 1867), p. 30.

³ Id., p. 133.

⁴ Physiology, **Britannica**. Disponível em: <www.britannica.com/science/information-theory/Physiology>.

⁵ Anne TRAFTON, In the Blink of an Eye: MIT Neuroscientists Find the Brain Can Identify Images Seen for as Little as 13 Milliseconds, **MIT News**. Disponível em: <<https://news.mit.edu/2014/in-the-blink-of-an-eye-0116>>.

⁶ Aaron ABRAMS, Data Storage: How Many Words Is a Picture Really Worth?, **Nortridge Software Company**. Disponível em: <www.nortridge.com/blog/data-storage-how-many-words-is-a-picture-really-worth>.

⁷ Daniel TERDIMAN, Elon Musk at SXSW: "I'd Like to Die on Mars, Just Not on Impact", **CNET**. Disponível em: <www.cnet.com/news/elon-musk-at-sxsw-id-like-to-die-on-mars-just-not-on-impact>.

- ⁸ Jim Carrey Filmography, **Wikipedia**. Disponível em: <https://en.wikipedia.org/wiki/Jim_Carrey_filmography>.
- ⁹ Jim Carrey Net Worth: How Much Is Jim Carrey Worth?, **Celebrity Net Worth**. Disponível em: <www.celebritynetworth.com/richest-celebrities/actors/jim-carrey-net-worth>.
- ¹⁰ Mateus 16.26a.
- ¹¹ ARISTOTLE, On the Soul, in: Fred D. MILLER JR. (Org.), **On the Soul and Other Psychological Works** (Oxford: Oxford University Press, 2018), p. 59.
- ¹² R. A TORREY, in: George SWEETING; Donald SWEETING, **Lessons from the Life of Moody** (Chicago: Moody, 1989), p. 129.
- ¹³ Lucas 23.34b.
- ¹⁴ Deuteronômio 6.4.

25.º
DIA

Fazer os cálculos

Ensina-nos a contar os nossos dias.

SALMOS 90.12

Em 1948, Korczac Ziolkowski foi encarregado por Henry Standing Bear, chefe da tribo Lakota, de esculpir um monumento na rocha em homenagem ao famoso líder indígena americano Cavalo Louco. Ziolkowski levou mais de três décadas trabalhando na gigantesca escultura. Só para constar, ele é nove vezes maior que os rostos esculpidos no monte Rushmore. Quando Ziolkowski morreu, em 1982, a família Ziolkowski deu continuidade ao projeto e continuou a esculpir. A conclusão do projeto está marcada para 2050, perto da marca dos cem anos!

“Quando sua vida chegar ao fim”, disse Ziolkowski, “o mundo lhe fará apenas uma pergunta”. Que pergunta? “Você fez o que deveria fazer?”.¹ Se deseja dar corda no relógio, você precisa responder a essa pergunta.

Nunca houve nem haverá ninguém como você. Não se trata de um tributo a você, mas ao Deus que o criou. O significado disso é: ninguém é capaz de liderar como você ou por você. Ninguém é capaz de amar como você ou por você. Ninguém é capaz de adorar como você ou por você. Em termos simples, ninguém é capaz de ocupar seu lugar. Isso o torna inestimável e insubstituível.

Você está fazendo o que deveria fazer? Se não souber responder à pergunta de Ziolkowski, é hora de fazer uma pausa, de definir o que é sucesso, como falamos no 8.º dia, seu propósito e suas prioridades. É preciso definir os valores e as virtudes que o identificam.

Se você busca a formação do hábito por motivos egoístas, está enganando a si mesmo, e o hábito terá curta duração. Você precisa imaginar o prêmio tendo como alvo o fim do jogo. Deve saber *quem você é e por que é* assim. Tem de viver por algo maior e melhor, mais duradouro e mais forte que o interesse próprio.

Lembra-se da David Horsager, que perdeu 23 quilos? O pai dele, com mais de 90 anos de idade, ainda cuida da plantação na fazenda. Quando o filho lhe perguntou por que ele estava plantando coisas que talvez não fosse colher, ele respondeu sem pestanejar: “Alguém vai aproveitar”.

Você tem alguma meta que levará a vida inteira para ser alcançada?

Se não, é hora de sonhar um pouco maior e pensar um pouco mais longe.

Já parou para pensar no tamanho da arca de Noé? Ela é considerada um dos maiores e mais longos projetos do mundo antigo. Do início ao fim, foram 43.800 dias! A arca media 300 côvados de comprimento, 50 côvados de largura e 30 côvados de altura. No sistema de medidas hebraico, um côvado era equivalente a 45 centímetros, o que significa que a arca tinha o comprimento a um campo e meio de futebol. Só no final do século 19 se construiu um navio desse tamanho, embora a proporção 30:5:3 continue a ser considerada o padrão-ouro da estabilidade das embarcações nas tempestades marítimas.²

O volume da arca era de aproximadamente 43 mil metros cúbicos, o equivalente a 569 vagões de carga. Se os animais, em média, fossem do tamanho de uma ovelha, a arca teria capacidade para abrigar 125 mil animais.³ Para se ter uma ideia, o Zoológico Nacional do Smithsonian, em Washington, D.C., abriga 2 mil animais de 400 espécies. Na arca de Noé caberiam sessenta zoológicos iguais a esse!

Noé merece um prêmio pelo conjunto da obra, mas permita-me fazer uma engenharia reversa do processo. Sabe como ele começou a construir o barco? De acordo com a tradição rabínica, a primeira providência que Noé tomou foi plantar árvores.⁴ Por quê? Em razão do tamanho do barco, ele sabia que necessitaria de

muitas tábuas! Dar corda no relógio é fazer os cálculos, e esse é um dos segredos para imaginar o prêmio.

Lembra-se dos dois relógios que usamos, o *cronos* e o *kairós*? Podemos ganhar muito tempo e desperdiçar nossa vida. Se tivermos sucesso na coisa errada, fracassaremos. Precisamos ter certeza de que estamos fazendo a coisa certa, do jeito certo e na hora certa.

As pessoas gastam, em média, 151 minutos por dia de seu tempo nas redes sociais.⁵ Você está acima ou abaixo da média? Esse número equivale a 15% de nossas horas de vigília. É assim que você quer passar 15% de sua vida? Pare de viver como os outros e comece a viver de verdade! Tome decisões que o ajudem a controlar melhor os minutos e os momentos.

Vivo de acordo com um simples provérbio: “Não acumule possessões; acumule experiências”. Não conheço muitas pessoas possuídas por um demônio, mas conheço muitas dominadas por suas possessões. Pare de acumular possessões e comece a acumular experiências! Para pôr isso em prática, faço um desafio anual ou uma aventura anual. Programar eventos é uma arquitetura de escolha, não? É uma forma de imaginar os amanhãs que ainda irão nascer.

Há uma palavra no dicionário inglês tão usada quanto *beaumontesque*:⁶ *micawberish* [micawberista, tradução literal], e talvez você não saiba o que significa, a não ser que tenha concluído o mestrado em literatura inglesa. É extraída do romance *David Copperfield*, de Charles Dickens. Um dos personagens, Wilkins Micawber, diz uma frase de efeito: “Algo vai aparecer”. Prestes a sair da prisão como devedor, ele diz: “Vou, queiram os céus, começar [...] a viver de maneira perfeitamente nova, se — em suma, aparecer alguma coisa”.⁷

Junte uma coisa com outra.

Tenho um amigo chamado Marcus Bullock que cometeu um erro na adolescência, um grande erro. Ele sequestrou o motorista de um carro quando tinha 15 anos, foi julgado como adulto e passou os oito anos seguintes na prisão. Marcus, porém, tinha um modo de agir diferente de Micawber. Ele lia livros. Aprendeu a linguagem da informática. Libertado aos 23 anos de idade, teve muita dificuldade para conseguir um emprego, por causa de sua ficha criminal.

Marcus candidatou-se a 41 empregos. Todos perguntaram se ele possuía ficha criminal, e ele deu uma resposta honesta. Finalmente, candidatou-se a um

emprego e lhe perguntaram se havia cometido algum delito grave nos sete anos anteriores. Marcus passara oito anos na prisão, portanto a resposta honesta foi “não”. Conseguiu o emprego, em uma loja de tintas, e aproveitou a experiência para abrir sua empresa prestadora de serviços.

Hoje Marcus é o fundador da Flikshop, empresa que ajuda famílias a enviar fotos em forma de cartão postal para seus entes queridos na prisão.⁸ Por quê? Porque foram as fotos enviadas por sua mãe que o ajudaram a manter a sanidade. As fotos deram corda no relógio. Como? Ela lhe enviou a foto de um hambúrguer com estes dizeres: “Um dia você vai comer um igual a este do lado de fora”. Enviou-lhe a foto de um colchão com estes dizeres: “Um dia você vai dormir aqui”.

Objetivamente falando, aquelas fotos talvez não tenham sido tão extraordinárias quanto as do Waldorf Astoria, mas são igualmente significativas. E tiveram a mesma utilidade. Ajudaram Marcus a tirar o chapéu e dar corda no relógio. Mantiveram seu foco — sair da prisão — na frente e no centro.

Há dois tipos de pessoas no mundo: as que *deixam as coisas acontecer* e as que *fazem as coisas acontecerem*. Existem aquelas que procuram o tempo e as que fazem o tempo. E aquelas que perdem tempo e as que dão corda no relógio. Você é Micawber? Ou é Marcus?

Um provérbio antigo diz: “Tempo é dinheiro”. A qual deles você dispensa mais cuidado: o tempo ou o dinheiro? Quer saber a verdade? Muitos de nós gastamos muito tempo, portanto vamos fazer uma pequena auditoria. A vida dura 79 anos em média, o que equivale a 28.835 dias. As pessoas passam, em média, vinte e seis anos na cama e outros sete anos tentando dormir. Meu conselho? Compre um bom colchão! Passamos 4.821 dias no trabalho; 4.127 dias diante das telas; 1.583 dias comendo; 368 dias nos socializando. Fato curioso: passamos 115 dias rindo!⁹

De acordo com os pesquisadores da Universidade da Califórnia, o trabalhador é interrompido, em média, a cada 11 minutos.¹⁰ Esses mesmos trabalhadores readquirem o foco depois de 25 minutos. Faça os cálculos, e resultará em um problema de foco. Evidentemente, algumas dessas interrupções são provocadas por eles mesmos. Repetindo: verificamos o celular 96 vezes por dia! Você sabia que seu celular tem uma função chamada “não perturbar”? Pode ser ativada ou desativada.

Parte da administração do tempo é identificar os que desperdiçam tempo. São as figueiras estéreis que você precisa amaldiçoar. E o que são essas figueiras? Reuniões desnecessárias, que produzem energia lateral. Um número assustador de e-mails, que nos fazem sentir que estamos afundando na areia movediça. Falta de prioridades, que resulta em mais compromissos do que conseguimos dar conta. A maioria de nós é culpada dessas três acusações!

O salmista diz: “Ensina-nos a contar os nossos dias”.¹¹ Esse princípio tem muitas aplicações. Se você pretende que todos os dias sejam levados em conta, conte os dias. Faço isso computando o número de dias que você não usa o inalador! Como observo em meu livro *Win the Day*, Buzz Williams mantém um registro do número de dias que trabalha em seu cargo atual de treinador. Seja qual for o hábito que você esteja tentando criar ou eliminar, a contagem dos dias o ajudará a acompanhar a sequência de vitórias!

Como faço disso um hábito?

Faça uma auditoria de seu tempo!

Perguntam-me muitas vezes quanto tempo levo para escrever um livro. Não existe uma resposta simples, principalmente quando se considera a leitura como pesquisa. Mas vou tentar fazer uma engenharia reversa de meu processo. Uso o dia de meu aniversário, 5 de novembro, como data inicial. Uso o domingo do Super Bowl como prazo. Geralmente incluo nesse tempo um descanso de três dias, no início e no fim. Continuo a atuar como pastor, mas dou menos aulas e só programo reuniões relacionadas com a NCC. Escrevo, em média, quatro dias por semana, e trabalho de dez a doze horas, o que equivale a aproximadamente 550 horas escrevendo. Esse número não inclui, claro, leitura e pesquisa.

Permita-me acrescentar um ingrediente à mistura. Durante o tempo de escrita, ponho o relógio para despertar um pouco mais cedo. Não é fácil sair da cama antes do nascer do Sol, mas é aí que faço os cálculos. A meu ver, os livros que escrevo são minha maneira de passar cinco ou seis horas com alguém, a qualquer hora, em qualquer lugar. *The Circle Maker* [O traçador de círculos, em tradução livre] foi classificado como meu livro mais vendido. Se você multiplicar o número de exemplares vendidos pela média de tempo de leitura, o resultado será 1.741 anos.

Estamos nos aproximando de dois milênios de tempo de leitura, o que é um bom retorno para um investimento de 550 horas. Fazer cálculos motiva-me a levantar cedo! Ajuda-me a definir limites e prioridades. É mais que um truque mental Jedi: é ser bom administrador!

Todos nós trocamos nosso tempo por algo: por um contracheque, por relacionamentos, pelas experiências que acumula. Além de descobrir as figueiras secas, você precisa identificar as árvores de dinheiro! Quando digo *árvores de dinheiro*, refiro-me às coisas que produzem o maior retorno do investimento do tempo. Para mim, uma dessas coisas é escrever.

Um antigo provérbio diz: “Um lugar para tudo, e tudo em seu lugar”. O mesmo se aplica ao tempo. É por isso que estabeleço dias para diferentes propósitos. Terça-feira é dia de reunião. Quarta-feira e quinta-feira são dias de estudo, quando vou falar em público. Segunda-feira é dia de descanso, meu descanso sabático. Não é uma ciência perfeita — garanto-lhe que não é. E sou interrompido como qualquer outra pessoa! Mas designar certos dias para certas funções me dá a atitude mental correta e ajuda-me a focar na tarefa do momento.

Se verifico os e-mails logo cedo, parece que só fiz isso o dia inteiro! Há dias, claro, em que preciso esvaziar minha caixa de entrada, a fim de limpar a mente. Mas tento também limpar minha agenda. Isso me permite seguir ideias diferentes, por onde quer que as pegadas do coelho me levem. Durante a temporada de escrita, transformo essas pegadas em capítulos.

Todos nós administramos o tempo de maneira um pouco diferente, mas há um denominador comum entre os que fazem realmente as coisas — intencionalidade. Eles não *gastam* tempo. Eles o *investem*, como se fosse sua contribuição para a aposentadoria.

Faça os cálculos!

¹ Apud Alan LEFRIDGE, **The Best of the Black Hills** (Helena, MT: Farcountry, 2017), p. 21.

² Butt KYLE, Noah's Ark — A Flawless Floater, **Apologetics Press**. Disponível em: <www.apologeticspress.org/APContent.aspx?category=22&article=562>.

³ Facts on Noah's Ark, **Christian Information Ministries**. Disponível em: <www.ldolphin.org/cisflood.html>.

⁴ Hayim Nahman BIALIK; Yehoshua Hana RAVNITZKY (Org.), **The Book of Legends**, 27:120.

- ⁵ H. TANKOVSKA, Daily Social Media Usage Worldwide 2012-2020, **Statista**. Disponível em: <www.statista.com/statistics/433871/daily-social-media-usage-worldwide>.
- ⁶ Significado da palavra explicado no 9.º dia. [N. T.]
- ⁷ Charles DICKENS, **David Copperfield** (London: Penguin, 2004), p. 179.
- ⁸ Send Photos Delivered as Postcards to Any Person in Any Prison Instantly, **Flikshop**. Disponível em: <www.flikshop.com>.
- ⁹ Gemma CURTIS, Your Life in Numbers, **Sleep Matters Club**. Disponível em: <www.dreams.co.uk/sleep-matters-club/your-life-in-numbers-infographic>.
- ¹⁰ Matt PLUMMER, Interruptions Steal a Ton of Your Time. Here Are 3 Ways to Get Those Hours Back: The Cost of Interruptions in the Workplace Is Clear. So Are the Solutions. **Inc.** Disponível em: <www.inc.com/matt-plummer/interruptions-steal-a-ton-of-your-time-here-are-3-ways-to-get-those-hours-back.html>.
- ¹¹ Salmos 90.12a.

26.º
DIA

Pensar no longo prazo

Para o Senhor um dia é como mil anos, e mil anos como um dia.

2PEDRO 3.8

No dia 31 de dezembro de 1759, Arthur Guinness abriu uma cervejaria em Dublin, Irlanda. Ele encontrou uma propriedade de 6 hectares em St. James's Gate, a entrada oeste da cidade. Ali era realizada a feira anual, em que a cerveja era o produto mais vendido. Mas havia outro fator, que Guinness levou em conta. Ele sabia que os planejadores da cidade pretendiam construir o Grand Canal da Irlanda ao lado de St. James's Gate, que iria proporcionar à sua cervejaria uma rota de navegação integrada.

Guinness estava de olho na oportunidade, e devia ter também uma queda para a negociação. De alguma forma, ele obteve um contrato de arrendamento de 9 mil anos.¹ Você não leu errado. Deve ser um recorde mundial de Guinness (trocadilho intencional). O empresário deu uma entrada de 100 libras esterlinas e concordou em pagar 45 libras por ano.

Deixe-me fazer-lhe uma pergunta: quem assina um arrendamento de 9 mil anos? A resposta curta é: alguém que pensa no longo prazo. Só para constar, a Guinness é mais antiga que os Estados Unidos! E, quando se trata de tomar decisões, utiliza esta política: *pensar muito e agir rapidamente.*²

Essa moeda de dois lados é uma regra prática quanto se trata de dar corda no relógio. Precisamos ficar de olho em nossas metas de longo prazo. Precisamos também agir com rapidez, agir com determinação. Quando se trata de criar e eliminar hábitos, é preciso malhar o ferro enquanto está quente. A motivação é uma forma de energia. E, como tal, tende a desaparecer com o tempo. É por isso que você necessita de metas que levem muito tempo para serem alcançadas. Elas o obrigam a dar corda no relógio pensando no longo prazo!

Como pensar no longo prazo?

Se você quer sonhar grande, deve começar pequeno. Esse foi o desafio do 18.º dia. O desafio do 26.º dia é *pensar no longo prazo*. Quanto maior o sonho, mais tempo levará para ser realizado. Que assim seja. Eu digo: vá longe ou vá para casa!

Um dos melhores exemplos sobre pensar no longo prazo é a misteriosa floresta de carvalhos na ilha seca de Visingsö. Sua origem era desconhecida muitas décadas atrás. Em 1980, a marinha sueca recebeu uma carta do departamento florestal informando que sua madeira estava pronta para ser enviada por navio. A marinha desconhecia aquele pedido, pois fora emitido em 1829! Foi nesse ano que o parlamento sueco aprovou o plantio de 20 mil árvores em Visingsö, que seriam protegidas pela marinha.³

Só para constar, o único opositor foi o bispo de Strängnäs. Ele não duvidava que ainda haveria guerras para lutar até o fim do século 20, mas acreditava que até lá os navios poderiam ser construídos com outros materiais! Moral da história? Precisamos pensar no longo prazo, mas precisamos pensar diferente também.

A esta altura, permita-me lembrá-lo: *o tempo é uma construção humana*. “Para o Senhor um dia é como mil anos”, disse o apóstolo Pedro, “e mil anos como um dia”.⁴ Isso não faz nenhum sentido nas quatro dimensões de espaço-tempo, mas Deus não existe nas dimensões de espaço-tempo que ele criou. Não há para ele passado, presente e futuro! Deus está aqui, ali e em todo lugar — tudo ao mesmo tempo! Ele é o Deus altíssimo e o Deus mais próximo. Ele é o Ancião de Dias, o eterno Agora.

A criação foi a maneira de Deus dar corda no relógio *cronos*. A eternidade é o tempo *kairós*. Pensamos no Céu como um destino futuro, mas o Céu está invadindo a Terra aqui e agora. A eternidade está invadindo o tempo a cada segundo de cada minuto de cada hora de cada dia!

Fazemos nossa contagem de forma ascendente, mas Deus o faz de forma descendente. Vivemos nos movendo para frente, mas Deus está agindo para trás. Lembra-se do dia de Pentecoste? Deus derramou seu Espírito no décimo dia da reunião dos discípulos no aposento alto.⁵ Os discípulos estavam contando de forma ascendente, mas penso que Deus fazia a contagem regressiva — 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1.

“Teleologia” é uma palavra elegante da filosofia. É o segundo hábito das pessoas altamente eficazes: *comece com o fim em mente*.⁶ É assim que Deus é e assim que ele faz. Para nós, a flecha do tempo se move em uma direção — passado, presente e futuro. Então Jesus apareceu e disse: “Eu afirmo que antes de Abraão nascer, Eu Sou”.⁷ Espere aí! O quê? Ele dá corda no relógio de modo muito diferente. Em termos simples, *Deus é anti-horário*.

Há momentos na Escritura em que Deus gira o relógio de maneira inédita. Ele fez o sol e a lua pararem sobre o vale de Aijalom. Fez o tempo recuar para o rei Ezequias — a sombra do relógio de sol recuou dez graus.⁸ Meu exemplo favorito pode parecer menos misterioso, porém não é menos miraculoso. Antes de os israelitas marcharem ao redor de Jericó, Deus disse: “Saiba que entreguei nas suas mãos Jericó”.⁹

O tempo verbal não faz sentido, porque o fato não havia acontecido ainda. Certo? Deveria ser o tempo verbal futuro, mas o tempo verbal que Deus usou revela uma sequência sagrada. Em termos simples, *tudo é criado duas vezes*. A primeira criação é interna. É mente acima da matéria. Isso é especialmente verdadeiro quando se trata da formação do hábito! A segunda criação é física.

Lembra-se da caminhada de oração de 7,5 quilômetros que fiz em torno do Capitol Hill? Foi uma espécie de marcha em torno de Jericó. Vinte e cinco anos depois, somos donos de meia dúzia de propriedades naquele círculo de oração, inclusive um quarteirão onde foi construído o Navy Yard Car Barn in 1891.¹⁰ Eu não tinha condições de comprar um quarteirão quando fiz aquela caminhada de oração de 7,5 quilômetros. E certamente não tinha condições de pagar 29 milhões de dólares por ele. Na ocasião, tínhamos menos de 20 pessoas e nossa receita mensal como igreja era de 2 mil dólares!

Quer saber? Oração é escrever a história antes de ela acontecer. É uma forma de dar corda no relógio. Não foi coincidência termos assinado o contrato de

compra daquela propriedade exatamente dezoito anos após o dia da caminhada de oração. Foi providência. Na verdade, vou um pouco mais além. Deus firmou um contrato futuro com relação àquela propriedade no dia em que caminhei orando em torno dela!

Pensar no longo prazo gira em torno de longa obediência na mesma direção. É realizar coisas que farão diferença muito tempo depois de nossa partida deste mundo. E não precisam ser coisas grandes. Repetindo: é começar pequeno e pensar no longo prazo!

Em 1964, Dick Foth era aluno de pós-graduação na Wheaton College e trabalhava em sua tese de mestrado. Hoje ele ri do longo título: “Investigação exploratória da transição de missionário para nacional na administração das escolas bíblicas da América Latina”. Desnecessário dizer que não há muitos livros sobre o assunto! Sua professora e conselheira, Lois LeBar, perguntou a Dick se ele e sua esposa, Ruth, participariam da conferência da InterVarsity em Urbana¹¹ como parte de sua pesquisa principal. Dick respondeu que não tinha condições financeiras. Lois LeBar pediu licença, entrou em outra sala e voltou com cinco notas de 20 dólares.

Mais de meio século depois, Dick emociona-se ao lembrar-se daquele momento: “Aquele único presente mudou totalmente a trajetória de minha vida”. Também mudou a minha, e explico daqui a pouco. Depois Dick declara, rindo: “E não estou exagerando, porque às vezes exagero as coisas”. Não pude deixar de ouvir a risada de Ruth ao fundo. Graças àquele presente de 100 dólares, Dick e Ruth participaram da conferência em Urbana. Dezoito meses depois, eles àquela cidade para plantar uma igreja.

Deixe-me ligar os pontos A-B-C-D. Se Lois LeBar não tivesse dado aquele presente a Dick, ele não teria plantado a Urbana Assembly of God. Se ele não tivesse implantado aquela igreja, não teria conhecido meu sogro e também plantador de igrejas, Bob Schmidgall. Se ele não tivesse conhecido meu sogro, eu nunca teria conhecido Dick Foth. O que quero dizer? Lois LeBar mudou minha vida por ter mudado a vida de Dick! Sou um beneficiário indireto de sua generosidade. Além de Dick e Ruth Foth fazerem parte de nosso núcleo original de 19 pessoas, Dick é um amigo, mentor e pai espiritual para mim há mais de vinte e cinco anos!

Não podemos saber se um presente de 100 dólares irá mudar o rumo da história! Mas de uma coisa tenho certeza: seu legado não é o que você consegue fazer, é o que outros conseguirão fazer por causa de você.

O versículo de minha vida é Efésios 2.10: “Somos criação de Deus realizada em Cristo Jesus para fazermos boas obras, as quais Deus preparou antes para nós as praticarmos”. Entendeu? As boas obras que você está destinado a fazer já estão preparadas. Deus está preparando você! Ele está fazendo a contagem regressiva! É daí que se origina a confiança santa. Isso redefine o que significa imaginar o prêmio. Já foi realizado na esfera espiritual!

Como fazer disso um hábito?

Transforme a situação em um jogo!

Eliminar maus hábitos é um negócio sério. Dito isso, você não pode se dar ao luxo de esquecer a teoria da diversão. Por mais difícil que seja criar ou eliminar um hábito, ou por mais demorado, você deve acrescentar um elemento de diversão. Como? Transformando a situação em um jogo.

Na manhã de 6 de junho de 1985, Joe Simpson e Simon Yates partiram para escalar o Siula Grande.¹² Com uma altura de 6.345 metros, essa montanha é considerada a mais alta do hemisfério sul. A face oeste ainda não havia sido escalada por ninguém antes de Simpson e Yates. E, claro, o que sobe a montanha tem de descer, e é aí que ocorrem 80% dos acidentes com alpinistas.

Na manhã de 8 de junho, Simpson escorregou no gelo, despencou 450 metros até parar em uma fenda e fraturou a perna. Parecia uma sentença de morte, porque as equipes de resgate não conseguiam chegar até ele. Para a maioria das pessoas, seria o fim do jogo. Mas Simpson tinha a mesma determinação de Chris Nikic e Chris Norton — coragem sempre, desistir jamais.

Depois de usar sua corda de escalada para descer ainda mais na fenda, Simpson encontrou uma saída. Apoiado em uma perna, ele conseguiu subir 40 metros em um ângulo de 45 graus. Mencionei que seus dedos estavam pretos por causa do congelamento? Mesmo depois de ter conseguido sair daquele caixão de gelo, ele estava a quase 10 quilômetros do acampamento base. Não sentia os dedos, e a perna latejava de dor. Mas Simpson sobreviveu.

“Nos momentos mais perigosos, na situação mais perigosa e de alto risco imaginável”, diz Eric Barker, “ele fez uma maluquice”. O que foi? “Transformou a situação em um jogo”. Como? “Começou a estabelecer metas: *será que consigo chegar até aquela geleira em 20 minutos?*”.¹³ Pergunta semelhante à que engloba este livro, não? *Você pode fazer isso um dia por vez?*

Rastejando o tempo todo, Simpson conseguiu subir até o acampamento base. Seu lema? “Continue no jogo”.¹⁴ Transformar situações difíceis em um jogo pode parecer trivial, mas é uma forma poderosa de manter a perspectiva. Você não pode usar obstáculos como desculpa: tem de usá-los como motivação!

A queda de uma altura equivalente a quinze andares não é brincadeira nem divertido. É uma questão de vida ou morte. Mas transformar a situação em um jogo é um truque mental metacognitivo de qual só os seres humanos são capazes. Lembra-se do 10.º dia e da ideia da reavaliação cognitiva? É isso aí, e é incrivelmente importante em situações de crise. As crianças são naturais na reavaliação cognitiva. Pergunte aos seus amigos imaginários! Quando ficam entediadas, imaginam realidades alternativas, como dar a última tacada no jogo decisivo do campeonato.

Transformar a situação em um jogo combina hábitos múltiplos — inverter o roteiro, beijar a onda, engolir o sapo e dar corda no relógio. Sei que fazer do sistema um jogo tem conotações negativas, mas permita-me explicar a expressão. Em *Win the Day*, conto a história de Frank Laubach e “o jogo com minutos”.¹⁵ Ele aproveitava o tempo transformando-o em um despertador. Seu objetivo? Pensar em Deus a cada minuto de cada hora de cada dia.

Sei que às vezes as disciplinas espirituais são tarefas comuns. Por que não fazer do sistema um jogo? Como? Interrompendo o padrão recorrente e imaginando o prêmio. Tento ler a Bíblia de capa a capa todo ano. Mudo a rotina mudando as versões. Por quê? Porque o meu bem mais precioso é uma *Bíblia de referência Thompson* de 1934 que pertenceu ao meu avô. Minha meta é ter Bíblias muito lidas e bem-marcadas para deixar para meus filhos e, se Deus permitir, netos e bisnetos.

Você faz do sistema um jogo mudando as posturas de oração.

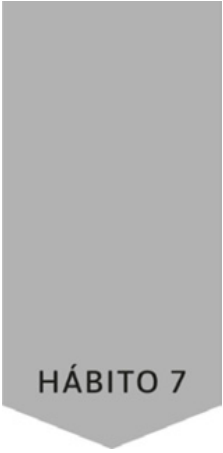
Você faz do sistema um jogo abstendo-se de coisas que não são alimentos.

Você faz do sistema um jogo mantendo um diário de gratidão.

Se você perdeu um pouco de ânimo durante este desafio de trinta dias, faça do sistema um jogo! Acrescente um elemento divertido. Se estiver arrasando, talvez queira aumentar a aposta adicionando um grau de dificuldade.

Pense no longo prazo!

-
- ¹ Archive Fact Sheet: The History of Guinness. **Guinness Storehouse**. Disponível em: <www.guinness-storehouse.com/content/pdf/archive-factsheets/general-history/company-history.pdf>.
- ² Julie BALDWIN, Theology on Tap. **The Imaginative Conservative**, 17 fev. 2012. Disponível em: <<https://theimaginativeconservative.org/2012/02/theology-on-tap.html>>.
- ³ Visingsö Oak Forest, **Atlas Obscura**. Disponível em: <www.atlasobscura.com/places/visingso-oak-forest>; Stewart BRAND, **The Clock of the Long Now: Time and Responsibility** (New York, NY: Basic Books, 1999), p. 162.
- ⁴ 2Pedro 3.8.
- ⁵ Atos 2.1-4.
- ⁶ Stephen R. COVEY, **The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change**, ed. rev. (New York, NY: Simon & Schuster, 2020), p. 109. [**Os sete hábitos das pessoas altamente eficazes: lições poderosas para a transformação pessoal**. Rio de Janeiro: Best Seller, 2017.]
- ⁷ João 8.58b.
- ⁸ Cf. Josué 10.12-13; 2Reis 20.8-11.
- ⁹ Josué 6.2b.
- ¹⁰ Ponto final da primeira linha de bondes de Washington que transportava seus moradores desde Georgetown até esse local. [N. T.]
- ¹¹ Urbana é o nome de uma cidade do estado de Illinois, nos Estados Unidos, também de uma conferência de missões para estudantes cristãos, patrocinada pela InterVarsity Christian Fellowship. [N. T.]
- ¹² Pico da cordilheira dos Andes localizado no Peru. [N. T.]
- ¹³ Eric BARKER, **Barking up the Wrong Tree: The Surprising Science Behind Why Everything You Know About Success Is (Mostly) Wrong** (New York, NY: HarperOne, 2017), p. 83. [**A surpreendente ciência do sucesso: por que (quase) tudo que você sabe sobre ser bem-sucedido está errado**. Rio de Janeiro: Sextante, 2020.
- ¹⁴ Id., p. 84.
- ¹⁵ P. 202.



HÁBITO 7

Semear as nuvens

Semeie hoje o que você quer ver amanhã.

No dia 13 de novembro de 1946, um avião monomotor decolou do aeroporto do condado de Schenectady com uma carga inédita: 2,7 quilos de gelo seco. O piloto era um químico chamado Vincent Schaefer que havia conduzido experiências clandestinas na House of Magic, o laboratório de pesquisas da General Electric.

Antes de seu voo histórico, Schafer havia usado um freezer com temperaturas abaixo de zero para criar nuvens usando sua respiração como condensação. Depois, ele semeou as nuvens artificiais com a forma sólida de dióxido de carbono. O gelo seco provocou uma reação química que formou cristais de neve no freezer.

Poucos meses depois, chegou a hora de fazer o teste de campo. Schaefer alugou o avião mencionado acima, voou até uma nuvem do tipo *cumulus* e despejou o gelo seco. Testemunhas no solo disseram que foi como se a nuvem tivesse explodido. A queda subsequente de neve foi vista a mais de 60 quilômetros de distância. O *GE Monogram* fez uma pequena brincadeira com a descoberta de

Schaefer: “Schaefer fez nevar esta tarde em Pittsfield! Da próxima vez, ele vai andar sobre a água”.¹⁶

A semeadura de nuvens é uma maravilha da ciência moderna, mas a ideia é tão antiga quanto o profeta Elias. Fazia três anos que não chovia em Israel quando Elias subiu ao monte Carmelo, curvou-se até o chão e semeou as nuvens sete vezes com oração.¹⁷

O número sete é significativo. É o número de dias que Israel marchou em torno de Jericó e o número de vezes que Naamã mergulhou no rio Jordão.¹⁸ O número sete pode não ser mágico, mas é bíblico. Indica completude e nos leva a fazer algumas perguntas. E se Elias tivesse orado apenas seis vezes? E se os israelitas tivessem parado de marchar em torno de Jericó no sexto dia? E se Naamã tivesse mergulhado apenas seis vezes? A resposta é óbvia: eles teriam perdido o milagre quando ele estava prestes a acontecer.

Não sei que hábito você está tentando criar ou eliminar, mas de uma coisa eu sei: é cedo demais para desistir! Talvez você tenha tido alguns contratempos durante este desafio de trinta dias. Mas os melhores jogadores de beisebol do planeta acertam apenas uma vez a cada três tentativas. Enquanto desenvolvemos esse último hábito, seja forte! Talvez até consiga duplicá-lo.

Escrevi *The Circle Maker* quase uma década atrás. O título do livro foi extraído de um antigo sábio chamado Honi, o Traçador de Círculos, que recebeu uma unção como a de Elias. No século 1 a.C., houve uma seca devastadora, muito parecida com a da época de Elias. O povo pediu a Honi que orasse por chuva, então ele pegou seu cajado e traçou um círculo na areia. Em seguida, ajoelhou-se dentro do círculo e orou: “Pelo teu grande nome, juro que não sairei daqui enquanto não tiveres misericórdia de teus filhos”.¹⁹ Quando a oração subiu, a chuva desceu e salvou uma geração — a geração anterior a Jesus!

De acordo com o *Talmude*, Honi foi atraído pelo primeiro versículo do salmo 126: “Quando o SENHOR trouxe os cativos de volta a Sião, foi como um sonho”. A frase “foi como um sonho” provocou uma pergunta com a qual Honi lutou a vida inteira:

É possível que alguém sonhe continuamente por setenta anos?²⁰

De acordo com alguns estudos longitudinais, à medida que envelhecemos o centro de gravidade cognitivo tende a mudar do hemisfério direito para o esquerdo do cérebro. É uma explicação simplista, mas o hemisfério esquerdo do cérebro é o locus da lógica e o direito é o locus da imaginação. Essa tendência neurológica apresenta um problema: a certa altura, a maioria de nós deixa de viver da imaginação e começa a viver da memória. Paramos de criar o futuro e começamos a repetir o passado. Paramos de viver pela fé e começamos a nos orientar pela lógica. É aí que paramos de viver e começamos a morrer, mas não precisa ser dessa maneira.

A semeadura das nuvens gira em torno da imaginação profética. Lembra-se do 14.º dia? É viver como se fôssemos morrer amanhã, mas sonhar como se fôssemos viver para sempre. Semear as nuvens é imaginar amanhã que ainda irão nascer, mas não é uma ilusão. É obediência longa na mesma direção. É realizar coisas hoje que farão diferença daqui a cem anos. É deixar um legado que sobreviverá a nós!

De 1934 a 1961, o historiador inglês Arnold Toynbee publicou uma história em 12 volumes que acompanha a ascensão e a queda de dezenove civilizações. E uma questão é debatida há muito tempo pelos historiadores: todas as civilizações acompanham um padrão previsível, um ciclo de vida desde o nascimento até o crescimento e o declínio até a morte? Seria possível uma civilização em declínio experimentar um renascimento? Toynbee acreditava que uma civilização poderia ressurgir, mas o segredo reside em algo que ele chamou de minoria criativa.²¹

De acordo com Toynbee, o colapso da civilização não acontece em razão de ataques externos. A civilização se desintegra por causa da deterioração dessa minoria criativa. E o que é minoria criativa? Toynbee cita a Igreja como exemplo, mas pode ser qualquer minoria que reaja criativamente à crise. Como? Com imaginação profética. Com determinação revolucionária. Com graça e com garra.

Um último aviso: as minorias criativas se deterioram quando passam adorar seus antigos eus.²² Em outras palavras, param de criar o futuro e começam a repetir o passado. Ao fazer isso, tornam-se prisioneiros do próprio passado.

Nas palavras de R. T. Kendall: “A maior oposição ao que Deus está fazendo hoje procede daqueles que estavam à frente do que Deus estava fazendo ontem”.²³ Com o tempo, odres novos se tornam odres velhos! Assim que paramos de

sonhar, começamos a morrer. Assim que paramos de crescer, começamos a atrofiar. Assim que paramos de aprender, começamos a voltar aos maus hábitos.

É hora de semear as nuvens!

¹⁶ Apud Ginger STRAND, **The Brothers Vonnegut**: Science and Fiction in the House of Magic (New York, NY: Farrar, Straus and Giroux, 2015), p. 58.

¹⁷ Cf. 1Reis 18.42-45.

¹⁸ Cf. Josué 6.8-20; 2Reis 5.10-14.

¹⁹ Hayim Nahman BIALIK; Yehoshua Hana RAVNITZKY (Org.), **The Book of Legends**, 202.

²⁰ Id. 203.

²¹ New World Encyclopedia, **Arnold J. Toynbee**. Disponível em: <www.newworldencyclopedia.org/entry/Arnold_J._Toynbee>.

²² Id.

²³ **The Anointing**: Yesterday, Today, Tomorrow (Lake Mary, FL: Charisma House, 2003), p. 133.

27.º
DIA

Formar uma equipe

Um cordão de três dobras não se rompe com facilidade.

ECLESIASTES 4.12B

Em 1468, um menino de 14 anos de idade chamado Leonardo, de uma cidade chamada Vinci, viajou 96 quilômetros em direção ao leste para ser aprendiz de um artista chamado Andrea del Verrocchio. A cidade italiana de Florença não era muito grande — contava cerca de 40 mil habitantes. Mas havia ali uma alta concentração de criatividade. Existiam mais entalhadores que açougueiros — 83, para ser exato. Florença era uma cidade de artistas, e os incubadores eram colaborações criativas chamadas “oficinas”. Florença gabava-se de ter 54 delas. Uma delas era a oficina de Verrocchio. Fato curioso: muitas das peças produzidas nesses locais durante a Renascença não possuem assinatura porque não eram obras de um artista.

A arte era uma equipe esportiva. A formação do hábito também! Na vida, precisamos de pessoas que acreditem mais em nós que nós mesmos. Lembra-se de Bob Beamon? Ele tomou emprestada a fé de Ralph Boston por 6 segundos e, em razão disso, saltou a uma distância de 8,90 metros do ponto de partida. Diana Nyad tomou emprestada a fé de seu pai e atravessou o estreito da Flórida a nado.

Marcus Bullock tomou emprestada a fé de sua mãe, cumpriu a sentença e fundou a Flikshop.

Precisamos de pessoas que nos empurrem para além de nossos limites e de alguém que nos faça reagir quando necessário. Por quê? “O ferro afia o ferro”.¹ A fricção da competição é um exemplo. Afiar a amizade é outro.

O objetivo deste livro é ajudá-lo a explorar seu potencial. Talvez eu devesse ter mencionado no início: *you não pode fazer tudo isso sozinho*. A formação do hábito é uma equipe esportiva. Não estou sugerindo que você faça amizades como se estivesse em um conselho de recrutamento, mas deve incluir um pouco de intencionalidade. Você quer se tornar igual a quem? Passe um tempo com essa pessoa! Davi contava com homens poderosos! Elias tinha o grupo de profetas. Até Jesus tinha doze discípulos! Se observarmos os exemplos de Cristo, estaremos cercados de um grupo seleto de pessoas que oram. A grande lição? Para o sonho dar certo, o trabalho em equipe é uma necessidade!

Depois de quatro anos de aprendizado, Leonardo da Vinci continuou a trabalhar na oficina de Verrocchio. Passou uma década trabalhando lado a lado com o artista e mestre. Os dois trabalharam em conjunto na obra-prima chamada *O batismo de Cristo*. Vale a pena pesquisar na Internet! Há dois anjos nessa pintura. O da direita é o anjo de Verrocchio, e o da esquerda, o de Leonardo. Não sou artista nem historiador de arte, mas o consenso diz que o anjo de Leonardo é mais angelical! De fato, Verrocchio estava tão maravilhado com o anjo de Leonardo que “decidiu nunca mais pegar em um pincel”. O aluno passou a ser o mestre!²

Isso nos leva a perguntar: quem foi o maior gênio: Verrocchio ou Leonardo? Se a medida for talento artístico puro, a resposta é Leonardo, sem dúvida. Mas há um tipo de gênio capaz de detectar o talento — como o de Jesus, não? Ele viu em seus discípulos um potencial que ninguém conseguia enxergar. Sem o gênio capaz de identificá-los, muitos gênios não são descobertos. O potencial não é explorado, o talento é desperdiçado e as oportunidades são deixadas para trás.

Artistas necessitam de artistas. Líderes necessitam de líderes. Treinadores necessitam de treinadores. Até os saltadores de longa distância necessitam de saltadores de longa distância! Vou parar por aqui, mas não há exceções! Lembra-se de Ed Catmull? Se ele não tivesse dado início a uma oficina chamada Pixar, o

talento coletivo de todos aqueles animadores e contadores de histórias não teriam sido explorados.

Como líder, você precisa entender o ecossistema que cada pessoa representa. Quando me encontro com um líder, não estou apenas investindo nele, mas em sua organização. Quando passo algum tempo ao lado de um treinador, estou investindo na equipe dele. Quando estou ao lado de um pai, estou investindo em seus filhos. Às vezes até faço cálculos. Tenho me reunido com pessoas que dirigem empresas e até países. Em certo sentido, reúno-me com cada pessoa que eles representam. Essa atitude mental agrega valor ao tempo que dedico a eles e provoca uma reação em cadeia.

De acordo com meu manual, sucesso é sucessão. Estamos nos ombros da geração que nos precedeu e retribuímos o favor passando o bastão. Amo esta fala de *Hamilton*, musical de grande sucesso da Broadway: “Legado. O que é legado? É plantar sementes em um jardim que você nunca vai ver”.³

Não conheci Lois LeBar, a professora que fez um investimento de 100 dólares em Dick e Ruth Foth, mas ela é uma acionista de tudo que Deus faz na National Community Church e por meio dela. Como? Dick Foth reinvestiu os dividendos da generosidade de LeBar em minha vida!

Tenho o privilégio de ser o pastor da National Community Church há um quarto de século, mas continuo a ser pastor *interino*. Todos nós somos líderes transitórios e vamos passar o bastão, mais cedo ou mais tarde. Você está fornecendo os meios necessários para a próxima geração? Quem é seu Elias? A quem está entregando seu manto? Semeamos as nuvens fazendo discípulos! Esta é a quarta dimensão do discipulado: *discipular os outros da maneira como você foi discipulado*.

Quando chegou à praia em Key West, Diana Nyad disse: “Não devemos desistir nunca, jamais. [...] Você nunca é velho demais para ir em busca de seu sonho”. Em seguida, ela disse algo que omiti até agora: “Parece um esporte solitário, mas exige uma equipe”.⁴ Diana tinha uma equipe de trinta especialistas que incluía médicos, oceanógrafos, meteorologistas e especialistas em tubarões, além de familiares e amigos! Repetindo: é preciso uma equipe para fazer o sonho dar certo.

Alex Haley, autor de *Roots* [Raízes, em tradução livre], livro vencedor do prêmio Pulitzer, sempre manteve em seu escritório a foto famosa de uma tartaruga em cima de uma estaca. Por quê? “Toda vez que você vir uma tartaruga em cima de uma estaca”, explicou, “vai saber que ela precisa de ajuda!”.⁵ Sempre que Alex era tentado a aceitar os elogios por seu trabalho, ele girava a cadeira na qual estava sentado e olhava para a tartaruga. Simplificando: suas bênçãos são o subproduto do sacrifício de outra pessoa. Se não acredita nisso, é porque ainda não ligou os pontos.

No final de sua epístola aos Romanos, Paulo faz uma lista de quem é quem citando 29 nomes. Febe. Urbano. Andrônico. Olimpas. Erasto. Quarto. Para nós, é tão entediante quanto a lista de gerações e descendentes. Mas essas pessoas eram importantes no mundo de Paulo. Eram seus melhores amigos e confidentes mais íntimos e arriscaram a vida por ele. Esse era o time dos sonhos de Paulo!

Quem faz parte de sua lista de Romanos 16?

Quando foi a última vez que agradeceu a eles?

O autor e empreendedor Jim Rohn é famoso por ter dito que somos, em média, as cinco pessoas com as quais mais passamos tempo. Posso aumentar a aposta para 12? Sejamos honestos — os discípulos não seriam a primeira escolha, pelos padrões de qualquer pessoa. Eram comuns em todos os sentidos, menos em um. Passaram três anos com Jesus! Assistiram de camarote a cada parábola, a cada milagre! Beberam a água que se transformou em vinho. Comeram os cinco pães e os dois peixes que alimentaram multidões. Andaram, acamparam e pescaram juntos durante três anos!

Você se lembra de como o Sinédrio classificava os discípulos? Eles os chamavam de homens “sem instrução”. Os discípulos não tinham, claro, formação acadêmica, mas o Sinédrio percebeu “que eles haviam estado com Jesus”.⁶ Essa era a grande diferença!

Nossa pastora de oração, Heidi Scanlon, não tem parceiros que cobram resultados, mas de *expectativa*. Gosto dessa linguagem. Os parceiros que cobram resultados concentram-se com muita frequência no controle do pecado. Necessitamos, claro, de pessoas que nos mantenham dentro de determinados padrões. Mas necessitamos também de pessoas que esperem o melhor de nós e extraiam o melhor que há em nós! Alguém que mantenha nosso padrão elevado.

O parceiro de expectativa pergunta: “O que você espera de Deus?”. E aquelas expectativas santificadas precisam estar além de nossa capacidade e de nossos recursos!

Se você vive cercado de maus exemplos, será difícil não adquirir maus hábitos. De acordo com a ciência das redes sociais, se um amigo seu se torna obeso, você tem 45% a mais de possibilidade de ganhar peso no período de dois a quatro anos.⁷ É claro que o oposto também é verdadeiro! Seus amigos podem ajudá-lo a ficar em forma. De qualquer maneira, trata-se de uma função de nossos neurônios-espelho. A má companhia corrompe o bom comportamento, mas a boa companhia o santifica.

Uma forma de semear as nuvens é estar no lugar certo com a pessoa certa. O segredo do sucesso não é *o que* você conhece, mas *quem* você conhece! Geralmente, os gênios se revelam em grupos. Nos esportes, isso se chama árvore de treinamento. Há uma árvore Bill Walsh, uma árvore Bill Belichick e uma árvore Andy Reid.⁸ Em certo sentido, cada um desses treinadores cria uma reação em cadeia. E isso se aplica a todos os empreendimentos, desde negócios até ciências.

Lembra-se de Dwight D. Eisenhower? Sua turma de graduação em West Point era conhecida como “a turma na qual as estrelas caíram”. Dos 164 alunos de sua classe, 59 chegaram ao posto de general.⁹ Como 36% de uma classe subiu a escada até chegar àquela posição? Resposta óbvia: a época da Segunda Guerra Mundial, sem dúvida. Aquela classe aproveitou a ocasião!

A Igreja é uma comunidade de fé que incentiva seus membros ao amor e às boas obras.¹⁰ Como? Para os iniciantes, testemunho é profecia! Emprestamos a fé um do outro, exatamente como Bob Beamon emprestou de Ralph Boston. Somos desafiados por gente como Susan B. Anthony, Rosa Parks e Katherine Johnson. Somos convencidos por gente que se superou, como Chris Nikic e Chris Norton. A comunidade de fé resulta em imunidade de rebanho contra o medo! Também libera nossa criatividade. Em certo sentido, uma igreja saudável é a oficina de Verrocchio.

Como faço disso um hábito?

Escolha seus amigos com sabedoria!

No mundo das corridas de velocidade, a milha de 4 minutos era considerada uma barreira invencível. Foi então que, no dia 6 de maio de 1954, Roger Bannister correu a milha em 3 minutos, 59 segundos e 4 décimos de segundo. Até este momento em que escrevo, o recorde da milha de 4 minutos foi quebrado 1.497 vezes e reduzido em mais de 17 segundos!¹¹

Como Bannister quebrou aquela barreira? Ele não fez isso sozinho, com certeza! Bannister tinha marcadores de ritmo. Poucas pessoas lembram-se do nome deles: Chris Chataway e Chris Basher. Mas Bannister não teria quebrado o recorde sem eles. Os dois o forçaram a ir além de seu limite marcando o ritmo da corrida.

Lembra-se de nossa tese? *Quase todos podem realizar quase tudo se trabalharem por mais tempo, com mais disposição e com mais inteligência.* Defendo essa ideia, e Roger Bannister é prova disso. Mas você precisa se cercar de marcadores de ritmo eficientes!

Quando se trata da formação do hábito, Benjamin Franklin é um pai fundador. Ele era fanático por cultivar treze virtudes, chegando ao ponto de manter um registro diário, conforme mencionado no 5.º dia. Mas Franklin sabia que não conseguiria alcançar seu potencial sozinho. O que ele fez? Em 1727, formou o Clube do Avental de Couro, com o propósito do progresso mútuo.¹² Tratava-se de um grupo eclético formado por filósofos, marceneiros, comerciantes, matemáticos, tipógrafos e agrimensores. Eles se reuniam nas noites de sexta-feira para discutir diversos assuntos, desde física e filosofia até política.

Eu poderia citar dezenas de grupos semelhantes a esse. Eles variam desde o conde Nicholas Ludwig von Zinzerdorf e sua Ordem da Semente de Mostarda até Josiah Royce e Fraternidade da Reconciliação. Essas minorias criativas formavam comunidades que mudaram o rumo da história. O todo era maior que a soma das partes.

Quando os gansos voam em forma de V, a eficiência geral melhora em 71%.¹³ Informações suficientes. Com quem você está voando? Quem são seus marcadores de ritmo? Quem está incentivando você a superar a regra dos 40%, que mencionamos no 3.º dia? Não há outro jeito de explorar todo o seu potencial sem ter as pessoas certas ao seu redor, mas vou um pouco adiante. No início de qualquer empreendimento, seus hábitos diários serão o segredo de seu sucesso.

Com o tempo, o segredo do sucesso é cercar-se das pessoas certas. Elas o ajudarão a voar mais longe, mais rápido.

Muitos anos atrás, agreguei um elemento relacional à minha lista de metas na vida. Por quê? É mais divertido atravessar a linha de chegada juntos, mas não é tudo. Aqueles que transpiram juntos permanecem juntos. Ir em busca de uma meta é a cola relacional que nos liga ao futuro um do outro!

Forme uma equipe!

¹ Provérbios 27.17.

² Giorgio VASARI, **The Lives of the Most Excellent Painters, Sculptors, and Architects**, editado por Philip JACKS, trad. Gaston du C. De Vere (New York, NY: Modern Library, 2006), p. 200.

³ Lin-Manuel MIRANDA, *The World Was Wide Enough*, **Hamilton** (2015).

⁴ Apud Greg MYRE, *On Fifth Try*, Diana Nyad Completes Cuba-Florida Swim.

⁵ Chauncey MABE, Storyteller Alex Haley Dies at 70, **South Florida Sun Sentinel**. Disponível em: <www.sun-sentinel.com/news/fl-xpm-1992-02-11-9201080096-story.html>.

⁶ Atos 4.13.

⁷ Nicholas A. CHRISTAKIS; James H. FOWLER, The Spread of Obesity in a Large Social Network over 32 Years, **The New England Journal of Medicine**. Disponível em: <www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMsa066082>.

⁸ Os três são treinadores de futebol americano. [N. T.]

⁹ West Point in the Making of America, 1802-1918, **National Museum of American History**. Disponível em: <https://americanhistory.si.edu/westpoint/history_6b.html>.

¹⁰ Cf. Hebreus 10.24.

¹¹ Nathan BRANNEN, Only 1,497 Humans Have Ever Broken the 4-Minute Mile — and I'm One of the Them, **CBC**. Disponível em: <www.cbc.ca/playersvoice/entry/only-1497-humans-have-ever-broken-the-4-minute-mile-and-im-one-of-them>.

¹² JUNTO CLUB, **Benjamin Franklin Historical Society**. Disponível em: <www.benjamin-franklin-history.org/junto-club>.

¹³ Harry Clarke NOYES, The Goose Story, **Arcs News** v. 7, n. 1 (jan. 1992). Disponível em: <<https://socialwork.buffalo.edu/content/dam/socialwork/home/self-care-kit/the-goose-story-noyes.pdf>>.

28.º
DIA

Profetizar seu louvor

Não sabemos o que fazer, mas os nossos olhos se voltam para ti.

2CRÔNICAS 20.12

Na primavera de 1992, a capital da Bósnia foi cercada pelas tropas do Exército do Povo Iugoslavo. O cerco de Sarajevo durou 1.425 dias. Em 27 de maio, uma bomba explodiu enquanto civis inocentes estavam na fila do pão. A explosão matou 22 pessoas e deixou uma cratera no centro da cidade.

Momentos após a explosão, um homem chamado Vedran Smailović correu para o local, mas não sabia o que fazer. Ele não era médico. Não era bombeiro. Não era soldado. Smailović era o principal violoncelista da Ópera de Sarajevo. Tudo que ele tinha era um violoncelo. Para a maioria de nós, a história teria terminado aqui. Deixamos que aquilo que não podemos fazer nos impeça de fazer aquilo que podemos.

No dia seguinte à tragédia, 28 de maio de 1992, Vedran Smailović vestiu um smoking, pegou seu violoncelo, entrou na cratera, sentou-se em uma cadeira chamuscada e tocou “Adagio em sol menor”, de Albinoni. Durante vinte e dois dias ininterruptos, um dia para cada vítima, o violoncelista de Sarajevo tocou música em crateras e cemitérios e nos escombros dos edifícios atingidos pela bomba. A cidade de Sarajevo estava cercada por bombas e franco-atiradores, então

por que arriscar a vida tocando música? Nas palavras de Vedran Smailović: “Minha arma era meu violoncelo”.¹

Qual é sua arma?

Sei que parece linguagem militar, mas na última vez que verifiquei nascemos em um campo de batalha entre o bem e o mal, com muitas crateras em volta de nós! Não lutamos contra carne e sangue. Lutamos contra poderes e autoridades.² A boa notícia? “As armas com as quais lutamos não são humanas; ao contrário, são poderosas em Deus para destruir fortalezas”.³

Você está aqui para um tempo como este.

Você está aqui para um lugar como este.

Todos nós temos um *superpoder*, e digo isso literalmente. Deus “é capaz de fazer infinitamente mais do que tudo o que pedimos ou pensamos”. Como? “De acordo com o seu poder que atua em nós”.⁴ O poder de Deus é seu superpoder, mas há uma pergunta capciosa. Onde o poder de Deus se aperfeiçoa? A resposta é, claro: em nossa fraqueza!⁵ Referimo-nos a essa verdade no 1.º dia. Deus quer usar nossa mão fraca e nossa mão forte. De qualquer forma, semeamos as nuvens entrando em crateras e tocando música. Além de oferecer o sacrifício de louvor a Deus, profetizamos nosso louvor!

No século 9 a.C., o rei Josafá encontrava-se em uma situação de crise. Os moabitas e os amonitas haviam declarado guerra a Judá. De modo muito semelhante ao general McAuliffe na Batalha do Bulge,⁶ eles estavam cercados pelo inimigo. Josafá convocou Judá a um jejum e depois exerceu sua autoridade fazendo uma oração profética.

“Não temos força para enfrentar esse exército imenso que vem nos atacar”, disse o rei. Ele estava encarando fatos brutais, mas orou com uma fé inabalável: “Não sabemos o que fazer, mas os nossos olhos se voltam para ti”.⁷ Quando Josafá acabou de orar, Jaaziel recebeu uma palavra de Deus: “Não tenham medo nem fiquem desanimados por causa desse exército enorme. Pois a batalha não é de vocês, mas de Deus”.⁸

A oração é a diferença entre você lutar por Deus e Deus lutar por você! O mesmo se aplica ao louvor. Quando dobramos os joelhos em oração e elevamos nossas vozes em louvor, Deus luta nossas batalhas por nós! Não o louvamos apenas quando tudo vai bem. Quando parece que o mundo está desmoronando,

entramos nas crateras e cantamos nossos cânticos de lamento. Por quê? *Tudo que você não transforma em louvor transforma-se em orgulho ou em dor.*

Preste muita atenção ao que aconteceu a seguir: “Josafá nomeou alguns homens para cantarem ao SENHOR e o louvarem pelo esplendor de sua santidade, indo à frente do exército, cantando”.⁹ Posso falar francamente? Esse parece ser o pior plano de batalha que já existiu! Em vez de enviar homens com escudos, vamos enviar os sopranos! Preste atenção, por favor: adoração não é um hábito dominó. “Quando começaram a cantar e a entoar louvores, o SENHOR preparou emboscadas contra os homens de Amom, de Moabe e dos montes de Seir, que estavam invadindo Judá, e eles foram derrotados”.¹⁰

“É fácil ficar ao redor de uma cratera bombardeada e falar sobre a cratera — como surgiu, quem é o culpado por isso e todos os seus detalhes”, diz Sara Groves. É verdade, não? “É muito mais difícil sair da beirada, entrar nela e dizer ou fazer algo produtivo”.¹¹ Somos chamados a apresentar soluções! Entramos com esperança e cura nas crateras formadas pela dor, pelo sofrimento e pela injustiça e elevamos a voz a favor dos que não têm voz. Entramos nas crateras formadas pela cultura do cancelamento e oferecemos uma dose extra de graça.

Que relação têm essas coisas com criar e eliminar hábitos? Em minha experiência, é mais fácil criar hábitos quando ouvimos música. Você já viu um filme sem trilha sonora? Não é muito agradável! Na verdade, o filme sem trilha sonora é maçante. Da mesma forma que a formação do hábito. Nossa trilha sonora é a adoração. Na verdade, a adoração ao Senhor é uma das armas mais poderosas de nosso arsenal espiritual.

Não há nada que o Inimigo mais odeie que nossa adoração. Por quê? Quando adoramos o Senhor, nós o fazemos lembrar quem ele era. Lúcifer dirigia a adoração no tempo antes do tempo. Enquanto adoramos o Senhor, o Inimigo quer ficar fora do alcance de nossa voz. Vejamos agora o outro lado da moeda. A adoração faz o Inimigo lembrar quem ele era e nos faz lembrar quem Deus é. Ao adorar o Senhor, refletimos o que acontece no Céu naquele momento. Entramos em sintonia com o Reino celestial, e o Céu invade a Terra. A cura, a libertação e a reviravolta acontecem. A adoração é a sementeira de mil milagres!

Penso que seja seguro dizer que as viagens missionárias de Paulo começaram com uma reação em cadeia que viraram o mundo antigo de cabeça para baixo.

As viagens atuaram como catalisador para quase todas as igrejas sobre as quais lemos em Atos — Corinto, Éfeso, Filipos. Qual foi o incentivo para as três viagens missionárias? Quando, onde e como aconteceram? A gênese compõe-se de quatro palavras: “Enquanto adoravam o Senhor”.¹² Refaça cada movimento de Deus, e encontrará alguém o adorando com total naturalidade!

Quando faço uma retrospectiva de minha vida, a adoração ao Senhor é o lugar onde a reviravolta acontece. Uma semana depois de Deus curar meus pulmões, nossa equipe de adoração cantou um louvor que me fez dobrar os joelhos. Fazia uma semana que eu não usava o inalador e tive um pressentimento santo de que Deus havia curado meus pulmões. Então cantamos esta música: “É tua respiração em nossos pulmões/por isso derramamos nosso louvor”.¹³ Fiquei meio perdido enquanto cantávamos. Não sei se já cantei alguma canção com mais fé. Não derramei apenas meu louvor, mas profetizei meu louvor! Não cantei apenas aquelas palavras: exerci minha autoridade espiritual!

Há dois tipos de louvor e ambos são poderosos. Louvar o Senhor no pretérito perfeito é agradecer a Deus *depois* de receber a bênção. É quando cantamos “Grande é a sua fidelidade”. Nesse sentido, podemos cantar as mesmas palavras, mas cada um de nós está cantando uma música muito diferente. Por quê? A fidelidade de Deus é tão ímpar quanto nossa impressão digital. Louvor no tempo verbal futuro é outra coisa. É agradecer a Deus *antes* de receber a bênção. É profetizar nosso louvor pela fé.

No dia 23 de julho de 2000, fui submetido a uma cirurgia de emergência por causa de perfuração intestinal, e passei dois dias lutando para sobreviver por meio de um respirador. Perdi 11 quilos em uma semana, o que deu início ao ano mais difícil de minha vida. Eu poderia ter profetizado meu sofrimento me queixando, mas fiz a escolha consciente de inverter o roteiro, beijar a onda, dar corda no relógio e semear as nuvens. Como? Adorando o Senhor para sair daquela situação dolorosa.

Quando me recuperava da cirurgia, ouvi uma música de Darrel Evans. Estas palavras penetraram meu espírito: “Estou trocando minha enfermidade/ estou trocando minha dor/ troco tudo pela alegria do Senhor”.¹⁴ Coloquei-a no modo repetição. Cantei-a 437 vezes no mínimo. Em *Win the Day*, escrevi sobre a

importância das histórias pessoais.¹⁵ Essa foi minha canção pessoal para aquele período!

Não faço ideia das dificuldades que você teve de enfrentar, e jamais faria pouco caso delas. Conheço pessoas que passaram por situações terríveis e as superaram. Tenho um amigo que foi esfaqueado 37 vezes durante um assalto à mão armada e viveu para contar a história. Até na pior de todas as situações, temos uma escolha a fazer. Podemos escolher entre odiar ou perdoar. Kevin Ramsky tem 1,20 metro de cicatrizes no corpo, mas Deus curou seu coração. Como? Kevin não só perdoou o homem que o esfaqueou, como também se tornou amigo dele.

Temos duas armas importantes à nossa disposição — confessar e professar. Confessar é admitir o que está errado conosco. Professar é declarar o que está certo com Deus. O ato de confessar catalisa o processo de cura porque identifica o problema. O ato de professar sela o acordo porque declara a solução. Em certo sentido, *é imaginar o prêmio*.

Como fazer disso um hábito?

Atravesse a ponte!

No dia 21 de março de 1965, milhares de manifestantes pacíficos reuniram-se em Selma, Alabama. Motivados pela selvageria do domingo sangrento, algumas semanas antes, eles atravessaram a ponte Edmund Pettus em um ato de solidariedade. Caminharam quase 20 quilômetros por dia, dormiram em lugares descampados e, finalmente, reuniram-se em Montgomery, Alabama, a fim de pleitear o direito de voto.

Um dos manifestantes era Abraham Heschel, considerado por muitos o mais ilustre teólogo judeu do século 20. Por que Heschel marchou? Quando faz apenas algumas décadas que alguém foi resgatado dos campos de concentração que exterminaram milhões de judeus, ele se identifica intuitivamente com o que dizia o dr. King: “A injustiça em um qualquer lugar é uma ameaça à justiça em todo lugar”.¹⁶

Ao refletir sobre a marcha, Heschel declarou: “Senti que minhas pernas estavam orando”. O autor e ativista Frederick Douglass disse algo parecido um século antes: “Orei durante vinte anos, mas só recebi a resposta quando orei com

minhas pernas”.¹⁷ Que Deus levante outra geração de profetas que não apenas falem, mas ponham em prática o que falam. Que sua vida fale mais alto que suas palavras. O segredo? Você tem de receber uma palavra de Deus. Como? Começa com um ouvido profético. A voz mansa e suave do Espírito deve ser a mais alta em sua vida. Só então você terá uma voz profética e a usará para profetizar seu louvor!

“O profeta é um ser humano”, disse Heschel, “mas usa uma nota uma oitava acima de nossos ouvidos”.¹⁸ O profeta ouve o suspiro silencioso. O profeta dá voz à agonia silenciosa por meio da linguagem do lamento. “Para os profetas”, acrescentou Heschel, “até uma injustiça pequena assume proporções cósmicas”.¹⁹

Entre na cratera.

Atravesse a ponte.

Profetize seu louvor!

¹ David SHARROCK, Cellist of Sarajevo, Vedran Smailovic, Is Wounded by Words, **The Times**. Disponível em: <www.the-times.co.uk/article/cellist-of-sarajevo-vedran-smailovic-is-wounded-by-words-9mlbns72qv5>.

² Cf. Efésios 6.12.

³ 2Coríntios 10.4.

⁴ Efésios 3.20.

⁵ Cf. 2Coríntios 12.9.

⁶ Uma das mais violentas batalhas da Segunda Guerra Mundial comandada pelo general Anthony Clement McAuliffe. [N. T.]

⁷ 2Crônicas 20.12.

⁸ 2Crônicas 20.15.

⁹ 2Crônicas 20.21.

¹⁰ 2Crônicas 20.22.

¹¹ Timothy KELLER; John INAZU, **Uncommon Ground: Living Faithfully in a World of Difference** (Nashville, TN: Thomas Nelson, 2020), p. 87.

¹² Atos 13.2.

¹³ ALL SONS & DAUGHTERS, Great Are You, Lord, de Jason Ingram, Leslie Jordan e David Leonard, **Live** (Integrity Music, 2013).

¹⁴ Trading My Sorrows (Yes, Lord), **Freedom** (Integrity Music, 1998).

¹⁵ P. 11-25.

¹⁶ Letter from Birmingham Jail (16 abr. 1963), **The Martin Luther King, Jr. Research and Education Institute**. Disponível em: <https://kinginstitute.stanford.edu/sites/mlk/files/letterfrombirmingham_wwcw_0.pdf>.

¹⁷ Praying with My Legs, **Repair the World**. Disponível em: <<https://wererepair.org/wp-content/uploads/2017/12/Praying-with-My-Legs.pdf>>.

¹⁸ Abraham HESCHEL, **The Prophets** (New York, NY: HarperPerennial, 2001), p. 12.

¹⁹ Id., p. 4.

29.º
DIA

Nadar contra a correnteza

A correnteza que descia parou de correr.

JOSUÉ 3.16

Em 1864, havia 54.543 médicos nos Estados Unidos. Apenas trezentos eram mulheres, e nenhuma delas era negra. Naquele ano, Rebecca Lee Crumpler tornou-se a primeira médica negra a receber diploma de medicina e o título de “doutora de medicina”.¹

A dra. Cumpler mudou-se para Richmong, Virgínia, no ano seguinte à graduação. Pare e pense. Uma mulher negra mudar-se para a capital da Confederação no mesmo ano em que a Guerra Civil terminou foi uma decisão tremendamente corajosa. Essa atitude equivale a cortar a corda! Ela suportou racismo implacável com graça maravilhosa. Como? Sem fazer distinção entre prática médica e prática religiosa. Em suas palavras, a medicina era “um campo apropriado para a verdadeira obra missionária”.² Ela não foi apenas uma médica: foi uma profetisa.

No dia 3 de março de 1865, o Congresso instituiu o Freedman’s Bureau para fornecer alimento, moradia, educação e assistência médica a 4 milhões de escravos libertos. De 1865 a 1874, o chefe do bureau foi um general da Guerra Civil, Oliver Otis Howard, cujo apelido era “general cristão”. Ele ajudou a garantir o direito de

voto aos escravos emancipados. Também foi presidente da escola que leva seu nome, a Universidade Howard.

Quando a dra. Crumpler começou a exercer a carreira de medicina, os suprimentos eram escassos e os poucos médicos trabalhavam distantes uns dos outros. Havia apenas 120 desses profissionais para cuidar de 4 milhões de escravos emancipados. O que Rebecca Lee Crumpler fez? Ela já havia vencido uma barreira, por que não vencer outra? Se os escravos não podiam receber assistência médica como necessitavam, ela os capacitaria e os equiparia para serem enfermeiros e médicos! Da mesma forma que Elisha Otis virou o mundo de ponta-cabeça, Crumpler virou a medicina no avesso.

Em 1883, ela publicou *A Book of Medical Discourses* [Livro de discursos médicos, em tradução livre], e passou a ser a única mulher médica a escrever um livro no século 19. Com isso, tornou a medicina acessível às pessoas comuns. Lembra-se do lema que apresentei no 14.º dia? “Pense sempre no ecossistema”. Aqui vai outro: “Nade sempre contra a correnteza”.

Quando se trata de ciclos do hábito, você tem de nadar contra a correnteza. Significa resolver o problema antes que ele ocorra. Foi por isso que construímos o DC Dream Center na Ala 7, uma parte deplorável de nossa cidade. É um lugar onde a esperança se torna hábito. Estamos tentando mudar as estatísticas, uma criança por vez. É assim que interrompemos a tendência “da escola para prisão”. É assim que você semeia as nuvens!

Lembra-se da oitava maravilha do mundo? Foi o que Albert Einstein disse dos juroos compostos. Superestimamos o que podemos realizar em um dia, mas subestimamos o que Deus pode fazer em um, dois ou dez anos. Repetindo: a coerência vence a intensidade sete vezes na semana e duas vezes no domingo! Se você lhe der um tempo, poderá transformar seu corpo, sua mente, seu casamento, suas finanças e sua atitude.

A barriga de tanquinho pode estar a 45 quilos daqui.

A maratona pode ser 765 quilômetros de treinamento na pista.

O livro publicado pode estar a 50 mil palavras de distância.

A quitação das dívidas pode estar 100 mil dólares além de seu orçamento.

A restauração de seu casamento pode levar 17 sessões de terapia a partir de agora.

A boa notícia? Este pode ser o dia em que décadas acontecem! Daqui a vinte e cinco anos, você se lembrará deste dia como o ponto crucial, o ponto de virada. Vinte e cinco anos, 25 quilômetros — a mesma diferença! O que quero dizer com isso? Os israelitas atravessaram o rio Jordão em frente de Jericó, mas o milagre aconteceu 25 quilômetros rio acima, em um lugar chamado Adã: “A correnteza que descia parou de correr e formou uma muralha a grande distância, perto de uma cidade chamada Adã”.³

Nas últimas duas décadas, a National Community fez 273 viagens missionárias e doou mais de 25 milhões de dólares para as missões. Esse é o resultado da reação em cadeia, mas a peça de dominó de 5 centímetros foi o primeiro cheque de 50 dólares que ofertamos para as missões. Se você nadar contra a correnteza, encontrará a convicção que orienta nossa tomada de decisão na NCC: *Deus nos abençoará na mesma proporção que ofertamos às missões e cuidamos dos pobres de nossa cidade*. Foi assim que o rio Jordão se abriu para a National Community Church.

Nossa equipe de louvor produziu sete álbuns. As músicas são cantadas milhões de vezes ao redor do mundo. Temos 150 vocalistas e músicos em nossa equipe de louvor, mas tudo começou com uma bateria de 400 dólares que compramos para um baterista que ainda não tinha sua bateria. Profetizamos nosso louvor literalmente! Entramos na água, e Deus abriu um caminho no mar enviando nosso primeiro baterista.

Lembra-se da caminhada de oração de 7,5 quilômetros em torno do Capitol Hill? Fiz aquela oração muito tempo atrás, mas ela deu início a uma reação em cadeia. O milagre está sempre rio acima. Esse é o problema, claro. Na terapia, a questão apresentada raramente é a raiz do problema. Em geral, está vinte e cinco anos atrás, certo? Vinte e cinco quilômetros rio acima. Está lá no campo 7.

Nadar contra a correnteza é fazer a engenharia reversa de nossos bons e maus hábitos. Se você quer eliminar um mau hábito, é importante entender as origens. É assim que você identifica o estímulo e interrompe o padrão recorrente. É preciso ligar os pontos A-B-C-D. Precisamos também da ajuda do Espírito Santo, claro. O Conselheiro traz coisas de nosso subconsciente à tona e nos ajuda a inverter o roteiro.

“Depois de anos reagindo a problemas”, diz Dan Heath, “você às vezes não vê o fato que poderia preveni-los”.⁴ Repetindo: a solução está sempre rio acima! Semear as nuvens é semear hoje o que queremos ver amanhã. Onde você quer estar daqui a vinte e cinco anos? Eu sei, é difícil imaginar, não? Mas essa é a questão. Tudo é criado duas vezes! Você tem de imaginar os amanhãs que ainda irão nascer, se quiser que aconteçam! Caso contrário, você não tem nada para o qual deva tirar o chapéu!

Que tal uma pausa de alguns minutos para realizar um exercício de fluxo de consciência? Pegue um papel e uma caneta. Melhor ainda, criamos um diário para vencer o dia, com estímulos elaborados para ajudá-lo a aproveitar o poder de 24 horas. Escrever o fluxo de consciência significa, por definição, que você começa a escrever e não para até responder à última pergunta. Não ensaie as respostas nem as edite enquanto escreve. Quando terminar, você terá pintado um quadro de seu futuro preferido. Preparado ou não, vamos lá:

- ✓ *Onde você vive daqui a vinte e cinco anos?*
- ✓ *O que faz para viver?*
- ✓ *Quantos diplomas conseguiu?*
- ✓ *Que realizações há em seu currículo?*
- ✓ *Quanto dinheiro você tem no banco?*
- ✓ *Quanto dinheiro você doou?*
- ✓ *Quando se olha no espelho, com o que você se parece?*
- ✓ *Quando sobe em uma balança, qual é o seu peso?*
- ✓ *Que traços de caráter você cultivou?*
- ✓ *Como vai sua saúde mental?*
- ✓ *E quanto à inteligência emocional? Imparcialidade relacional? Maturidade espiritual?*

Lembra-se do cheque que Jim Carrey preencheu? Em vez de preencher um cheque, escreva seu obituário. Eu sei, parece um tanto mórbido. Mas é um exercício saudável. Se deseja fazer uma pequena encenação, ensaie em um cemitério de sua cidade. Esse exercício é opcional, claro.

Como você quer ser lembrado?

Vale a pena pensar bastante e com firmeza nessa pergunta. “As virtudes do currículo são [...] as habilidades que você leva para o mercado de trabalho”, diz David Brooks. “As virtudes do obituário [...] são comentadas em seu funeral”.⁵

O que você deseja que as pessoas digam a seu respeito?

O que deseja que seja gravado em sua lápide?

Em 1888, Alfred Nobel teve o raro privilégio de ler seu obituário. Um jornal francês pensou erroneamente que ele havia morrido. Na verdade, quem morrera fora seu irmão Ludvig. Curioso por saber como seria lembrado, Alfred Nobel leu o obituário. Chamaram-no de “mercador da morte” e disseram que sua invenção, a nitroglicerina, era responsável por morte e destruição na guerra moderna. Aquela nota causou muito desgosto à sua alma, e ele decidiu tomar uma providência.

Nobel patenteou 355 produtos durante sua vida, porém a invenção mais famosa foi a dinamite. O explosivo simplificou a construção de represas, ferrovias, canais e túneis. Projetos que levariam décadas para serem completados ficaram prontos em uma fração do tempo. É claro que sua invenção podia ser mal utilizada.

Ler o próprio obituário foi um ritual de avaliação. Nobel decidiu reescrever seu testamento e usar 9 milhões de dólares de sua fortuna para criar um dos prêmios mais cobiçados do mundo. O Prêmio Nobel tem inspirado um sem-número de descobertas e progressos na física, química, fisiologia, medicina, literatura e paz. O efeito dominó é incalculável, mas tudo começou com a imaginação de um prêmio!

Refleta sobre esse ritual de avaliação!

Como fazer disso um hábito?

Estabeleça metas do tamanho de Deus!

Em uma manhã chuvosa de 1940, um adolescente chamado John Goddard pegou um papel e escreveu 127 metas de vida. Ao chegar aos 50 anos de idade, ele havia realizado 108 das 127 metas. Não eram metas comuns! Este é um pequeno exemplo:

- ✓ Ordenhar uma cobra venenosa.

- ✓ Aprender jiu-jítsu.
- ✓ Estudar a cultura primitiva de Bornéu.
- ✓ Correr 1,6 quilômetro em cinco minutos.
- ✓ Refazer as viagens de Marco Polo e Alexandre, o Grande.
- ✓ Fotografar as cataratas de Vitória.
- ✓ Construir um telescópio.
- ✓ Ler a Bíblia de capa a capa.
- ✓ Navegar em volta do globo terrestre.
- ✓ Publicar um artigo na *National Geographic*.
- ✓ Tocar flauta e violino.
- ✓ Aprender francês, espanhol e árabe.

Sinceramente, francês, espanhol e árabe seriam para mim três metas separadas. E aprender flauta e violino seriam duas metas, mas quem diz isso sou eu. Minha meta favorita de Goddard? “Visitar a lua”. Goddard estabeleceu essa meta muito antes de o Sputnik ter saído da atmosfera da Terra e de o Eagle ter pousado na Base Tranquilidade. É uma meta para as estrelas, literalmente!

“Indiana Jones, o aventureiro fictício fanfarrão”, disse o *Los Angeles Times*, “não tinha nenhuma semelhança com John Goddard”.⁶ Só para constar, Goddard não realizou todas as metas que estabeleceu. Não escalou o monte Everest, e faltaram trinta países para ele completar seu desejo de visitar todos os países do mundo. Mas, se há uma lição a ser aprendida com a vida dele, é esta: *você não vai realizar 100% das metas que não estabelecer.*

Compartilho sete passos para estabelecer metas de vida em meu site, além de minha lista de 100 metas de vida.⁷ Espero que o ajude a semear as nuvens! De uma coisa tenho certeza: “A fé é a certeza daquilo que esperamos”.⁸ Se sua vida não está indo como você gostaria, não é tarde demais para reescrever seu futuro. Como? Semeando as nuvens com metas do tamanho de Deus, que venham a honrá-lo.

Nade contra a correnteza!

- ¹ Jaclyn LONG, Rebecca Lee Crumpler: Physician, Author. Pioneer, **Harvard University** (blog). Disponível em: <<https://sitn.hms.harvard.edu/flash/2020/rebecca-lee-crumpler-physician-author-pioneer>>.
- ² **National Park Service**. Disponível em: <<https://nps.gov/people/dr-rebecca-lee-crumpler.htm>>.
- ³ Josué 3.16.
- ⁴ **Upstream**: The Quest to Solve Problems Before They Happen (New York, NY: Avid Reader, 2020), p. 2. [**Upstream**: A busca para resolver problemas antes que apareçam. Rio de Janeiro: Alta Books, 2022.]
- ⁵ **The Road to Character** (New York, NY: Random House, 2015), p. xi. [**A estrada para o caráter**. Rio de Janeiro: Alta Life, 2019.]
- ⁶ Rebecca TROUNSON, John Goddard Dies at 88; Adventurer Fulfilled Most of Childhood Goals, **Los Angeles Times**. Disponível em: <www.latimes.com/local/obituaries/la-me-john-goddard-20130521-story.html>.
- ⁷ Você pode encontrar o link deste documento em: <www.markbatterson.com/books/wintheday>.
- ⁸ Hebreus 11.1.

30.º
DIA

Escolher uma aventura

Assim, correu adiante e subiu numa figueira brava para vê-lo.

LUCAS 19.4

Em dezembro de 1874, uma terrível nevasca varreu o vale Yuba. John Muir, um dos fundadores do Sierra Club, estava na cabana de um amigo em Serra Nevada. Em vez de procurar abrigo, ele buscou aventura. Localizou o abeto de Douglas mais alto que conseguiu encontrar e subiu até o ponto mais alto da árvore, segurando-se para não cair.

Para Muir, não era um fato fora do comum. Certa vez, ele investiu contra um urso só para poder estudar o modo como o animal corria. Foi uma loucura tão grande quanto caçar um leão dentro de uma cova em um dia de neve! Há algo mais que você precisa saber sobre ele? Certa vez, ele fez uma caminhada de 1.600 quilômetros de Louisville, Kentucky, até Nova Orleans, Louisiana. Por quê? Por que não faria? Ele explorou 65 geleiras no território do Alasca e desceu algumas delas de trenó só para se divertir. E, claro, fez tudo isso antes do REI,¹ GPS ou saco de dormir Snowy Owl EX-60!²

John Muir adorava a natureza ou, como ele a chamava, “invenção de Deus”.³ Para ele, a natureza era uma “catedral” com “cada flor formando uma janela que se abre para o céu”.⁴ Fez numerosas viagens de estudos, mas deixe-me voltar à

nevasca em Serra Nevada. Muir subiu no abeto de Douglas mais alto que conseguiu encontrar e agarrou-se ali por várias horas. A árvore de 30 metros de altura balançava fortemente de um lado para outro. Seus sentidos se deliciaram o tempo todo com as imagens, sons e cheiros da tempestade.

“Em tais ocasiões, a natureza sempre tem algo raro para nos mostrar”, dizia John Muir. “E o risco de vida para os braços e pernas dificilmente é maior que ficar agachado sob um teto”.⁵ A maioria das pessoas vive como se o propósito de vida fosse chegar à morte em segurança, mas Muir não. Ele tinha uma paixão irrestrita pela vida.

O desafio do 29.º dia foi *nadar contra a correnteza*.

O desafio do 30.º dia é *ir para fora*.

Há um momento no livro de Gênesis em que Deus leva Abrão a uma minúscula excursão. Se você não prestar atenção, nem vai perceber. O patriarca estava dentro da tenda quando o Senhor o chamou “para fora da tenda”.⁶ Evidentemente, a pergunta é: por quê? Enquanto ele estava lá dentro, sua visão era obscurecida pelo teto de 2,5 metros de altura do chão. Então Deus o levou a uma minúscula excursão e pediu que ele olhasse para o céu e contasse as estrelas, se conseguisse. Por quê? Fora da tenda, o céu era o limite. Deus proporcionou a Abrão um lembrete visual da promessa que fizera. Um dia, seus descendentes seriam mais numerosos que as estrelas! Em termos simples, *não ponha um teto de 2,5 metros sobre o que Deus pode fazer!*

Há 9.096 estrelas visíveis a olho nu. Essa é uma fração, claro, das estrelas da Via Láctea. Os astrofísicos calculam que há, no mínimo, 300 bilhões de estrelas na galáxia Via Láctea. Vamos fazer os cálculos com base no 25.º dia. Há 31.536.000 segundos em um ano, portanto cem anos equivalem a 3,15 bilhões de segundos. Se Abrão tivesse tentado contar cada estrela da Via Láctea, uma estrela por segundo, a tarefa levaria dez mil anos. No sentido literal, contar as estrelas deve ser o mandamento mais difícil de toda a Escritura. E a Via Láctea é apenas uma entre cerca de 2 trilhões de galáxias! Minha opinião? *Não ponha um teto de 2,5 metros sobre o que Deus pode fazer!*

Lembra-se da fórmula do 3.º dia? *Mudança de ritmo + mudança de lugar = mudança de perspectiva*. Por que não fazer uma minúscula excursão? Vá lá fora,

olhe para o céu e contemple um pouco as estrelas! Ou, se preferir, suba em um abeto de Douglas, como John Muir!

Para imaginar amanhã que ainda irão nascer, você precisa ampliar sua visão. Como? Precisa sonhar grande, orar com firmeza, pensar no longo prazo. É assim que semeamos as nuvens, mas deixe-me acrescentar uma peça a esse quebra-cabeça. Escolha a aventura. Como? Suba na árvore, como John Muir ou como Zaqueu.

Lembra-se da história narrada nos Evangelhos? Uma multidão formou-se quando Jesus visitou Jericó. Um publicano chamado Zaqueu, por ser baixinho, não conseguia ver nada à sua frente. O que ele fez? Em vez de usar a baixa estatura como desculpa, usou-a como motivação. Ele teve uma ideia e subiu em uma figueira brava. Não era exatamente o abeto de Douglas durante uma tempestade, mas, ao subir na árvore, ele pôs em risco sua reputação. Zaqueu era uma das raras pessoas que não acompanhavam a multidão. Não tinha medo de parecer tolo ou de ser diferente!

O resultado? Jesus convidou-o para almoçar. Foi quando e onde Zaqueu usou um dispositivo de compromisso. O verdadeiro ato de coragem não foi subir na árvore, mas um arrependimento radical em forma de retribuição. Zaqueu não era apenas um publicano. Era o chefe dos publicanos. Ele ganhava dinheiro à custa das pessoas que pagavam impostos.

De acordo com a Lei levítica, Zaqueu era obrigado a devolver o que havia roubado acrescido de 20%.⁷ Ele foi muito além do que a Lei exigia. “Olha, Senhor! Estou dando a metade dos meus bens aos pobres”, disse o publicano, “e se de alguém extorqui alguma coisa, devolverei quatro vezes mais”.⁸

Não esqueça o que ele fez. Foi uma mudança de hábito da melhor qualidade. Ele, que roubava, restituiu o valor. Como? Interrompendo o padrão recorrente! Os publicanos eram conhecidos por chantagear e subornar o povo. Tudo girava em torno do dinheiro. Zaqueu não se limitou a inverter o roteiro: semeou as nuvens com um gesto grandioso. Devolveu o quádruplo do que havia roubado! Se isso não é evidência de arrependimento, não sei o que essa palavra significa!

Lembra-se do 21.º dia, sobre mudar a rotina? Quando deseja nos despertar para uma nova realidade, Deus nos tira de nossa rotina. A grama não é mais verde do outro lado, porém a mudança é muitas vezes precedida de uma alteração no

cenário. Deus conduziu Abrão a uma minúscula excursão fora de sua tenda. Deus conduziu Moisés para fora do acampamento até a Tenda do Encontro.

De acordo com a tradição rabínica, a Tenda do Encontro distava cerca de 900 metros do acampamento.⁹ Um fato curioso: era a mesma distância que os israelitas mantinham da arca da aliança¹⁰ e o máximo que se podia caminhar no sábio. A Tenda do Encontro ficava perto do acampamento, por isso podia ser avistada de longe. Mas a distância não permitia que alguém ouvisse o que era dito lá dentro — não havia interrupções, nem distrações, nem mistura de sons. Era assim que Moisés saía da grade.

Onde você se encontra com Deus?

Quando você se encontra com Deus?

Se não conseguir responder a essas perguntas, é hora de marcar um encontro com ele. E você não vai *encontrar tempo*; vai ter de *fazer o tempo*. Precisamos de ritmos e rotinas. Precisamos de sistemas e estruturas. Dito isso, devemos também de abrir espaço para um pouco de espontaneidade!

Durante a caminhada no deserto, Moisés chegou perto de ter um colapso nervoso. Tudo bem, ele teve mais de um. Mas estava a ponto de desistir, quando Deus lhe disse que reunisse setenta líderes. Naassom devia estar entre eles, claro. “Eu [...] tirei do Espírito que está sobre você”, disse Deus a Moisés, “e o porei sobre eles”.¹¹ Por quê? É preciso uma equipe para fazer o sonho dar certo! Os anciãos fora do acampamento começaram a profetizar, mas há uma pequena reviravolta.

Dois anciãos, Eldade e Medade, ficaram no acampamento. Há várias opiniões quanto ao motivo de terem permanecido ali. De acordo com uma tradição rabínica, “Eldade e Medade disseram a si mesmos: ‘Não somos dignos de tal distinção’”.¹² Seja como for, mesmo socialmente distantes e protegidos no local, eles começaram a profetizar *no acampamento*!

Espere um pouco: deixe-me ver se entendi. Deus disse aos anciãos que se reunissem na Tenda do Encontro, fora do acampamento, mas abençoou os anciãos que continuaram lá dentro? Em outras palavras, Deus montou uma estrutura e um sistema, e depois lançou fora o sistema e a estrutura que havia montado? Repetindo: precisamos de estrutura! Mas não iremos limitar Deus ao excluí-lo!

O Espírito Santo pode aparecer a qualquer momento, em qualquer lugar. E pode aparecer de maneiras estranhas e misteriosas.

Essa é uma boa notícia quando se trata de criar e eliminar hábitos. Esperei até o 30.º dia para compartilhar esta simples verdade: o Espírito Santo é o estímulo, o padrão recorrente e o prêmio. Tenho uma teoria a respeito de tudo: *a resposta a toda oração é mais do Espírito Santo*.

Sei o que você está pensando: *Necessito de amor*. Sim, é verdade! Você precisa também de alegria, paz, paciência, amabilidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio.¹³ Adivinhe! Esses são os componentes do fruto do Espírito. Portanto, o que você mais necessita é do Espírito que produz esse fruto. O mesmo se aplica aos dons do Espírito.

Não faço ideia de qual seja o hábito que você está tentando criar ou eliminar, mas de uma coisa eu sei: vai precisar da ajuda do Espírito Santo. Ele é o fator X, o fator *ele*. Sem o Espírito Santo, sou medíocre. Com ele, tudo é possível.

O único limite máximo sobre nossa intimidade com Deus e impacto no mundo são as disciplinas espirituais diárias! E o que é necessário? Disciplina diária. Você precisa pôr esses hábitos em prática, deliberadamente. A boa notícia? O Espírito Santo é a diferença entre o melhor que você pode fazer e o melhor que Deus pode fazer!

Como fazer disso um hábito?



Escolha sua aventura.

Como pai, Edward Packard adorava contar histórias para suas filhas na hora de dormir. As histórias giravam em torno de uma personagem imaginária chamada Pete e suas muitas aventuras. De vez em quando, faltavam ideias a Packard, e ele pedia às filhas que fossem a protagonista da história e dessem sugestões para o enredo. Para ele, era visível o entusiasmo das filhas quando elas conseguiam escolher a própria aventura!¹⁴

Packard também era escritor, e as histórias contadas na hora de dormir inspiraram a série de livros Choose Your Own Adventure [Escolha a sua aventura]. Sua ideia foi rejeitada por nove editoras até alguém ver um objetivo nela.

Em certo sentido, criar ou eliminar um hábito é uma aventura de sua escolha. Você não pode controlar o final da história, mas pode conduzir o enredo. Você interpreta o protagonista. Como? Identificando o estímulo, interrompendo o padrão recorrente e imaginando o prêmio.

Lembra-se do desafio do 26.º dia? Transforme a situação em um jogo! Esta é a fórmula: acrescentar um elemento de diversão; incluir um elemento de surpresa; jogar com o sistema 2.0. A boa notícia é que Deus está nos preparando! Ele já preparou boas obras com antecipação.¹⁵ Tudo que temos de fazer é assumir nosso destino. Como? Hábitos diários!

Chegamos ao fim deste desafio de trinta dias, e parece que acabamos de começar. Permita-me oferecer-lhe um pequeno lembrete: pode haver marcações no caminho, mas não há *linha de chegada*! Alguns precisarão ler o livro de novo a partir deste momento. Escolha um hábito, qualquer um. Torne-o mensurável, significativo e sustentável. Depois entre na água de novo, deixando apenas o nariz de fora, se necessário.

Pelo que Naassom sabia, era o último dia de sua vida. Parecia uma situação de derrota — morte pelo exército egípcio ou morte por afogamento. Assim como as outras personagens deste livro — de Diana Nyad a Débora, de Chris Nikic a Calebe, do general McAuliffe a Jônatas —, Naassom escolheu sua aventura. E ela fez toda a diferença no mundo.

Lembra-se de Marcus Bullock? Ele candidatou-se a 41 empregos!

Lembra-se de Chris Norton? Ele demorou sete anos para andar sete jardas!

Lembra-se de Rebecca Lee Crumpler? Ela teve de vencer duas barreiras!

Quase todos podem realizar quase tudo se trabalharem por mais tempo, com mais disposição e com mais inteligência. Como? Faça um dia por vez! O destino não é um mistério: é ter hábitos diários. Mostre-me seus hábitos, e eu lhe mostrarei seu futuro.

É cedo demais para desistir.

É tarde demais para parar.

Escolha sua aventura!

- ¹ Sigla em inglês para Recreation, Evaluation and Information (“recreação, avaliação e informação”). [N. T.]
- ² O saco de dormir mais quente do planeta. [N. T.]
- ³ Lee STETSON, **The Wild Muir**: Twenty-Two of John Muir’s Greatest Adventures (Berkeley, CA: Heyday, 1994), p. 21.
- ⁴ John MURDOCK, John Muir’s God of Nature, **First Things**. Disponível em: <www.firstthings.com/web-exclusives/2013/07/john-muir-god-of-nature>.
- ⁵ Lee STETSON, **The Wild Muir**, p. 109-110.
- ⁶ Gênesis 15.5.
- ⁷ Cf. Levítico 6.1-5.
- ⁸ Lucas 19.8b.
- ⁹ Hayim Nahman BIALIK; Yehoshua Hana RAVNITZKY (Org.), **The Book of Legends**, 432:295.
- ¹⁰ Cf. Josué 3.4. [N. T.]
- ¹¹ Números 11.17a.
- ¹² Hayim Nahman BIALIK; Yehoshua Hana RAVNITZKY (Org.), **The Book of Legends**, 100:132.
- ¹³ Cf. Gálatas 5.22-23.
- ¹⁴ Choose Your Own Adventure, **Wikipedia**. Disponível em: <https://en.wikipedia.org/wiki/Choose_Your_Own_Adventure>.
- ¹⁵ Cf. Efésios 2.10.

Neste livro, o campeão de vendas do *New York Times*, Mark Batterson, apresenta sete hábitos dinâmicos que irão capacitar as pessoas a transformar sua vida diária. Em *Um dia por vez*, o autor convida você a experimentar pessoalmente os benefícios e os impulsos energizantes resultantes de se criar ou interromper um único hábito em trinta dias.

Nosso destino não é um mistério. Nosso destino são hábitos diários. Nossa vida é construída sobre nossos padrões de comportamento: hábitos construtivos e contraprodutivos. Conseguimos aquilo que desejamos — saúde física e mental, independência financeira, relacionamentos duradouros — por causa das coisas que fazemos e deixamos de fazer. A boa notícia? Um único hábito separa você de uma vida totalmente diferente!



@editora_vida
/editoravida
@editoravida
www.editoravida.com.br

eBook
disponível

ISBN: 978-65-5584-480-1



CATEGORIA: COMPORTAMENTO:
Autoconhecimento