

# ATALHOS DO *J. Oliver* SUCESSO

Seja o herói da sua família e amigos

© José Luiz de Oliveira (J. Oliver) 2019

Editor: Rafael Heidt Martins Trombetta

Revisão: Augusta Ketzer

Capa: Humberto Nunes

Editoração: Cristiano Marques

Foto Capa e Autor: Daniel Pinheiro

Fotos miolo: <https://unsplash.com>

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
de acordo com ISBD

---

O48a    Oliveira, José Luiz de  
          Atalhos do Sucesso: seja o herói da sua família e  
          amigos / José Luiz de Oliveira | 1. ed.  
          Porto Alegre, RS | Liquidbook, 2019.  
          160p. | 21 cm

ISBN 978-85-61797-33-1

1. Empreendedorismo. 2. Sucesso.  
3. Autodesenvolvimento. I. Oliver, J. II. Título.

2019-16 | CDD: CDD 658.421 | CDU: 65.016

---

Elaborado por Vagner Rodolfo da Silva - CRB-8/9410

Índice para catálogo sistemático:

1. Empreendedorismo 658.421
2. Empreendedorismo 65.016

# ATALHOS DO *J. Oliver* SUCESSO

Seja o herói da sua família e amigos

Liquidbook



# SUMÁRIO

1. Um começo | **7**
2. Exercício do espelho | **11**
3. A frase da minha filha | **20**
4. Um Porsche e cem macacos | **24**
5. Sua única chance | **32**
6. A velocidade e o risco | **35**
7. A fórmula do sucesso | **41**
8. Rock'n'roll na cadeia | **45**
9. O bêbado é um Homem-Aranha | **51**
10. O que é ser rico | **54**
11. Atirar na cabeça da cobra | **60**
12. A teoria do feijão | **65**
13. Andando por aí | **71**
14. Ousadia para vender | **77**
15. A caveira | **82**
16. Cem reais paga todo mundo | **88**

- 17. De bar em bar | **90**
- 18. A palavra mais forte é... | **95**
- 19. Persistência, Resistência, Autocontrole | **99**
- 20. De volta ao espelho | **104**
- 21. Me mostre quanto você vale | **107**
- 22. Roda de perguntas | **110**
- 23. O outro lado da moeda | **115**
- 24. Abrir-se ao novo | **120**
- 25. Cinco atitudes necessárias | **124**
- 26. Entre o rio e o lago | **127**
- 27. Minha mega-sena por um miojo | **131**
- 28. A pulga e o elefante | **136**
- 29. Como comer mangas | **140**
- 30. Subindo a escada do sucesso | **143**
- 31. Não existe amanhã | **147**
- 32. Sobre o mar | **153**
- Oito filmes imperdíveis | **157**



# Um começo

1

Quando somos crianças, o pai e a mãe nos tratam com delicadeza, carinho, com mais atenção. Por exemplo, se ficamos doente, com dor de barriga, dor de garganta, de dente e surge alguma coisa que queiramos fazer, aí a mãe fala: "Ah, ele não pode ir. Deixe ele em casa". Ela leva chá, Danoninho, Nescau... Assim se forma um inconsciente de época infantil no qual, quando estamos doentes, o mundo nos trata melhor.

Ao crescermos, diante de tanto problema, inconscientemente nos permitimos ficar doentes. O mecanismo que a nossa mente cria é o da doença para fugirmos dos problemas e pedir colo ao mundo. Sendo assim, o contexto já é outro, bem diferente. É engraçado perceber isso. Quando se diz para alguém: "Nossa, tive que operar um cisto", a reação imediata das pessoas é "Oooh! Mas você está bem? Coitado!".

O mundo gosta de fazer com que você se sinta um "coitado" nas fraquezas. Parece que é bonito, mas não é. Você não percebe porque o mundo te trata melhor quando se está doente e fraco.

O que acontece na natureza? O leão é o rei da selva porque não tem predador. Ninguém consegue comer o leão. Quando passa um gnu no deserto da África ou, por exemplo, um búfalo gigante e poderoso... Como o leão consegue matá-los? Ele escolhe caçar o fraco, o doente, o filhote, o velho. O mundo funciona como o leão na selva. O mundo só pega os fracos.



Aonde você quer chegar? Essa pergunta te deixa mais forte e mostra que nós é que nos deixamos ficar doentes. No fundo todo mal que nos acontece é uma reação de alguma ação ruim que fizemos. Isso é natural. Sentir-se velho ou infantil demais e desprotegido é escolher ser um gnu e não um leão.

Neste livro vamos falar de superação por meio de dois termos importantes para colocarmos um rumo certo nas nossas vidas: sucesso e felicidade. E, no mundo atual, é impossível não falar também de dinheiro, qual define limita as definições de tudo na vida, inclusive do sucesso e da felicidade.

Os "Atalhos do Sucesso", como o título do livro sugere, pretendem mostrar como obter sucesso na vida pessoal e profissional a partir de mudanças imediatas na postura interior. Não existe ninguém forte no mundo que não tenha apanhado da vida. Perder faz parte do ganhar. Quando somos pequenos e saímos para brigar, a primeira, segunda e terceira briga nem nos levantamos, não protegemos o rosto, achamos que somos fortes e no damos mal. Aos poucos aprendemos a levantar a guarda.

Tomemos como exemplo o lutador Anderson Silva. Ficou mais difícil de ganhar dele porque ele nunca tinha perdido. E quando uma pessoa de sucesso nunca perdeu, ela assume a liderança de tudo, está lá na frente. Toda vez que apanhar o seu orgulho está tão acostumado a não perder, que não sabe o que fazer com aquilo.

A primeira luta a qual Anderson perdeu foi a que ele não tinha guarda. Começou a brincar e subestimar o adversário. Era bem mais forte que oponente, mas depois que perdeu a primeira vez nunca mais ganhou daquele adversário porque criou na sua cabeça um limite, uma sensação de “Nossa, ele me bateu!”. Por mais que treine, treine, treine, tem um limite que vira trauma. Esse limite somos nós quem criamos.

Chegou a hora de ultrapassar esse limite, se realmente quisermos avançar rumo ao sucesso.



# **EXERCÍCIO DO ESPELHO**

**2**

**Q**uem é você? Você já parou para pensar hoje no seu maior sonho de vida? Já se olhou no espelho?

Então pare tudo, antes que comecemos esse papo. Ponha uma música que você gosta, vá ao espelho e converse com você mesmo por um minuto.

Apague todas as luzes da sua casa, desligue o celular, pegue duas velas e acenda-as na frente do espelho. Dispa-se de roupa e maquiagem e, durante vinte minutos, olhe no fundo dos seus olhos e converse com você mesmo. Quando estamos nus, ficamos muito mais vulneráveis, até para nós mesmo, é quando somos mais transparentes. Pergunte-se: Como é você? O que você tem feito com sua vida? Será que realmente está no caminho certo? Será que realmente é feliz? O que te impede de ser livre? Onde realmente você quer chegar?

Enfim, seja duro com você mesmo. Somente você realmente conhece suas verdades e mentiras. Pare de se enganar, pare de querer se iludir, de se comparar a outras pessoas. Você precisa ser o seu amigo e conselheiro mais íntimo. Tenha essa conversa ao menos duas vezes por mês. Acostume-se com você! Ouça a sua voz te cobrando, olhando nos seus olhos.

É incrível como isso pode mudar a nossa vida, pois nos dias de hoje, com tanta distração como rede sociais, TV's a cabo e celulares, esquecemos de cuidar e conhecer o que é mais importante nas nossas vidas: nós mesmos.

A solução de todo e qualquer problema da sua vida, jamais estará fora de você. Absolutamente todas as soluções de nossos problemas estão dentro da nossa cabeça e do nosso corpo. Jamais você conseguirá solucionar 100% um problema sem olhar dentro de seus maiores medos internos.

Precisamos ser íntimos de nós mesmo. Ao menos uma vez por semana, tire uma hora para você, sem celular ou companhia de alguém. Até mesmo para orar ou rezar a Deus, você deve estar absolutamente sozinho.

O que você quer da vida?

Nosso papo aqui é bastante objetivo e direto. Você precisa saber o que quer para eu lhe explique como você conseguirá isto.

Imagine que você está em Resende (no Rio de Janeiro) e quer ir para São Paulo. Há somente uma maneira de chegar ao seu destino: pela Via Dutra. Você pega o carro, todo o seu dinheiro, suas melhores roupas em uma mala, um contêiner com seus pertences e, ao invés de virar sentido São Paulo, distrai-se e vira sentido Rio. Quanto mais rápido você for, iludido dentro do próprio carro, mais longe você estará de onde quer chegar. Essa é a vida da maioria das pessoas. E elas não acordam. Lembra do filme *Debi & Lóide*? O sujeito andou 800 quilômetros errado. Custa muito caro andar 800 quilômetros errados. Custa um tempo precioso que não volta mais. A vida não o deixa recomeçar sem lhe mostrar que já perdeu tempo. Pegar o retorno e

fazer outro caminho custa muito. Ou se faz o retorno ou nunca se chega ao destino. É uma decisão de vida.

Vamos perder somente 5 segundos aqui. Olhe para ao seu relógio, conte cinco segundos:

1

2

3

4

5

Contou?

Pois sinto informá-lo, esses cinco segundos nunca mais voltarão para você. Não voltam! Nem com dez bilhões de reais na conta para comprá-los! E se ninguém o chacoalhar, você continua nessa vida hipócrita, errada, em um caminho que não é o que queria. O que é ser hipócrita? É você fazer algo que não quer para agradar alguém que você não gosta com o dinheiro que você não tem. Noventa por cento das pessoas que conheço são hipócritas. Gastam o dinheiro que não têm, querem se mostrar grandes, ainda mais por causa da internet, das redes sociais, nesses novos tempos mais vaidosos e superficiais. Então é hora de mudar, de ser feliz e de ter dinheiro antes que você perca mais tempo no caminho errado, ainda mais distante de um possível retorno.

Vamos fazer outro exercício.

Coloque uma câmera para gravar você por pelo menos um dia inteiro. Ponha na sua casa, no seu ambiente de trabalho, em qualquer lugar. Depois você perderá um tempinho para se assistir. Fiz isso meio que sem querer com a câmera do celular e é espantoso. Além do espelho, sugiro que faça este teste de *Big Brother* pessoal. Filme-se durante uma semana e não assista. Depois de uns três meses, veja o vídeo.

É possível ser feliz com dinheiro. Muito feliz. Há um ditado que diz que “Entre sofrer pobre e sofrer rico, eu prefiro sofrer rico porque vou sofrer em Paris”. Brincadeiras à parte, dinheiro não é ruim, não é do mal.

Quando se fala por aí em felicidade, você pode reparar, costuma-se chegar em algum assunto de religião e Deus. Sabe por quê? Tudo se afunila para um lugar, a morte. Perto dela as pessoas conseguem enxergar a felicidade com mais nitidez. Por isso tudo que se fala em felicidade, se resume em religião. Nossas dúvidas e questionamentos sobre o que fazemos por aqui enquanto vivemos estão relacionadas à ela.

Entretanto, a felicidade pode ser um papo além de religião, pode ser algo que não espera a morte. Felicidade precisa ser experiência em vida, experiência compartilhada em vida.

Então comecemos do começo de tudo.

# O que é felicidade?

Felicidade é gostar de tudo o que você tem. Pode não ser nada demais, mas você tem que estar feliz com aquilo que tem. Felicidade é gostar das pessoas que te rodeiam e não ter que “engolir sapo”, não ter que conviver com algo que você não gosta, por exemplo. É ser tocado por coisas que alguns até podem achar banais. Sabe aquilo de um olhar de um filho, de um pai, de um amigo que você não via há muito tempo? É um sentimento de graça! Seu contraponto, a tristeza, na verdade é o que impede o cego de ver o lado bom, o lado cheio do copo. O pessimista é infeliz. O exercício da felicidade passa, portanto, pela constante luta de ser otimista.

Engraçado... Eu escrevo isso enquanto tenho a minha frente o mar lindo do Rio de Janeiro. O sol nasce e se põe diariamente há milhões e milhões e milhões de anos. Quando eu era criança, no interior de São Paulo, tinha o mar como passeio preferido. Adorava! Hoje, aos 45 anos, permaneço adorando o contato com o mar. Quando tiver 100 anos eu ainda vou adorá-lo. O mar é de graça!

Felicidade é se conectar com as coisas boas. Por que eu disse que muita gente só entende o que é felicidade à beira morte? Teve uma época quando andava por aí sozinho nas ruas – depois falarei dessas experiências – e frequentava muitos lugares. Morava em bancos de praça, debaixo de marquises e em rodoviárias. Não tinha com quem



conversar nem com quem desabafar. Nada! Eu era sozinho. Em que lugares as pessoas me davam atenção? Asilo e hospital, na ala de doenças terminais. Foi onde tive a maior lição na vida. A pessoa está ali independentemente de ser rica, pobre ou ter família. Qualquer um ali enxerga a felicidade. Pena que não consegue mais vivê-la em sua plenitude porque está acabando seu tempo. Ainda assim, a pessoa enxerga a felicidade. Só que já como algo distante.

Todos nós morreremos. Nascemos para morrer. Todos. O presidente Trump, o ator galã da novela ou o morador da favela. E quando a pessoa vê que está chegando a sua hora... Todo mundo, até quem diz que não acredita em Deus, vai a uma igreja, lê a Bíblia ou faz uma reza. E por que não fazer isso antes dessa hora derradeira? Por que não perceber as sutilezas diárias que nos preenchem?

Eu frequentei muito asilo. Por vontade própria, para eu me entender como pessoa. Às vezes, quando estamos com um grande problema é bom deixar registrado que

**não existe nada na  
vida, nada que seja  
um problema, fora o  
medo de perder.**

A assombração do planeta, da vida de qualquer ser vivo, é o medo de perder. Até os animais irracionais são assim. Quando você perde o medo de perder, você se torna invencível. Você enxerga a felicidade. Quem tem medo de morrer é quem não faz aquilo que gosta. Quem engole os sapos, com medo da reação das pessoas. Quem não fala que ama sem amar. Quem não diz que odeia para as pessoas que odeia. Esse sentimento ruim é que te faz cego. E quem está morrendo, o que essas pessoas pensam? "Já era!". Aí perdoam os inimigos, não querem rancor, percebem o valor das atitudes. A dor lava a pessoa antes de ela ir embora.

Vá a um asilo, pelo menos uma vez por semestre, quando tiver um problema para resolver, um objetivo aparentemente inalcançável, uma dor que não tem fim, e veja tudo ao seu redor. O asilo nos coloca nos eixos.

Estando lá vemos o quanto somos privilegiados. Eu com dois pés, com duas mãos, uma certa inteligência, posso chegar e ficar duas horas da minha vida naquele lugar onde as pessoas não têm nada. Posso me conectar comigo mesmo e perceber o quanto eu tenho. Eu tenho o tempo de vida para conquistar, coisa que aqueles moradores do asilo já não dispõem.

Vamos fazer um exercício mental.

# Você se acha rico? Um milionário?

Eu adoro fazer essa provocação a quem reclama financeiramente “que está foda, não sei o que vou fazer e tal”.

Aí te pergunto: “Você me venderia sua perna esquerda por 1 milhão de reais?”

Claro que não! Então sinto informar-lhe, mas você é um milionário. Enquanto você não perde a perna, não tem noção do seu valor.

Para entender o tamanho da sua felicidade, é preciso passar pelo momento da tristeza. Nem que seja pela tristeza do ouro ao seu redor. Vá a um hospital que trata câncer infantil, por exemplo. Eu duvido que você saia de lá sem chorar.

Vou lhe contar quando perdi o medo na vida, quando entendi de fato o que é ser feliz e o tamanho disso diante tantas outras coisas que, até então, eu achava que me traziam felicidade. Eu me tornei invencível no dia 5 de outubro de 1997, dia em que minha filha morreu queimada, aos 4 anos e meio.

A black and white photograph of medical equipment, specifically a drip chamber and tubing. The drip chamber is a vertical cylindrical device with a white cap and a clear body containing liquid and bubbles. It is connected to clear plastic tubing. The background is dark and out of focus.

# **A FRASE DA MINHA FILHA**

**3**

**A**ndressa foi minha primeira filha. Morreu de forma absurda. Estava em casa dormindo quando uma vela sobre uma cômoda do quarto incendiou a casa. Andressa ficou 25 dias na UTI, com 85% do corpo sem pele, sofrendo à beça e tomando alimentação parenteral (direto na veia). Como já não tinha pele, os médicos tinham que desenrolá-la igual a uma múmia para dar a alimentação em uma agulha grossa. Ver aquilo... uma criança, minha menina, me fez invencível. Antes de morrer, ela sofreu 25 dias. Ela se queimou no dia 10 de setembro e morreu no dia 5 de outubro de 1997.

Acompanhar todo o seu drama me tornou uma pessoa muito mais forte. No exato momento em que ela morreu eu estava em uma rampa de asa delta, a uns 300 quilômetros do hospital, sentado sozinho, falando com Deus para que o mundo transformasse a dor dela na minha. Que eu batesse o carro, que eu perdesse uma perna... É muito difícil para um pai ver um filho sofrer. No exato momento em que eu estava pedindo a Deus, ela morreu, me ligaram para dar a notícia. No velório, enquanto todo mundo xingava, chorava, parentes da minha mulher falavam que Deus não existe, que era um absurdo isso acontecer com crianças, eu segurei a mãozinha dela no caixão e disse: "Filha, vamos fazer o seguinte, você vai primeiro. Agora você segura o lugar do papai, vai conhecendo todo mundo... Quando eu chegar, conversamos".

Porque nós também vamos partir! Querendo ou não. Você acreditando ou não, não ficaremos aqui para sempre. É a lei da vida.

**A humanidade  
demorou milhões de  
anos para inventar  
a roda. Você só tem  
uma vida para fazer  
algo que preste,  
que não seja só ficar  
lamentando pelas  
tristezas.**

Quando fui casado pela primeira vez, não tinha dinheiro para nada. Comíamos pé de galinha que misturávamos no meio do arroz e era um luxo! Eu levava Andressa para a creche no guidão da bicicleta com um saco de lixo na cabeça, para protegê-la da chuva. Eu não tinha dinheiro nenhum. Aí surgiu uma oportunidade para viajar, trabalhar fora do país. Já tinha terminado com a minha então mulher. Eu me lembro que estava em Portugal, não conseguia fazer uma ligação, não tinha internet, não tinha celular, não tinha nada para me comunicar. Fazia uns oito meses que eu não falava com minha filha. Demorei, mas consegui ganhar uma ligação. No que eu liguei, ela falou “alô” com aquela vozinha e eu lhe disse:

– Filha, que saudade!

– Pai, onde você está?

– O pai está do outro lado do mundo. Estou trabalhando muito. Vou juntar dinheiro para comprar um carro, para levar você para escola.

– Pai, quando você vai entender que não é o carro que eu quero. Eu quero você!

Do outro lado do mundo, naquele momento, como agora, ao lembrar dessa ligação, chorei.