

# ALLAN PERCY

autor de *Nietzsche para estressados*

# AS VANTAGENS DE SER OTIMISTA

{ Um kit de sobrevivência para tempos difíceis }



SEXTANTE

## DADOS DE COPYRIGHT

### Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe [Le Livros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

### Sobre nós:

O [Le Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [LeLivros.site](#) ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados [neste link](#)

*"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível."*



## AS VANTAGENS DE SER OTIMISTA

ALLAN PERCY

AS VANTAGENS DE SER  
OTIMISTA



SEXTANTE

Título original: La Escafandra del Optimismo

Copyright © 2010 por Allan Percy

Copyright da tradução © 2014 por GMT Editores Ltda.

tradução: Mónica Baña

preparo de originais: Alice Dias

revisão: Hermínia Totti e Magda Tebet

projeto gráfico e diagramação: Ilustrarte Design e Produção Editorial

capa: Miriam Lerner

imagem de capa: Latinstock / Images.com / Corbis (DC)

produção digital: SBNigri Artes e Textos Ltda.

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

---

Percy, Allan, 1968-

As vantagens de ser  
otimista [recurso  
eletrônico] / Allan Percy  
[tradução de Mônica  
Baña]; Rio de Janeiro:  
Sextante, 2014.

recurso digital

Tradução de: La  
escafandra del optimismo

Formato: ePub

P485v Requisitos do sistema:

Adobe Digital Editions

Modo de acesso: World  
Wide Web

ISBN 978-85-431-0015-  
9 (recurso eletrônico)

1. Técnicas de  
autoajuda. 2.  
Autoconfiança. 3.  
Otimismo. 4. Livros  
eletrônicos. I. Título.

07487

CDU: 159.947.2

---

Todos os direitos reservados, no Brasil, por  
GMT Editores Ltda.  
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo  
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ  
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244  
E-mail: atendimento@esextante.com.br  
[www.sextante.com.br](http://www.sextante.com.br)

*Dedicado aos magos cotidianos que nos fazem sorrir.*



Sorria, por favor!

**QUANDO VOCÊ TERMINAR DE LER** este livro, terá aprendido um segredo: os otimistas possuem uma blindagem especial que os protege das dificuldades. Assim como o mergulhador que trabalha nas profundezas, quem pensa de modo positivo é capaz de driblar as dificuldades e encontrar soluções em águas turbulentas.

Não é por acaso que os fotógrafos nos pedem um sorriso quando estamos diante das câmeras: quando sorrimos, despertamos a simpatia das pessoas ao nosso redor, o que se traduz em mais sucesso na esfera social, profissional e até mesmo sentimental. Pessoas que andam de cara amarrada o tempo todo não são nem um pouco atraentes!

Quando estamos com problemas, o otimismo nos permite manter a alma tranquila e a energia em equilíbrio. Independentemente de quão fundo tenha ido, o otimista sabe que a vida é uma montanha-russa: se num momento ele parece pairar acima dos outros mortais, no outro, pode cair no mais absoluto desânimo.

Em vez de enfrentar essas oscilações da vida com amargura e negatividade, o otimista percebe o que acontece à sua volta e reage a tudo sem perder a esperança e o bom humor.

O objetivo deste livro é ensinar a você como desenvolver o otimismo por meio de um “kit de sobrevivência” que inclui os seguintes instrumentos:

- Doze estratégias rápidas para lubrificar as engrenagens da positividade.
- Ensinamentos e aforismos de grandes mestres para nos ajudar a ver o lado bom da vida.

- Uma mudança de perspectiva para transformar os pensamentos negativos em positivos.
- Doze histórias inspiradoras de pessoas que conquistaram seus objetivos, mesmo quando tudo parecia indicar que iriam fracassar.
- Uma breve visão científica de três amigos do otimismo: a cozinha energética, as endorfinas e o hipérico (ou erva-de-são-joão).

Essas ferramentas vão permitir que você escolha o estado de espírito com que quer viver. Se optar pelo otimismo, continuará tendo dias bons e dias ruins, mas sua atitude vai capacitá-lo a ultrapassar os obstáculos sem desanimar. Essa é uma das maiores vantagens de ser otimista.

Como dizia William Shakespeare: “É mais fácil obter o que se deseja com um sorriso do que com a ponta de uma espada.”

**DOZE PROPOSTAS  
SIMPLES PARA  
ESTIMULAR O OTIMISMO**

## Corrigir a postura

**A POSTURA CORPORAL INFLUENCIA DIRETAMENTE** o estado de ânimo, pois uma coisa é reflexo da outra.

Observe o humor das pessoas que andam cabisbaixas, com os ombros caídos. É muito difícil ver a vida cor-de-rosa quando se está olhando para o chão!

Os pessimistas costumam andar devagar, às vezes até arrastando os pés.

A boa notícia é que esse espelho entre a postura e o estado de ânimo também funciona no sentido contrário: se nos acostumarmos a andar com a cabeça erguida e as costas eretas, dando passos largos, estaremos mandando para nosso inconsciente a mensagem de que “tudo vai dar certo”.

## Modular a voz

**NOSSAS CORDAS VOCAIS SÃO UM** instrumento capaz de transmitir sinfonias alegres ou marchas fúnebres.

Os pessimistas costumam falar de modo lento e cansado. Essa pode ser uma estratégia para que as pessoas precisem se aproximar para ouvi-los. Esses indivíduos, porém, não costumam ser muito populares.

No outro extremo, aqueles que falam de modo excessivamente enérgico podem irritar as pessoas que estão por perto.

O otimista deve desenvolver um tom alegre, entusiasmado e, ao mesmo tempo, tranquilo, que transmita confiança aos seus interlocutores. Sorrir enquanto fala ajuda a desenvolver um canal positivo de comunicação, pois cria uma ligação emocional imediata.

Concentrar-se na solução,  
não no problema

**EXISTEM DOIS TIPOS DE PESSOAS:** as que passam a vida sofrendo com os problemas e as que se esforçam para encontrar soluções.

De que lado você está?

Aquelas que pertencem ao primeiro grupo deixam todos entediados ao explicar repetidamente a gravidade da situação pela qual estão passando, a injustiça que estão sofrendo, a grosseria que este ou aquele lhe fez. Em outras palavras: só querem ficar falando do que as aflige.

Por outro lado, há as pessoas que se concentram nas soluções e, para elas, o problema é apenas um trampolim que gera impulso para a ação.

Faça o teste: a próxima vez que passar por uma situação difícil, não diga “tenho um problema” antes de examinar as possíveis soluções e optar por uma delas.

## Ser sempre positivo

**A CARACTERÍSTICA PRINCIPAL DA PESSOA OTIMISTA** é a capacidade de transformar tudo que acontece em algo positivo.

O otimista não desperdiça sua energia irritando-se ou discutindo.

E, obviamente, também não se queixa.

Se você tem tendência a ser negativo e a entrar em guerra contra o mundo, use o lema “FAÇA O OPOSTO”. Ou seja, sempre que estiver muito zangado, faça exatamente o contrário do que seu corpo estiver pedindo. Por exemplo:

Em vez de gritar, fale com voz calma.

Em vez de “dizer umas verdades”, guarde sua opinião para si mesmo.

Em vez de criticar, busque um elogio para dizer ao outro.

Em vez de se ofender, agradeça pelo lado bom da situação.

## Rodear-se de amigos

**PARECE ÓBVIO, MAS NÃO É** tão claro para todos: a solidão favorece o pessimismo.

Isso acontece porque os solitários têm mais tempo para analisar seus problemas e, ao fazer isso, torna-os maiores. Por outro lado, não têm interlocutores suficientes para compartilhar suas alegrias, o que as torna mais efêmeras.

É fácil comprovar: quem tem alto astral costuma se cercar de muitas pessoas e com elas trocar mensagens positivas. Agindo assim, suas baterias do otimismo estão sempre carregadas.

É importante, no entanto, cercar-se de pessoas de sinal positivo (+), porque as de sinal oposto (-) conseguem apenas nos contagiar com sua negatividade.

Ainda que pareça um pouco cruel, tente o seguinte exercício: faça uma lista das pessoas que trazem alegria e entusiasmo para a sua vida (+) e outra com as que roubam sua energia (-). Considere essa polaridade na hora de decidir com quem você vai passar mais tempo.



## Praticar a gratidão

**A GRATIDÃO É UMA VIRTUDE POUCO** prestigiada, mas ela é o segredo para um estado de ânimo positivo, que nos permite avançar pela vida a passos largos, em vez de caminhar de forma lenta, desconfiada e ressentida.

As pessoas gratas têm consciência das bênçãos que recebem e, assim, recarregam suas baterias do otimismo. Ao fazer isso, ativam a lei da atração e multiplicam os eventos positivos em sua vida.

Por meio dessa lei, aqueles que vivem focados em suas angústias e carências só conseguem ampliar o vazio que eles mesmos se dedicaram a cultivar.

Um bom exercício para estimular o otimismo é, portanto, fazer uma lista de todas as coisas – pequenas e grandes – pelas quais somos gratos. Esse ato de gratidão ajudará nossa balança a pender para o lado bom da vida.

## Aprender algo novo

**PARA QUE A VIDA FAÇA** sentido, devemos evitar a sensação desagradável de que estamos sempre no mesmo lugar.

Diferentemente dos animais, o ser humano é programado para aprender em todas as etapas de sua existência. Além disso, só nos sentimos completos e realizados se, no fim da jornada, conseguimos acrescentar algo novo à nossa bagagem emocional.

Portanto, o escudo especial do otimista também é formado por tesouros que vão sendo encontrados nas nossas explorações pelos oceanos da vida. Esses tesouros podem ser:

Experiências que as outras pessoas compartilham conosco.

Lições que aprendemos com os problemas que enfrentamos no dia a dia.

Uma nova técnica ou habilidade que não conhecíamos.

Um poema, uma canção, uma ideia que encontramos em um livro.

Ensinaamentos espirituais que acumulamos.

## Ter pequenas metas e grandes objetivos

**OUTRO SEGREDO PARA MANTER UM** ótimo nível de otimismo é dividir um grande objetivo em pequenas metas possíveis de serem alcançadas todos os dias.

Imagine que uma pessoa deseje muito dominar outro idioma. Se ela tentar aprender essa língua rápido demais, vendo um filme em sua versão original, por exemplo, provavelmente não vai entender nada do que os atores estão dizendo.

Resultado: frustração.

Se, ao contrário, ela estabelecer como meta diária aprender uma palavra nova e repassar as que aprendeu nos dias anteriores, rapidamente vai dominar um vocabulário mínimo para poder se virar nas situações cotidianas.

Resultado: satisfação.

## Viver sem endividar-se

**AS DÍVIDAS DE QUALQUER TIPO** são motivo de estresse e podem nos fazer cair nas redes do pessimismo.

Quem vive de empréstimos deixa de ser dono de sua conta bancária, pois todo mês precisa enfrentar, além das despesas comuns, o pagamento das prestações que, muitas vezes, fez um ano antes.

Se essa pessoa quiser sair do emprego para começar uma nova carreira, por exemplo, não poderá fazer isso, pois seus movimentos estão limitados por causa das dívidas dos cartões de crédito e de outros empréstimos.

Uma medida muito simples para recuperar o controle da própria vida é, a partir de agora, ajustar as suas despesas à quantidade de dinheiro disponível no banco.

O pessimista se endivida porque acredita que esse é o único modo de conseguir as coisas.

O otimista controla o próprio dinheiro e vive satisfeito com o que tem.

## Entrar em contato com a natureza

**FICAR TRANCADO ENTRE QUATRO PAREDES** ou viver apenas no concreto das grandes cidades nos afasta de nossa verdadeira essência e pode nos levar a um estado de desânimo e apatia.

Para alimentar o otimismo, precisamos entrar em contato com a natureza regularmente, ainda que seja apenas por pouco tempo e dentro da área urbana. Eis algumas possibilidades:

Caminhar em um parque afastado do barulho do trânsito.

Levar o cachorro para passear.

Observar as mudanças que acontecem na natureza com as estações do ano.

Ver um documentário sobre a natureza (é a solução menos “natural”, mas é melhor do que nada).

Fazer exercícios ao ar livre, pois libera serotonina – o hormônio do bem-estar – e nos permite ter contato direto com a vida.

Destacar o que é bom,  
relativizar o que é ruim

**VER O COPO MEIO CHEIO** ou meio vazio é questão de perspectiva. O mesmo vale para muitos dos problemas que nos preocupam.

Para avaliar a verdadeira importância de algo que nos aconteceu, devemos perguntar a nós mesmos: “Isso vai fazer diferença daqui a um ano?”

Se a resposta for sim, então vale a pena nos preocuparmos em resolver o problema.

Mas, se a resposta for não, podemos nos esquecer do assunto e pensar em algo mais agradável.

A habilidade de relativizar também nos leva a dar mais peso aos fatos positivos, ao mesmo tempo que diminuímos a importância dos acontecimentos negativos.

Um exemplo prático: se hoje seu chefe parabenizou você, considere isso um fato importante que vai marcar um novo ritmo em sua carreira. Se recebeu uma bronca, considere-a um incidente isolado.

## Não analisar

**ESTÁ COMPROVADO QUE AS PESSOAS** que andam por aí analisando a vida com uma lupa são mais pessimistas do que as que se dedicam simplesmente a vivê-la. Por que isso acontece?

É muito simples: quem pensa muito na vida não tem tempo de vivê-la. Além disso, quando nosso olhar pousa em algo de modo inquisitivo, acabamos distorcendo aquilo que vemos. Assim, se examinarmos demais uma discussão sem importância, podemos transformá-la em um conflito gravíssimo e insolúvel.

Sob uma análise obsessiva, a dificuldade que agora é pequena em breve parecerá um muro intransponível. Um simples acesso de tosse pode parecer os sintomas iniciais de uma doença grave.

Contra essas deturpações, lembre-se disto: “Se quiser ser feliz, não analise.”

## CASO PRÁTICO

### Um método para superar um “não”

**OS PSICOTERAPEUTAS DORIS WOLF E Rolf Merkle** afirmam que é possível viver com otimismo se você treinar adequadamente. Para isso, eles sugerem alguns exercícios, como os que propuseram a Mathias, um agente de seguros deprimido após um período de poucas vendas.

Os exercícios ajudaram Mathias a enfrentar os “nãos” dos clientes e a superar cancelamentos de contratos sem se sentir desanimado ou culpado.

Conheça os exercícios:

1. Substituir pensamentos negativos do tipo “Com certeza o próximo cliente também vai me dizer não” e “Sou um péssimo vendedor” por outros mais positivos.
2. Analisar seus pensamentos de modo realista. Por exemplo: “Se eu já vendi muitas apólices de seguro, agora posso fazer a mesma coisa; entretanto isso não depende só de mim, mas também do mercado. Nem sempre podemos ter sucesso.”
3. Visualizar a si mesmo em determinada situação antes de colocá-la em prática. Por exemplo, Mathias imaginou-se diante do telefone, pensando: “Vou ligar para o próximo cliente. Se não conseguir realizar a venda, não devo me preocupar, pois meus colegas estão tendo a mesma dificuldade que eu. Um dia a gente vende, no outro, não. Se não for hoje, será



amanhã.”

4. Escrever o texto a seguir, levar sempre com você e ler quando for necessário:  
“Eu determino como estou me sentindo e como me comporto. Tenho o controle sobre mim mesmo e sobre minha vida. Não tenho poder sobre os outros nem sobre os acontecimentos, mas decido como reagir diante deles.”
5. Romper com a passividade, pois palavras sem atos não servem para nada. Portanto, é importante demonstrar que realmente tem o controle sobre si mesmo, sobre a vida e sobre as situações.
6. Aumentar a confiança em si mesmo, já que não nos comportamos de acordo com nossas capacidades, e sim com a ideia que temos a respeito delas. Nossa atitude diante de habilidades que temos determina o que fazemos e o que conseguimos. Isso significa que, para sermos otimistas, é imprescindível superar nossos próprios limites. Dizer a si mesmo “Sou capaz de conseguir o que quero” é uma questão de mudar o discurso de “Não posso” para “Vou tentar”.
7. Ter consciência das próprias habilidades. Anote-as e acrescente novas aptidões à medida que for descobrindo-as.
8. Celebrar os avanços, mesmo que eles sejam pequenos. Por exemplo, diga a si mesmo: “Eu me saí muito bem. Dei o primeiro passo.”

**DEZ LIÇÕES  
FUNDAMENTAIS PARA  
VIVER COM OTIMISMO**

O futuro é melhor do que o passado

Sou um otimista.  
Sempre acredito que o futuro vai ser melhor do que o passado.  
E também acredito que tenho influência nisso.  
O bom de sermos humanos  
é que podemos mudar.  
Podemos fazer melhor.  
Se posso me levantar todos os dias e ser otimista,  
acreditar que o futuro é melhor do que o passado,  
essas pequenas coisas podem me ajudar  
a superar muitos momentos difíceis.

JEFFREY IMMELT

## O poder da persistência

Não há nada no mundo que possa substituir a persistência.

O talento não pode; não há nada mais comum  
do que homens talentosos e sem sucesso.

A genialidade não pode; o gênio não reconhecido  
é quase uma lenda.

A educação não pode; o mundo  
está repleto de fracassados letrados.

Apenas a persistência e a determinação  
são onipotentes.

CALVIN COOLIDGE

O que é ter triunfado?

Rir muito e com frequência;  
merecer o respeito das pessoas inteligentes  
e o afeto das crianças;  
conquistar a aprovação dos críticos honestos  
e suportar a traição dos falsos amigos;  
apreciar a beleza;  
encontrar o melhor nos outros;  
doar-se aos demais  
e deixar o mundo um pouco melhor do que você encontrou,  
seja ajudando uma criança a ser saudável, cultivando um jardim ou investindo em  
melhorias sociais.  
É ter brincado com entusiasmo  
e cantado com paixão.  
É saber que alguma vida se tornou melhor  
porque você viveu.  
Isso é ter triunfado.

RALPH WALDO EMERSON

## Longe dos limites

A maioria das pessoas pode aprender a viver  
em perfeita harmonia nos níveis superiores do poder.

Todo mundo sabe que em todos os dias  
que nos são ofertados existem energias adormecidas.

Em comparação com o que deveríamos ser,  
estamos apenas metade despertos.

É evidente que nosso organismo tem  
reservas de energia que habitualmente não são aproveitadas,  
mais e mais camadas de material explosivo,  
pronto para ser detonado por qualquer pessoa  
que chegue fundo o suficiente.

O ser humano vive longe de seus limites.

WILLIAM JAMES

## A filosofia de vida

Cada pessoa, inconscientemente, desenvolve uma filosofia de vida,  
guia-se por ela, inspira-se e corrige-se  
à medida que o tempo passa.  
Orientamos nossos dias de acordo com esta filosofia,  
que serve para mostrarmos aos outros  
o tipo de pessoa que somos.  
Leva pouco tempo para entendermos  
a filosofia de vida de alguém.  
Ela é definida pela conversa, pelo olhar  
e até pela postura de cada um.  
Não é possível escondê-la.  
É como o perfume de uma flor:  
não se vê, mas se percebe em um instante.  
Ela é o bem mais importante daqueles  
que têm sucesso e são felizes.  
E pode ser embelezada absorvendo-se ideias  
e experiências de pessoas talentosas deste mundo.

GEORGE MATTHEW ADAMS

## A chave para o sucesso

Um dos erros mais comuns e destrutivos  
é pensar que para ter sucesso é necessário ter esperteza,  
gozar de algum tipo de dom que apenas alguns possuem.

A verdade é que o sucesso reside  
em manter o rumo, fracassar e seguir adiante.  
Se você decidir aprender um idioma, estudar música  
ou praticar um esporte,  
será um sucesso ou um fracasso?

Isso vai depender de quanto valor e perseverança  
existir em sua decisão.

A decisão de que nada pode afastá-lo de sua meta  
é o que o aproxima do êxito.

MALTBIE DAVENPORT BABCOCK



## Há tempo para tudo

Para tudo há uma ocasião certa;  
há um tempo certo para cada propósito debaixo do céu:  
Tempo de nascer e tempo de morrer,  
tempo de plantar e tempo de arrancar o que se plantou,  
tempo de matar e tempo de curar,  
tempo de derrubar e tempo de construir,  
tempo de chorar e tempo de rir,  
tempo de prantear e tempo de dançar,  
tempo de espalhar pedras e tempo de juntá-las,  
tempo de abraçar e tempo de se conter,  
tempo de procurar e tempo de desistir,  
tempo de guardar e tempo de jogar fora,  
tempo de rasgar e tempo de costurar,  
tempo de calar e tempo de falar,  
tempo de amar e tempo de odiar,  
tempo de lutar e tempo de viver em paz.

ECLESIASTES, 3:1-8

## Roteiro para a felicidade

1. Caminhe placidamente por entre o ruído e a pressa e lembre-se da paz que pode haver no silêncio.
2. Tanto quanto possível, sem sacrificar seus princípios, conviva bem com todas as pessoas.
3. Diga sua verdade serena e claramente e ouça os outros, mesmo os estúpidos e ignorantes, pois eles também têm sua história.
4. Evite as pessoas vulgares e agressivas, elas atentam contra o espírito.
5. Se você se comparar aos outros, pode se tornar vaidoso ou amargo, porque sempre existirão pessoas piores ou melhores que você.
6. Usufrua suas conquistas, assim como seus planos.
7. Mantenha o interesse pela sua profissão, por mais humilde que seja. Ela é um bem verdadeiro na sorte inconstante dos tempos.
8. Tenha cautela em seus negócios, pois o mundo está cheio de traições. Mas não deixe isso cegar você para a virtude que existe.
9. Muitos lutam por ideais nobres e por toda a parte a vida está cheia de heroísmo.
10. Seja você mesmo. Sobretudo, não finja afeições. Não seja cínico sobre o amor, porque, apesar de toda aridez e desencanto, ele é tão perene quanto a relva.
11. Aceite com brandura a lição dos anos, abrindo mão de bom grado das coisas da juventude.
12. Alimente a força do espírito para ter proteção em um súbito infortúnio. Mas não se torture com fantasias. Muitos medos nascem da solidão e do

cansaço.

13. Adote uma disciplina sadia, mas não seja exigente demais.
14. Seja gentil com você mesmo. Você é filho do Universo, assim como as árvores e as estrelas: você tem o direito de estar aqui.
15. E mesmo que não lhe pareça claro, o Universo, com certeza, está evoluindo como deveria.
16. Portanto, esteja em paz com Deus, não importa como você O conceba. E, quaisquer que sejam suas lutas e aspirações no ruidoso tumulto da vida, mantenha a paz em sua alma.
17. Apesar de todas as falsidades, maldades e sonhos desfeitos, este ainda é um belo mundo.
18. Alegre-se. Lute pela sua felicidade.

MAX EHRMANN  
(DESIDERATA)

## Oração

Senhor, conceda-me a graça  
de aceitar com serenidade as coisas que não posso modificar,  
a coragem para modificar as coisas que eu devo mudar;  
e a sabedoria para distinguir uma coisa da outra.

REINHOLD NIEBUHR

## As vinte leis da felicidade

1. Case-se com a pessoa certa. Essa decisão determina 90% da sua felicidade ou do seu infortúnio.
2. Trabalhe em algo de que você goste e que seja digno do seu tempo e talento.
3. Dê às pessoas mais do que elas esperam e faça-o com alegria.
4. Torne-se a pessoa mais positiva e entusiasmada que você conhece.
5. Seja tolerante com os outros e com você mesmo.
6. Seja generoso.
7. Tenha um coração grato.
8. Tenha persistência, persistência e persistência.
9. Acostume-se a economizar dinheiro, mesmo que receba um salário modesto.
10. Trate cada pessoa que encontrar da maneira como gostaria que ela tratasse você.
11. Comprometa-se a melhorar a cada dia.
12. Entenda que a felicidade não se baseia em posses, poder ou prestígio, mas nas relações com as pessoas que você ama e respeita.
13. Seja leal.
14. Seja honesto.
15. Não espere por outras pessoas para começar a fazer o que você deseja.
16. Tome decisões, mesmo que algumas vezes isso signifique equivocar-se.
17. Pare de culpar os outros. Sinta-se responsável por todas as áreas da sua vida.
18. Seja audaz e corajoso. Quando olhar para trás, você se arrependerá mais das coisas que não fez do que daquelas que fez.

19. Cuide bem das pessoas que você ama.
20. Não faça algo de que sua mãe não se orgulharia.

H. JACKSON BROWN JR.

**OS DOIS LADOS DA  
MOEDA: TRANSFORMAR O  
NEGATIVO EM POSITIVO**

1.

Quando você pensa:

*“Tenho um problema de difícil solução.”*

Na realidade, deveria pensar:

*“Vou encontrar uma solução genial para este problema.”*

2.

Quando você pensa:

*“Fico deprimido com...”*

Na realidade, deveria pensar:

*“Este fato está me ensinando que...”*

3.

Quando você pensa:



*“Fracassei em...”*

Na realidade, deveria pensar:

*“Estou aprendendo a...”*

4.

Quando você pensa:

*“Fulano é uma pessoa má.”*

Na realidade, deveria pensar:

*“Não consigo entender Fulano, mas tudo vai ficar bem.”*

5.

Quando você pensa:

*“Fulano me decepcionou.”*

Na realidade, deveria pensar:

*“Minhas expectativas sobre Fulano estavam erradas. Agora eu o conheço melhor.”*

6.

Quando você pensa:

*“Esta situação me assusta.”*

Na realidade, deveria pensar:

*“Esta situação me dá a oportunidade de fazer algo que nunca fiz.”*

7.

Quando você pensa:

*“Se eu tivesse feito... agora não estaria...”*

Na realidade, deveria pensar:

*“Vou fazer... porque quero estar...”*

8.

Quando você pensa:

*“Vamos de mal a pior.”*

Na realidade, deveria pensar:

*“A situação agora só pode melhorar.”*

9.

Quando você pensa:

*“Não tive sorte.”*

Na realidade, deveria pensar:

*“Da próxima vez, com certeza vai funcionar.”*

10.

Quando você pensa:

*“Isto foi um fracasso!”*

Na realidade, deveria pensar:

*“Tenho vontade de começar de novo e fazer melhor.”*

11.

Quando você pensa:

*“Estou muito zangado.”*

Na realidade, deveria pensar:

*“Estou incomodado com a situação, mas certamente tenho algo a aprender com ela.”*

12.

Quando você pensa:

*“Eu gostaria que...”*

Na realidade, deveria pensar:

*“Vou fazer todo o possível para...”*

13.

Quando você pensa:

*“Desisto, é impossível.”*

Na realidade, deveria pensar:

*“Vou mudar de estratégia.”*

14.

Quando você pensa:

*“Eu deveria...”*

Na realidade, deveria pensar:

*“Vou ver o que posso fazer para...”*

15.

Quando você pensa:

*“Fulano se comportou mal comigo.”*

Na realidade, deveria pensar:

*“Fulano está confuso. Vou ajudá-lo a ser uma pessoa melhor.”*

**DOZE HISTÓRIAS  
DE OTIMISTAS**

## Cristóvão Colombo: o mapa impossível

Encontre sua felicidade no trabalho  
ou você nunca será feliz.

**ALGUMAS VEZES, OS PROJETOS QUE** nos trazem mais benefícios são aqueles que mais nos afastam de casa e mais nos causam problemas – isso, no entanto, não significa que não valem a pena.

Cristóvão Colombo nasceu e cresceu em terra de marinheiros, fazendo comércio, lutando e salvando a própria vida por milagre mais de uma vez.

Terceiro de cinco irmãos de uma família modesta, porém bem estabelecida, ele teve a ideia de buscar uma nova rota para as Índias. Onde todos viam dificuldades, Colombo viu uma oportunidade e uma solução para as viagens comerciais marítimas.

Muito interessado pelos estudos, este descobridor leu todos os tratados científicos que lhe caíram nas mãos. Havia chegado a seus ouvidos a notícia de que existia terra para além dos mares conhecidos, informação que o levaria a entender que o planeta era redondo.

Apesar de ter errado os cálculos e imaginado a esfera terrestre muito menor do que realmente é, seu desejo de aventura e de fazer fortuna transformou o modo como o mundo era conhecido na época.

Mas a viagem de Colombo não foi fácil: no início, contou apenas com o apoio das pessoas mais próximas – a maioria freis e membros da igreja que o ajudariam a conseguir seu propósito.

Apesar de seu entusiasmo e dedicação, sempre que apresentava o projeto recebia uma resposta negativa: da corte portuguesa, do rei inglês Henrique IV, da regente da França, Ana de Beaujeu...

Colombo, porém, era um otimista nato e não se rendeu nem mesmo quando teve que fugir do território português para escapar das dívidas que o perseguiam.

Os problemas econômicos o afastaram da terra de sua falecida esposa e de seus filhos, mas, por outro lado, o levaram até a Espanha. Ali, graças à intervenção do grande amigo frei Juan Pérez, conseguiu que os reis católicos estudassem seu projeto.

As deliberações duraram anos – uma verdadeira prova de resistência para a paciência do marinheiro – e terminaram com a expulsão dele do território espanhol. Mais uma vez, porém, Colombo não se rendeu e voltou a recorrer ao amigo frei Juan. Finalmente, conseguiu o apoio da rainha de Castela, Isabel a Católica.

Os contratempos não acabariam aí, já que esse foi apenas o início de uma verdadeira odisseia marítima.

Já dispondo de três embarcações e uma tripulação completa, Colombo partiu para a aventura que planejava a vida inteira. Mas suas contas estavam equivocadas e a viagem demorou demais. Ele perdera uma embarcação e alguns homens, e os marinheiros estavam a um passo de iniciar um motim. Só mesmo alguém com a alma tão otimista poderia resistir a tanta adversidade.

Colombo sabia que faltava pouco, que algo incrível os esperava além do horizonte, e decidiu continuar apostando em seu sonho. Finalmente, chegaram a terra firme. Primeiro, a El Salvador; depois, a Cuba e Haiti.

Um dos tripulantes, proprietário de uma das embarcações, abandonou Colombo, que se viu obrigado a voltar para a Espanha com uma única nau.

A viagem foi difícil e turbulenta, e a expedição terminou em Portugal. Ao saber da descoberta de Colombo, o governante português, João II, decidiu confiscar os tesouros do navio e tomar para Portugal as terras conquistadas, deixando o explorador espanhol sem triunfo nem glória. No entanto, os reis católicos que haviam apostado na aventura de Colombo não aceitaram a decisão do monarca luso. Finalmente, o papa Alexandre VI interveio na disputa e o Tratado de Tordesilhas foi assinado.

Cristóvão Colombo voltou à Espanha com status de descobridor. Além de ter sido um grande empreendedor enquanto viveu, ele conseguiu que seu nome entrasse para a história.

As viagens de Colombo prosseguiram e as indências da sorte continuaram derrubando-o, mas ele seguiu em frente, lutando contra tudo aquilo que se intepusesse entre ele e seu horizonte – um horizonte tão vasto quanto seu otimismo.

## A LIÇÃO DE COLOMBO



Nenhum sonho está tão  
distante que  
não valha a pena persegui-  
lo.

Thomas Edison: como não se  
abater com os fracassos

Agora já conheço mil maneiras de  
não fazer uma lâmpada.

**AS PESSOAS OTIMISTAS SÃO CAPAZES** de interpretar os fracassos como oportunidades de superação.

Em geral, tentamos algumas vezes, mas depois ficamos frustrados e abandonamos nosso objetivo, pois a falta de resultados positivos nos faz perder o interesse pelo projeto.

Para certas pessoas, no entanto, acontece exatamente o oposto: cada fracasso, cada falha ou cada tentativa é vista como um passo que as aproxima de sua meta. Tentam repetidas vezes, pois sabem que apenas alguns detalhes as mantêm distantes de seu sonho.

Esses são os inventores.

Thomas Edison dizia frequentemente que, mesmo diante de todas as tentativas fracassadas de criar a lâmpada, jamais perdeu o ânimo, porque cada erro que deixava para trás representava um novo passo à frente.

Edison patenteou mais de mil invenções e cunhou a seguinte frase: “Existe uma coisa pior do que fracassar: não tentar o suficiente.”

E suas tentativas – quase mil e duzentas – finalmente deram origem a uma de suas principais contribuições: a luz elétrica. Edison não poupou recursos ao investir tempo e dinheiro para testar mais de seis mil filamentos, trazidos do mundo inteiro, com o objetivo de conseguir um que não se fundisse dentro da lâmpada. Cada vez que Edison anunciava que testaria um novo filamento trazido sabia-se lá de onde, era motivo de piada. Tentou com platina, carbono e diversos tipos de fibras até que, em 1879, deparou com a fibra de bambu. Aquele filamento se manteve incandescente por horas e não se fundiu.

Além de uma grande invenção, aquele podia ser um grande negócio, e Edison não desperdiçou a oportunidade de comprar grandes quantidades de bambu e montar uma oficina para fabricar suas próprias lâmpadas.

Anos antes de se consagrar como inventor, Edison havia abandonado o trabalho de telegrafista com o objetivo de viver de suas criações. Assim, em 1868, patenteou sua primeira invenção: um contador de votos eletrônico. Ele o ofereceu ao Congresso, mas foi rejeitado por ser considerado desnecessário. Naquele momento, falido após investir tudo nesse projeto, Edison decidiu não inventar nada que não fosse necessário.

Voltou a trabalhar como assalariado até que recebeu uma encomenda: construir um indicador automático de cotações da Bolsa de Valores. Essa invenção mudou sua vida. Recebeu 40 mil dólares e viu sua situação econômica finalmente se estabilizar.

Edison nunca mais deixaria de inventar coisas. Poucos anos depois, abriu uma “fábrica de inventos”, onde eram produzidas todas as peças necessárias para desenvolver seus projetos. Dessa fábrica saíram o fonógrafo e o ditafone, além de centenas de outras invenções. Suas inúmeras patentes renderam uma grande fortuna para esse otimista que não se rendia diante das dificuldades e que conseguia extrair algo de positivo das situações adversas. Quando um incêndio atingiu sua oficina, por exemplo, destruindo tudo o que havia lá dentro – inclusive alguns inventos inacabados –, Edison disse:

“Todos os nossos erros foram queimados. Graças a Deus podemos começar de novo.”

## **A LIÇÃO DE EDISON**

**Cada fracasso é um degrau  
a menos  
na escada do sucesso.**



## Mahatma Gandhi: o triunfo dos fracos

Se queres mudar o mundo,  
muda-te a ti mesmo.

**MAHATMA GANDHI NASCEU NO DIA 2** de outubro de 1869 na cidade litorânea de Porbandar, na Índia. Filho do primeiro-ministro local e de uma mãe que tinha a família como principal ocupação, Gandhi herdou dela a extrema religiosidade. Essa fé iria permitir que ele alcançasse conquistas sociais que ninguém jamais havia imaginado.

Gandhi se tornou um caso único entre os revolucionários de todo o mundo. Influenciado por Leon Tolstói e pelos jainistas – que defendiam o pacifismo para todos os seres vivos –, seus princípios tinham como fundamento a não violência.

Foi um estudante medíocre. Aos 13 anos, seguindo a tradição hinduísta, casou-se com uma menina de 14. Aos 19 já era pai de um filho e foi estudar em Londres, onde começou a se interessar pelo cristianismo e sintetizou os preceitos do budismo, do cristianismo, do islamismo e do hinduísmo.

O retorno para a Índia não foi nada fácil. Em 1893, uma empresa muçulmana lhe ofereceu um emprego em Durban, na África do Sul. Lá, Gandhi descobriu como a comunidade hindu era subordinada e maltratada pelos ingleses, que visavam tirar deles até o direito ao voto. Diante desta ameaça, Gandhi organizou um movimento de resistência de seus compatriotas.

A luta que empreendeu na África do Sul serviria de modelo para o que viria a fazer anos depois em seu país de origem.

Sem deixar de sonhar com um mundo mais justo, em 1904 Gandhi mudou seu modo de agir: passou a levar uma vida austera, baseada na ação não violenta. Instaurou novos métodos de lutas (greves e greves de fome), ainda rejeitando a luta armada e pregando a não violência como meio de resistência ao domínio britânico. Como ele mesmo defendia:

“Não existe caminho para a paz; a paz é o caminho.”

Após as grandes conquistas que obteve na África do Sul em prol dos direitos dos cidadãos, Gandhi voltou para a Índia em 1915 como herói. Começava ali uma luta que ele sustentaria por toda a sua vida: a batalha contra as injustiças do hinduísmo e a favor dos intocáveis, o grupo dos trabalhadores braçais. O ano de 1919 marcou sua entrada para a política. Foi o início da greve geral que terminou com um massacre cometido pelos ingleses.

A tenacidade e o otimismo de Gandhi em relação ao futuro o transformaram em um líder poderoso e o levaram à presidência do Congresso Nacional Indiano, partido ligado ao movimento a favor da independência.

Sua capacidade de mobilizar as massas o ajudou a organizar campanhas de desobediência civil, como a recusa ao pagamento de impostos e o boicote às autoridades – atos que acabaram provocando sua prisão.

A partir desse momento, ele abandonou a política para se tornar um líder espiritual. Esta é a outra capacidade dos otimistas: saber reinventar-se para conquistar objetivos cada vez mais ambiciosos.

No dia 26 de janeiro de 1930, Gandhi assumiu a direção da campanha de não violência para a independência da Índia, após uma greve geral bem-sucedida. A reivindicação era o não pagamento de impostos, depois que o governo britânico nomeou uma comissão encarregada de reformar a Constituição, na qual não havia nenhum indiano.

Pouco depois, Gandhi deu início ao que ficou conhecido como a Marcha do Sal. Ele e mais 79 pessoas caminharam cerca de quatrocentos quilômetros em protesto contra a proibição inglesa de extração de sal no território indiano. Chegando à beira do mar, 25 dias depois, pegou um punhado de sal para si, gesto repetido por todos os seus seguidores.

A notícia da Marcha deu a volta ao mundo como a maior manifestação pacífica contra os impostos que eram aplicados a esse produto.

Durante a Segunda Guerra Mundial, Gandhi ressurgiu no cenário político para exigir novamente a independência da Índia. Mais uma vez, ele acabou na prisão, de onde saiu em 1944.

Depois que a independência indiana finalmente foi alcançada, Gandhi tentou reformar a sociedade, apostando na integração das castas consideradas inferiores.

Ao longo da vida, Gandhi recorreu diversas vezes à greve de fome como forma de pressionar o poder político, deter a violência ou chamar a atenção das massas. A falta de humanidade do sistema social, que condenava certas camadas da população à indigência absoluta, fez com que a abolição das castas se tornasse uma meta fundamental dos esforços desse notório pacifista.

Seu otimismo em fazer um mundo melhor nunca o abandonou.

## **A LIÇÃO DE GANDHI**

Não existem limites quando  
sabemos o que devemos  
fazer  
e estamos dispostos a dar o  
que temos de melhor.

## Ernest Shackleton: a escola da adversidade

As dificuldades são, no final das contas,  
apenas etapas a serem superadas.

**NUMA ÉPOCA EM QUE PARECIA** que todos os homens eram exploradores e que não havia novos lugares por onde aventurar-se, Ernest Shackleton demonstrou coragem e uma capacidade de liderança que salvariam sua vida e a de toda a sua tripulação.

Como muitos homens do seu tempo, Shackleton era obcecado por aventura. O que ele desejava acima de tudo era fazer algo que ninguém havia feito antes.

Ele queria ser o primeiro a conquistar o Polo Sul, mas todas as missões de que participou fracassaram. Isso, porém, não diminuiu seu otimismo nem abalou seu espírito empreendedor. O heroísmo que demonstrou em suas viagens foi tão incrível que chegou a receber o título de Sir; mas isso não bastava para satisfazer sua sede de aventuras. Ele ansiava por muito mais.

Em 1911, Roald Amundsen chegou ao Polo Sul, tirando a chance de Shackleton realizar o sonho de ser o primeiro explorador a pisar na região polar. Foi então que teve a ideia de navegar pelo Atlântico Sul e cruzar o continente a pé, passando pelo Polo.

Shackleton partiu com a tripulação rumo ao seu objetivo, mas o que ele não poderia prever era que o navio ficaria encalhado no gelo antes mesmo de chegar à costa da Antártica, impedindo-os de seguir adiante.

O *Endurance* ficou preso no meio do gelo, sem possibilidade de ser rebocado, mas Shackleton e sua equipe não desistiram. Decidiram ficar na embarcação até que a primavera derretesse o gelo e lhes permitisse romper a prisão branca que os mantinha encalhados.

O tempo passou, mas a situação não melhorou para eles. As placas de gelo quebradas esburacaram o casco do navio, obrigando a tripulação a abandonar o



*Endurance* e se refugiar em uma imensa placa de gelo, com a esperança de serem resgatados ou chegarem a um porto seguro.

O otimismo e a força de vontade de Shackleton foram fundamentais para que todos resistissem, apesar da escassez de alimentos, do frio extremo e da falta de sorte. Temendo o pior, ele e seus homens se lançaram ao mar em botes salva-vidas. Depois de sete intermináveis dias remando, chegaram à ilha Elefante.

As possibilidades de resgate eram tão escassas que Shackleton apostou numa ideia louca, mas a única possível: percorrer 800 quilômetros em um pequeno bote salva-vidas junto com quatro homens para procurar ajuda e depois voltar para buscar os demais.

A natureza não facilitou as coisas. O vento e as ondas de mais de 15 metros de altura estiveram a ponto de mandá-los para o fundo do mar, junto com todo aquele heroísmo.

Quando finalmente chegaram à Geórgia do Sul, perceberam que a estação baleeira que procuravam ficava do lado oposto da ilha. Aquelas terras eram tão inóspitas que ninguém havia se atrevido a adentrar mais de um quilômetro, mas Shackleton não podia abandonar seus homens, que esperavam por ele na ilha Elefante. Trinta e seis horas depois, cheio de hematomas e arranhões, ele chegou à estação e pediu ajuda para resgatar o resto da tripulação.

Mas para espanto de Shackleton, ninguém parecia interessado em ajudá-lo. Finalmente, obteve ajuda do governo chileno e, como por um milagre, quase dois anos depois do início da viagem, conseguiu resgatar todos os seus homens com vida.

Ser um herói não é apenas fazer coisas que ninguém faz e arriscar a própria vida para se destacar, mas lutar contra as adversidades e ajudar as pessoas que acreditam em você e colocam o futuro em suas mãos. Um verdadeiro herói é aquele que, apesar do temor e das dificuldades, se lança rumo ao desconhecido para salvar seus companheiros de viagem.

## **A LIÇÃO DE SHACKLETON**

**Por mais difícil que se revele  
a situação,**

quem conserva o  
combustível da esperança  
é capaz de chegar a um  
porto seguro.

## Helen Keller: um farol na escuridão

Volte seu rosto para a luz e  
você deixará de ver sombras.

**HELEN KELLER NASCEU SAUDÁVEL EM** uma família simples e feliz, mas a doença lhe tirou tudo: a visão, a audição e a alegria.

Ela era uma menina inteligente e ativa, que desde o começo da infância precisou lutar para se comunicar com o mundo. Porém, suas tentativas frustradas acabaram por transformar os sentimentos da jovem em um turbilhão de raiva e agressividade.

Mas essa história tem duas protagonistas. Quando Helen tinha seis anos, sua família já não podia mais tolerar seu comportamento. Como não sabiam como ajudá-la, seus pais solicitaram os serviços de uma tutora. Foi assim que Anne Sullivan, que se tornaria professora e melhor amiga de Helen, surgiu em sua vida.

Anne era um exemplo de força e ousadia. Havia superado a própria cegueira após várias cirurgias e passara a se dedicar a cuidar de crianças que enfrentavam o mesmo sofrimento. Diante do caso de Helen, ela precisou reunir toda a sua valentia e paciência, pois deparou com uma menina que não enxergava, não ouvia, não compreendia conceitos e devia aprender do zero tudo o que era necessário para a vida.

Graças à autobiografia que Helen viria a escrever muitos anos depois, descobrimos como a chegada de Anne foi importante em sua vida e como a dedicação da tutora despertou-lhe o entusiasmo, a alegria e o otimismo.

Anne começou ensinando a ela que cada coisa tinha um nome e que cada nome possuía um significado. Quando Helen finalmente compreendeu isso, não pôde mais parar de perguntar e de desejar aprender, melhorar e superar-se.

Suas deficiências não foram suficientes para desanimá-la e, graças à amizade de Anne e à sua incansável força de vontade, Helen derrubou os muros que a doença havia criado em torno dela.

Ela descobriu a linguagem dos sinais e aprendeu a ler e a escrever em braile – inclusive falava vários idiomas. Sua determinação foi tão grande que, em 1904, se formou com louvor no Radcliffe College e se tornou uma escritora e conferencista mundialmente famosa.

Helen é um exemplo não apenas para quem sofre com algum tipo de limitação física, mas para todos aqueles que deparam com dificuldades pelo caminho.

Ela não realizou tudo isso sozinha: apoiou-se em Anne até a morte de sua tutora. Mas ser forte e valente não significa enfrentar o mundo sozinho, e sim ser capaz de aceitar ajuda e saber aproveitar as oportunidades que surgem.

Helen Keller demonstrou que lutar, ainda que às cegas, vale a pena.

## **A LIÇÃO DE HELEN KELLER**

Nas profundezas do nosso  
ser estão as ferramentas  
para crescermos além de  
nossos limites.

James A. Lovell, Jack Swigert e Fred Haise:  
o fracasso bem-sucedido

Houston, temos um problema.

**HÁ VEZES EM QUE TODOS** os sinais nos alertam de que algo vai acontecer. Momentos em que, mesmo que tudo tenha corrido bem até então, alguma coisa nos diz que grandes dificuldades se aproximam.

Foi o que aconteceu em 1970 com os astronautas que viajaram na *Apolo 13*.

Quando a missão foi realizada, o mundo parecia ter dado as costas para as expedições à Lua. Não era mais novidade. Havia assuntos mais importantes naquele momento e não era mais relevante que alguns homens fossem recolher pedras na superfície lunar, pois outras duas equipes já haviam feito isso antes.

James A. Lovell, Jack Swigert e Fred Haise subiram na *Apolo 13* às 13h13 do dia 12 de abril – e como se estivessem marcados pelo número do azar, os problemas começaram no dia seguinte, 13 de abril.

Os astronautas ficaram à deriva no espaço negro e gélido.

Uma explosão danificou o módulo de serviço, preparado para a sobrevivência da tripulação, e os três tiveram que se refugiar no módulo concebido como meio de transporte, que serviu como uma espécie de bote salva-vidas para os astronautas. Quase sem energia, precisaram reduzir o consumo ao mínimo e desligar todos os equipamentos que não eram indispensáveis, arriscando-se a ficar doentes pela falta de água e pelo excesso de CO<sub>2</sub> – afinal, o módulo havia sido construído para abrigar apenas dois passageiros, e não três.

Como se tudo isso não fosse ruim o suficiente, a rota da *Apolo 13* era diferente da percorrida pelas naves antecessoras. A tripulação, mesmo afetada pelas privações, pelo frio e pelo cansaço, teve que encontrar um jeito de recolocar o módulo em uma rota segura que conduzisse ao oceano Índico.

E os problemas se multiplicavam. Uma nova explosão comprometeu parte das

provisões restantes; o gás carbônico se acumulava em níveis críticos; e, ainda que conseguissem chegar a salvo à Terra, não haveria nenhuma embarcação que pudesse resgatá-los das águas.

Eles poderiam ter desistido, mas não o fizeram. Estavam esgotados, envenenados pelo dióxido de carbono, mas ainda assim enxergaram uma saída e conseguiram eliminar as toxinas usando os materiais que transportavam na nave.

Graças à ajuda de alguns cientistas que se uniram à Nasa, os três astronautas foram capazes de redirecionar o módulo para o oceano Pacífico, onde um navio de resgate iria esperá-los.

Eles estabeleceram a nova rota, mas o ângulo de entrada na atmosfera terrestre não era adequado e a nave corria o risco de ricochetear e voltar definitivamente para o espaço. Se tornassem a usar os propulsores, eles perderiam a escassa energia que os mantinha com vida. Além disso, tinham que conseguir o impulso certo para que o módulo entrasse na atmosfera sem que uma parte congelasse e a outra incendiasse.

Eles estavam ficando sem possibilidades e sem tempo. Estavam cientes de que podia acontecer o pior, mas se arriscaram. O otimismo daqueles três homens os fez apostar tudo na vida.

Foram os quatro minutos mais longos e tensos da história espacial. Quatro minutos de silêncio. Todos os sinais de rádio que poderiam causar interferência nos comunicadores dos astronautas haviam sido desligados, mas mesmo assim eles não respondiam aos chamados. Os piores temores de todos pareciam estar se confirmando quando, de repente, os paraquedas brancos apareceram no céu. Depois, os mergulhadores os resgataram do oceano.

Felizes, exultantes e apenas levemente feridos, os três corajosos astronautas haviam voltado para casa. A Nasa definiu o acontecimento como um fracasso bem-sucedido.

## **A LIÇÃO DOS ASTRONAUTAS DA APOLO 13**

**Nunca desista: mesmo**

quando tudo parece  
perdido,  
ainda resta uma  
oportunidade.

## Ingvar Kamprad: como redesenhar milhões de vidas

Nossa ideia sempre foi servir a todo mundo,  
inclusive aos que têm pouco dinheiro.

**AUSTERIDADE, ECONOMIA E BOM SENSO** são os conceitos que incentivaram Ingvar Kamprad a criar seu próprio negócio e o levaram ao topo, tornando-o um dos homens mais ricos do mundo.

Ingvar começou sua trajetória vendendo pequenos objetos (como canetas, carteiras e meias) que comprava no atacado por preços reduzidos e revendia aos fazendeiros da região, na sua Suécia natal. Aos 17 anos, recebeu do pai uma quantia que investiu em um negócio próprio batizado de IKEA (o I pela inicial do seu nome, K do sobrenome, E representava o lugar onde nasceu e o A era a inicial do nome do seu povoado). Deixou de usar a bicicleta para vender suas mercadorias e passou a utilizar um velho caminhão. Depois teve a ideia de elaborar um catálogo reunindo todos os seus produtos.

Os fazendeiros começaram a encomendar mesas e cadeiras, e assim Ingvar foi sendo introduzido no setor de móveis, ampliando cada vez mais o negócio.

Ao transportar uma mercadoria, um de seus colaboradores decidiu tirar as pernas da mesa para que ela coubesse no carro. Essa iniciativa inesperada criou um novo conceito de venda e armazenamento de móveis, dando origem ao modelo “monte você mesmo”. Este tipo de mobília desmontada, vendida a preços reduzidos, se expandiria rapidamente pelo mundo.

Em 1953, Ingvar organizou a primeira exposição da IKEA. O sucesso foi tão grande que a associação de vendedores de móveis da Suécia começou a pressionar os fabricantes para que deixassem de fornecer produtos para ele; a empresa chegou a ser excluída das feiras nacionais mais importantes do setor.

Mas esse clima de hostilidade não conseguiu afastar Ingvar de seus negócios.



Pelo contrário, o boicote produziu o efeito oposto e levou a uma série de decisões que marcariam o futuro do grupo IKEA: desenhar e fabricar seus próprios móveis e se lançar no mercado internacional, tanto para comprar matérias-primas (principalmente dos países asiáticos) quanto para abrir pontos de venda fora da Suécia.

Atualmente, a IKEA está presente em 33 países, tem 75 mil funcionários e fatura mais de 14 milhões de euros. Os catálogos da marca são produzidos em nove idiomas e a tiragem é de 45 milhões de unidades. Em 1986, Ingvar Kamprad deixou a direção da companhia e delegou essa função aos filhos, passando a assumir o cargo de assessor.

Em 2007, a revista *Forbes* considerou-o o homem mais rico da Europa e o quarto mais rico do mundo, com 33 bilhões de dólares. Apesar da fortuna, seu estilo de vida é simples e rígido – ele, inclusive, utiliza o transporte público. Não gosta de luxos e valoriza a humildade. Esse jeito de ser o levou a ser rotulado de avarento.

Além de toda essa prudência, Ingvar Kamprad fez uso de grandes doses de otimismo para montar seu empreendimento. Procurou uma oportunidade de negócios. Fez algo diferente. Apostou em uma ideia que ninguém tinha tentado antes: móveis baratos que eram vendidos desmontados.

Não se abalou diante das primeiras dificuldades. Quando sua empresa foi excluída das feiras nacionais e o fornecimento de matérias-primas na Suécia foi cortado, ele encontrou uma alternativa: desenhar, produzir e vender fora do seu país.

## A LIÇÃO DE INGVAR

Se você apostar numa ideia  
própria e mantiver seu  
rumo,  
conseguirá superar as

dificuldades.

## Richard Branson: dos discos ao espaço

As oportunidades de negócio são como os ônibus:  
sempre chegará algum que servirá para você.

**RICHARD BRANSON É UM DOS** empreendedores otimistas mais difíceis de se classificar. Nascido em uma família britânica de classe média, em 1950, herdou a valentia e o entusiasmo da mãe, uma comissária de bordo que gostava de pilotar aviões sem motor.

Embora não fosse um aluno brilhante, aos 16 anos ele criou a revista *Student*, onde foram publicadas entrevistas interessantes e para a qual colaboraram grandes personalidades como Mick Jagger e John Lennon. Este último lhe prometeu compor uma canção para um disco que viria de brinde junto com uma edição da *Student*.

Quando Branson constatou que Lennon não iria entregar a música prometida, ameaçou apresentar uma denúncia pelo não cumprimento da palavra. Por fim, conseguiu que Lennon e Yoko Ono oferecessem a ele uma canção baseada nos batimentos do coração do filho recém-nascido que acabara de morrer. Um grande feito para uma revista tão modesta!

Em 1970, Branson começou a vender discos. Ele comprava discos fora de catálogo e os revendia em Londres, expondo-os na mala do carro.

Aos 23 anos, já possuía uma rede de lojas chamada Virgin Records, que ele anunciava nas páginas finais da *Student*. Rapidamente também conseguiu um estúdio de gravação e criou um selo fonográfico. O primeiro artista que lançou foi Mike Oldfield e seu sucesso *Tubular Bells*, que lhe rendeu muitos milhões. Graças a esse dinheiro, Branson pôde partir para novas aventuras.

A Virgin Records cresceu e se transformou na Virgin Megastores. Em 2004, foi anunciada a criação da Virgin Galactic, uma empresa de turismo espacial. A ambição de Richard Branson parecia não ter limites.

Seu otimismo também não conhecia barreiras: uma de suas iniciativas foi a

Virgin Unite, uma organização beneficente encarregada de resolver problemas de alcance global.

Na juventude, além da revista *Student*, Branson criou também um grupo de apoio para estudantes que precisavam de orientação, o Student Advisory Centre. Para ele, se uma pessoa ganha dinheiro com um negócio, é justo que ela devolva parte dos lucros à sociedade.

Uma de suas últimas façanhas foi oferecer um prêmio de 25 milhões de dólares a quem criar um projeto para salvar o planeta, eliminando os gases do efeito estufa da atmosfera. Referendado por Al Gore e outros defensores do meio ambiente, Brandon instigou os cérebros mais brilhantes do mundo a conceber um mecanismo que elimine o equivalente a um bilhão de toneladas de carbono ao ano. Além do polpudo benefício econômico, os vencedores, segundo Branson, “terão a satisfação de salvar milhares de espécies... e possivelmente a própria humanidade”.

Sem dúvida, a trajetória bem-sucedida de Richard Branson se deve ao seu modo de agir. Sua visão original do mundo dos negócios o levou a fracassar e a triunfar sem nunca perder a alegria e a positividade. Pode-se dizer que seu sucesso está baseado nos seguintes princípios:

1. Antes de transformar algo em um negócio, deve-se conhecer bem o mercado. É preciso amar e, sobretudo, orgulhar-se de sua empresa. O lucro é uma consequência. Quando se começa um negócio, o que se busca é “sobreviver”, conseguir pagar as contas. O sucesso só virá depois. Ser empreendedor significa aceitar o risco, saber que algumas coisas vão dar errado, que provavelmente você vai fracassar mais de uma vez ao longo do caminho.
2. A vida não pode ser dissociada da sua empresa. Uma envolve a outra. Tudo é uma coisa só.
3. Ter uma boa relação com o cliente é fundamental para os negócios. Só as empresas que tratam bem seus clientes sobrevivem. Aquelas que cuidam bem das pessoas são as que conseguem os melhores resultados. O contato com o cliente é essencial.
4. Uma marca será boa se os clientes tiverem boas experiências ao usá-la.
5. É preciso cuidar dos funcionários, fazer com que eles trabalhem felizes. Branson responde diariamente a 50 cartas de colaboradores. Delegar é essencial quando a empresa começa a crescer.

## **A LIÇÃO DE BRANSON**

Tudo é possível se você acredita que é possível.

## Steve Jobs: a maçã do sucesso

A inovação é o que diferencia  
o líder do seguidor.

**ALÉM DE OTIMISTA, STEVE JOBS** era como uma Fênix. Ao longo da vida, ressurgiu das cinzas em diferentes ocasiões – e sempre com força renovada.

Ele afirmava que é possível tirar proveito de tudo o que nos acontece na vida. Uma experiência negativa hoje pode ser o começo de algo positivo no futuro.

O criador da Apple foi um filho indesejado de uma mãe solteira. Logo após seu nascimento, a mãe biológica entregou-o para adoção. Pode não ter sido um bom começo para a vida de Steve, mas isso deu a ele a oportunidade de ser criado por pais humildes e trabalhadores, e sempre se sentiu muito orgulhoso deles.

Os sacrifícios econômicos da família lhe permitiram entrar na universidade. Porém sua trajetória acadêmica não durou muito – seis meses depois, decidiu abandoná-la. Sentia-se perdido e desorientado. “Aquele momento foi aterrorizante”, ele contou, “mas olhando para trás, foi uma das melhores decisões que já tomei”. Steve resolveu continuar assistindo apenas às aulas abertas que lhe interessavam. Como a de caligrafia, por exemplo.

Quase dez anos se passaram até que Steve pudesse aplicar seus conhecimentos de caligrafia para projetar o primeiro computador Macintosh. Se não fosse seu interesse por aquelas aulas, “é provável que nenhum computador pessoal tivesse essa tipografia maravilhosa”, declarou.

Aos 20 anos, centrou sua vida em uma paixão: a criação da Apple. Ele e um amigo, Woz, começaram a trabalhar na garagem da família de Steve.

Trabalharam duro, a empresa cresceu até alcançar números inesperados. Deixou de ser um negócio entre dois amigos: entrou na Bolsa, tinha mais de quatro mil funcionários, acionistas e um conselho administrativo. O volume de negócios era tão grande que Steve precisou contratar um amigo economista para que o ajudasse a

dirigir a companhia.

Quando Jobs completou 30 anos, as vendas da Apple não haviam alcançado as previsões iniciais e ele achou melhor retomar o controle da empresa. Mas aquele seu amigo economista, com o aval do conselho administrativo, não lhe deu o apoio necessário. Jobs acabou sendo demitido da empresa que ele mesmo havia criado.

“Foi um remédio amargo, mas acho que eu, como paciente, precisava disso”, reconheceu mais tarde.

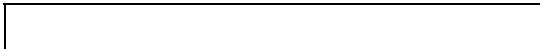
Esse acontecimento fez com que ele amadurecesse e se concentrasse em um novo trabalho, que o faria recuperar seu otimismo. Em vez de ficar deprimido, Jobs se sentiu livre para renovar o interesse e o amor pelo que fazia. Não havia outra solução: ia começar de novo. O resultado foi a criação de outra empresa, a NeXT, que surgiu a partir da intenção de fazer computadores melhores que os da Apple.

Após oito anos, teve que abandonar o projeto e se concentrar na área de software. Deu impulso, então, a outra companhia, a Pixar, que gerou o primeiro longa-metragem da história feito inteiramente com computação gráfica: *Toy Story*. A Pixar se tornou uma empresa de grande sucesso, uma referência no mundo da animação.

Enquanto isso, a antiga empresa de Jobs, a Apple, sentia falta de um software moderno que a tornasse mais competitiva em comparação com o Windows. A companhia realizou um concurso para a criação de um novo software. Ironicamente, o vencedor foi Jobs com sua empresa NeXT e ele voltou para a Apple, com o objetivo de reconquistar o controle da companhia. E enfim conseguiu.

Steve Jobs sofreu outro golpe quando foi diagnosticada uma doença gravíssima que lhe daria apenas mais seis meses de vida. Parecia que seu fim havia chegado. Depois de ser submetido a uma biópsia, suas esperanças se renovaram. Ele foi operado e venceu a doença momentaneamente. “Saber que vou morrer em breve é a ferramenta mais importante que encontrei para tomar as grandes decisões de minha existência”, disse ele.

No discurso de formatura de jovens universitários, Jobs afirmou: “Estou convencido de que nada disso teria acontecido se não tivessem me demitido da Apple. (...) Não percam a fé. (...) O trabalho vai preencher grande parte de suas vidas, e o único modo de se sentirem de fato satisfeitos é fazer aquilo que vocês acreditam que vale a pena. E a única forma de fazer um trabalho que vale a pena é amar o que vocês fazem. Se ainda não o encontraram, continuem procurando. (...) Tenham a coragem de seguir seu coração e sua intuição, pois de algum modo eles já sabem o que vocês realmente querem ser. Todo o resto é secundário.”



## **A LIÇÃO DE STEVE JOBS**

A vida é uma aventura em  
que cada um  
decide seu próprio grau de  
engajamento.



## Jeff Bezos: a maior loja do mundo

O único perigo é não evoluir.

**EXISTEM PESSOAS CAPAZES DE SE** antecipar ao resto dos mortais, de perceber as mudanças antes dos demais. Sua visão é tão clara que se sentem obrigadas a atuar, ainda que corram o risco de parecer temerárias ou até mesmo estúpidas. São pessoas otimistas, que acreditam em si mesmas e seguem sua intuição.

Jeffrey Preston Bezos teve essa experiência quando se aproximou pela primeira vez da grande selva inexplorada que era a internet e se deu conta das possibilidades comerciais do mundo virtual.

Pierre Omidyar, fundador do eBay, site de leilões on-line, também soube reconhecer essa oportunidade de mercado. Mas a Amazon.com, empreendimento de Bezos, era algo tão atraente que se tornou referência para qualquer um que quisesse vender produtos na rede. Depois que alcançou o sucesso, Bezos costumava dizer: “Se me dessem cinco centavos para cada um dos investidores que não acreditou na minha ideia, eu teria ficado rico também.”

Bezos estudou engenharia elétrica e informática. Em 1994, deixou seu trabalho em Wall Street e se mudou para Seattle, onde fundou a Cadabra.com, uma livraria on-line com mais de 200 mil títulos.

Tempos depois, rebatizou-a de Amazon, inspirado no rio Amazonas.

Nessa época, as respostas de buscas na internet apareciam em ordem alfabética e com esse nome ele garantia que sua companhia apareceria entre os primeiros. Uma ideia boa e simples!

Em 1996, a Amazon recebia dois mil visitantes por dia. Um ano depois, esse número se multiplicou por 25 e a empresa colocou suas ações na Bolsa. Em 1999, a *Time Magazine* escolheu Jeff Bezos como a “Personalidade do Ano”.

Atualmente, a Amazon.com se diversificou e abrange diferentes linhas de produtos: CDs, DVDs, softwares, videogames, eletrônicos, roupa, móveis, comida,

livros, etc. Assim como o Google e a Microsoft, absorveu inúmeras empresas do mesmo setor, como Audible, BookSurge, Mobipocket e Fabric.com. Além disso, lançou seus próprios produtos, como o Amazon Kindle, um leitor de livros eletrônicos.

Bezos deu um grande passo na história do comércio ao substituir as lojas convencionais por um sistema centralizado de vendas. Enquanto antes era necessário gastar milhões na construção de lojas para atrair clientes, Bezos agora podia ampliar sua clientela praticamente sem custos.

A Amazon, no entanto, é mais do que uma loja, pois permite que os leitores expressem suas opiniões e troquem experiências. Se esse é um indício de um mundo virtual que ainda está por vir – um lugar em que a tecnologia nos possibilitará comprar, nos comunicar e reduzir distâncias –, então Jeff Bezos fez mais do que apenas criar uma grande loja na internet: contribuiu para estabelecer os alicerces desse futuro.

A Amazon chegou a dar prejuízo durante vários anos, mas a empresa conseguiu superar as perdas e hoje está mais viva e competitiva do que nunca.

## **A LIÇÃO DE BEZOS**

As coisas nem sempre saem  
bem da primeira vez,  
mas o primeiro a semear vai  
colher o fruto antes.

## J.K. Rowling: como viver contando histórias

Aquilo que chamamos de destino é o nome que damos às nossas decisões e suas consequências.

### **QUEM DISSE QUE OS SONHOS** não podem se tornar realidade?

Uma menina que viajava com seus pais em busca de trabalho decidiu que queria se dedicar a contar histórias. Essa decisão a fez cair num abismo profundo, do qual sairia repentinamente.

Joanne Rowling, a autora da famosa saga do bruxinho Harry Potter, poderia ter se dado por vencida diante de todas as dificuldades que a vida havia preparado para ela. Mas, em vez de se deixar abater, tirou vantagens dos problemas.

Desde a infância, a pequena Joanne já usava sua vasta imaginação para criar os personagens complexos e os universos alternativos que hoje atraem milhões de jovens e adultos.

Na juventude, estudou francês com a intenção de tornar-se secretária, mas sua ambição crescia e não permitia que aceitasse o mundo como era. Não podia renunciar ao sonho que acalentava desde criança. Incapaz de se adaptar a horários e convenções, decidiu sair do país para trabalhar como professora de seu idioma materno.

Joanne viajou para Lisboa e começou a dar aulas de inglês, o que a deixava com tempo livre suficiente para se dedicar à escrita.

Nessa época, ela conheceu o primeiro marido, de quem se divorciaria pouco depois de sua primeira filha nascer. Foi então que os problemas começaram a se agravar.

Sozinha em um país estrangeiro e com um bebê para cuidar, Joanne não viu outra saída senão voltar para a Grã-Bretanha, para perto da irmã mais nova.

Foi uma queda dolorosa, mas Joanne levantou-se e continuou seguindo em frente. As dificuldades fizeram com que ela olhasse adiante e não perdesse de vista

seus objetivos. Sustentando-se com a pequena renda que obtinha de uma bolsa de estudos, debruçou-se sobre sua velha máquina de escrever e começou a narrar a história de um pequeno bruxo que vivia em um mundo mágico.

Joanne passava o tempo escrevendo em cafés, tentando se aquecer nas frias tardes do inverno escocês. O trabalho foi árduo; parecia não haver fim para aquela situação. Quando finalmente terminou, fez cópias do manuscrito e levou-as a todas as editoras que pôde.

Ninguém prestava atenção naquela desconhecida. Após inúmeras respostas negativas, chegou a grande notícia: os direitos de sua primeira obra haviam sido comprados por uma editora.

No começo, Joanne não soube como enfrentar as transformações que o sucesso desencadeou. Antes, ela morava em uma pensão e preocupava-se constantemente com o futuro da filha. Agora, lidava com somas inimagináveis de dinheiro. As pessoas começaram a reconhecê-la na rua, e ela parou de escrever em cafeterias.

O estresse causado pela mudança foi tamanho que parecia que a chama da inspiração havia se extinguido.

Mas um sonho é como o fogo em uma lareira: às vezes é necessário apenas soprar um pouco para reavivar as chamas. O encantamento das crianças foi sua fonte de energia para continuar. A insegurança se transformou em confiança. Ela mesma definiu assim, usando as mesmas palavras do filósofo grego Plutarco: “O que alcançamos em nosso interior é capaz de mudar o mundo exterior.”

Apesar da fama, J.K. Rowling continua mantendo um estilo de vida discreto, escrevendo página por página seu destino, sempre com uma xícara de café ao lado.

## **A LIÇÃO DE J.K. ROWLING**

**Todos os sonhos parecem  
impossíveis  
até que se tornam**

realidade.

## Barack Obama: sim, nós podemos

Quando você está na trilha correta e disposto a seguir caminhando, o passo seguinte chega, mais cedo ou mais tarde.

**QUAL É O PERFIL DAS** pessoas bem-sucedidas? Depende do momento histórico. Em determinadas épocas, algumas aptidões são valorizadas e, em outras, o importante é exatamente o que antes recusávamos. Saber interpretar o que a sociedade deseja, e dar a ela a esperança de que isso é possível – e que você conhece o caminho até lá –, faz de você uma referência.

Na sociedade atual, essas “referências” estão um pouco distorcidas. Para que alguma mensagem social tenha repercussão, deve ser anunciada por jogadores de futebol, estrelas de cinema ou celebridades. Os políticos não conquistam mais a confiança das massas, não sabem ser próximos das pessoas nem conseguem transmitir esperança.

Esperança foi justamente o que teve um homem negro, filho de pai queniano, por volta de 2007. Ele achou que era possível ser o próximo presidente dos Estados Unidos. Era um desconhecido no mundo da política, não tinha laços familiares com pessoas influentes – algo sempre muito valorizado na vida pública daquele país – e tinha origem humilde.

Seu nome também não parecia o de alguém destinado a residir na Casa Branca: Barack Hussein Obama. Hussein? Seus rivais políticos já tinham material suficiente para atacá-lo. Desenterraram todo o histórico de Obama, desde o fato de seus primeiros anos escolares terem sido baseados nos princípios do Alcorão, quando vivia na Indonésia, até suas atuais ligações com o mundo muçulmano através de um meio-irmão por parte de pai.

Como um presidente dos Estados Unidos pode ter um meio-irmão muçulmano militante da causa negra?

Se há algo que marca a diferença entre ele e seus predecessores políticos é a

sinceridade. O próprio Obama reconhece sua relação com o movimento radical negro na juventude, a vinculação com os setores de esquerda (tão perseguidos na época anticomunista no país) e com grupos feministas, etc. Ele admite sua necessidade de fazer parte de um grupo social. Não vivia com os pais, mas com os avós, que eram brancos. Não se sentia integrado em lugar algum. Mesmo ele não sendo branco, os negros não o consideravam um deles. Chegou a flertar com o álcool e as drogas na mocidade. Mas, diferentemente de outras figuras públicas, não tentou maquiar esse episódio de sua vida.

A primeira rival política de Obama pertencia ao próprio partido: Hillary Clinton, a popular ex-primeira-dama. Foram muito duros os ataques pessoais entre ambos na luta pelo lugar de candidato presidencial do partido democrata. Hillary parecia ter o apoio das mulheres e dos hispânicos, que não viam com bons olhos o pré-candidato negro.

A disputa pela Casa Branca apresentava inúmeros obstáculos para Obama. Sua oponente dentro do partido semeou a dúvida entre os democratas, alegando que escolher alguém com as características de Obama aumentaria a vantagem do rival republicano, o herói de guerra John McCain.

Mas ele compensava suas dificuldades e sua pouca experiência com discursos inspiradores, com palavras carregadas de otimismo, com esperança. As coisas “precisavam mudar”.

Com seu “Sim, nós podemos”, foi desencadeada uma verdadeira “obamamania”. Hillary Clinton perdeu as primárias do Partido Democrata e acabou apoiando sua candidatura. A luta passava a ser contra o Partido Republicano.

Seu discurso político se baseou em criticar a “precipitação” e a “estupidez” da intervenção militar dos EUA no exterior, principalmente no Iraque. Transmitiu uma mensagem de esperança a uma nação patriota e militarizada. A crítica ao governo republicano foi duríssima, e a obamamania parecia não ter limites. Ele seduziu milhões de compatriotas com uma política de mudança, esforço e, principalmente, otimismo.

Cidadãos e dirigentes de outros países viram em Obama a possibilidade de fazer política de outra maneira. Por causa dele, muitas pessoas compraram a ilusão de que “agora é possível”.

Quando um panorama é tão desencorajador, podemos fazer escolhas radicais (fanatismos, ultradireita, superprotecionismo, etc.) ou optar pela esperança.

Um homem de origem africana se apresentou como essa esperança para dirigir a nação mais influente do mundo. Muitos daqueles que acreditam em um mundo melhor tomaram para si a ideia do “Sim, nós podemos”.

---

## **A LIÇÃO DE OBAMA**

Se você não se nega a  
imaginar e a propor uma  
vida melhor, consegue ter a  
vida que merece.



## **OS AMIGOS DO OTIMISMO**

## Culinária otimista

**A TRISTEZA E A FALTA DE** autoconfiança podem ser resultado de um desequilíbrio alimentar, segundo os especialistas em nutrição. Por isso é essencial comer bem, pois a alimentação está diretamente ligada ao nível energético que incide sobre nosso estado de ânimo, ou seja, sobre as baterias que nutrem o nosso otimismo.

Antes de mais nada, precisamos refletir sobre nós mesmos, nossas necessidades e nossos hábitos alimentares. Se comemos mal ou de modo compulsivo, é importante descobrir a origem da ansiedade que provoca essa conduta prejudicial.

De acordo com os gurus da cozinha energética e natural, uma alimentação saudável se baseia em três princípios:

1. Consumir produtos biológicos.
2. Privilegiar alimentos integrais.
3. Escolher alimentos frescos.

De modo resumido, estas são as necessidades básicas do nosso corpo para que ele funcione de forma saudável e harmônica:

- **Carboidratos:** proporcionam energia ao organismo.
- **Proteínas, vitaminas e fibras:** ajudam no bom funcionamento do corpo.
- **Minerais:** regulam o pH do sangue, o sistema nervoso, os músculos e os ossos.
- **Fermentados:** regeneram a flora intestinal e cuidam para que os alimentos

sejam bem absorvidos.

- **Azeite e gorduras:** regulam a temperatura corporal.

A terapeuta e professora de culinária Montse Bradford propõe no livro *La nueva cocina energética* (A nova culinária energética) que a mudança de hábitos alimentares deve ser feita em dois passos:

### **Primeiro passo:**

- Coma quando tiver fome, beba quando tiver sede.
- Modere o consumo de carne vermelha.
- Inclua o peixe em sua dieta.
- Reduza o consumo de laticínios e gorduras saturadas.
- Inclua saladas e verduras em suas refeições.
- Reduza o consumo de produtos congelados, enlatados e pré-cozidos.
- Coma alimentos frescos.
- Substitua alguns alimentos por outros (sal refinado por sal marinho, gorduras animais por azeites vegetais, etc.).

### **Segundo passo:**

- Diminua o consumo de açúcar: adoçantes artificiais, açúcar refinado, chocolate, doces, bolos, etc.
- Reduza o consumo de álcool.
- Beba sucos naturais.
- Consuma frutas frescas.
- Aumente o consumo de legumes e verduras.
- Inclua proteínas vegetais no seu cardápio.
- Dê preferência a frutas e vegetais locais e da estação.

## Endorfinas: o combustível do otimismo

**UMA ATITUDE OTIMISTA PODE SER** tão eficaz quanto os remédios para superar a tristeza ou a depressão leve. Quando estamos alegres, o corpo libera endorfinas, uma droga natural produzida pelo organismo e que cria um estado de bem-estar com efeitos tranquilizantes e analgésicos.

### O que são as endorfinas?

Endorfinas são hormônios produzidos por nosso organismo, com efeitos similares aos opioides. É um tipo de morfina que nós mesmos criamos para nos sentirmos bem.

São conhecidas como hormônios da felicidade, porque provocam sensações de prazer, anulando o mal-estar e diminuindo a dor.

Produzidas na hipófise, fazem com que os sinais de dor sejam inibidos e não cheguem ao cérebro. Ficam concentradas no corpo caloso (estrutura que conecta os hemisférios direito e esquerdo do cérebro), onde é produzida a maior parte das emoções intensas, como medo, ira, amor e depressão, e no tálamo médio, que transmite ao cérebro os impulsos de dor que são gerados no corpo.

Esses neuropeptídeos (pequenas cadeias de proteínas) são liberados através da medula espinhal e correm pela corrente sanguínea.

Por serem produzidos por nosso próprio organismo, esses opioides naturais não produzem nenhum efeito colateral. Ou seja: o melhor remédio contra o desânimo está dentro de nós!

Para se ter uma ideia de seu poder, as endorfinas são cem vezes mais potentes do que a morfina.

Existem 20 tipos diferentes de endorfinas distribuídas por todo o nosso corpo. Possuem, porém, um inimigo natural: as enzimas que também são produzidas pelo nosso organismo.

## **Efeitos**

As endorfinas têm o mesmo efeito que um analgésico potente ou um sedativo, inibindo a percepção da dor. Além disso, produzem sensações agradáveis, gerando emoções como prazer e alegria.

Quando a concentração de endorfinas no sangue é muito elevada, a realidade é percebida de modo positivo. Por outro lado, quando a concentração é baixa, essa mesma realidade nos parece triste e até mesmo deprimente.

Mas não funciona do mesmo jeito para todo mundo. Algumas pessoas necessitam de uma concentração maior para alcançar esse estado de prazer, enquanto outras conseguem perceber seus efeitos com uma quantidade menor desses hormônios no sangue.

De qualquer modo, as endorfinas são uma droga natural eficiente para todos nós. E não têm contraindicação!

## **Como atuam?**

Seu efeito é imediato. Assim que temos uma sensação de prazer, nosso organismo começa a liberar endorfinas. Elas se ligam a terminações nervosas do nosso corpo, bloqueando, ao mesmo tempo, a resposta de dor.

As endorfinas nos proporcionam um estado de “flutuação” ou prazer que faz aumentar o tempo de resposta do organismo a um estímulo de dor. Assim, em estado de grande bem-estar, nosso corpo demora mais para detectar uma fonte de perigo.

Por exemplo, se temos uma panela com água no fogo, levamos mais tempo para perceber que está fervendo se as endorfinas estão atuando.

Esse é um dos poucos perigos da felicidade!

## **Funções essenciais das endorfinas**

- Promovem a calma.
- Geram bem-estar.
- Melhoram o humor.
- Reduzem a percepção da dor.
- Retardam o processo de envelhecimento.
- Fortalecem o sistema imunológico.
- Reduzem a pressão sanguínea.
- Equilibram os níveis de adrenalina (associados à ansiedade).
- Favorecem a recuperação da fadiga.
- Bloqueiam lesões dos vasos sanguíneos.
- Possuem efeitos antioxidantes.

### **Como favorecer a produção natural de endorfinas?**

Produzimos endorfinas quando realizamos alguma atividade que faz com que nos sintamos bem ou quando fazemos algo de que gostamos. Quando nos lembramos de momentos agradáveis, nosso corpo libera tantas endorfinas quanto na ocasião em que o fato aconteceu.

Este é o seu fascinante poder: as endorfinas são um circuito que retroalimenta a felicidade.

Toda vez que fazemos algo positivo, geramos uma maior presença de endorfinas em nosso sistema circulatório. As pessoas são diferentes, portanto, cada uma obtém prazer por meio de sua atividade favorita: seja ler um livro, ver um filme, ouvir música, etc.

Em geral, no entanto, os níveis de endorfina de todos nós aumentam quando passeamos pela praia, pegamos sol, recebemos uma massagem relaxante ou tomamos um bom banho. Ou seja, quando realizamos qualquer atividade de que gostamos. Mas também aumentam significativamente quando fazemos sexo (pois nos leva a um estado de felicidade derivado da descarga hormonal em nosso organismo), quando comemos chocolate (foi comprovado que o consumo deste alimento aumenta o número de endorfinas liberadas), quando ingerimos cafeína (algum tempo depois de tomarmos um café, o nível de endorfinas no sangue é mais alto) e, em relação às mulheres, quando elas amamentam (o leite materno contém alta quantidade de endorfinas, que são transmitidas ao bebê para que ele fique tranquilo e feliz).

Outro modo de estimular a produção de endorfinas é praticar exercícios físicos. Quanto mais nos exercitamos, mais endorfinas são liberadas. Andar de bicicleta, correr, caminhar ou fazer qualquer exercício aeróbico inunda nossa corrente sanguínea com essa substância sedante.

Em resumo, existem dois tipos de atividade que aumentam a produção de endorfinas:

1. As prazerosas (incluindo simplesmente pensar ou lembrar).
2. Os exercícios físicos.

## O hipérico: impulsor natural do otimismo

### Como é a planta e de onde vem esse nome?

O hipérico é uma planta herbácea procedente da Europa, de talo lenhoso, da família das hipericáceas, também conhecidas como gutíferas. Deve seu nome científico – *Hypericum perforatum* – ao fato de suas cinco pétalas ovaladas, de cor amarelo-dourada, terem um grande número de minúsculos orifícios que formam suas glândulas translúcidas. Do interior delas, surgem inúmeros estames alongados. Cresce de 30 a 60 centímetros.

É muito comum em terrenos secos e banhados pelo sol. Nasce de modo silvestre em campos destinados ao cultivo e se destaca por seu amarelo intenso.

Esta planta milenar voltou a ser utilizada nas últimas décadas para tratamento de depressões leves e moderadas, que geram tristeza, apatia, sensação de vazio e dificuldade para dormir.

### Diferentes nomes para uma mesma planta

O hipérico é popularmente conhecido como erva-de-são-joão. Esse nome se deve ao fato de que na Europa, seu continente de origem, sua floração começa perto do dia 24 de junho, dia em que se celebra a festividade de São João.

Outros nomes pelos quais é possível identificar esta planta são hipericão, milfurada e pelicão. Os gregos associavam ao seu aroma a capacidade de afastar



maus espíritos, e na Idade Média também se atribuía essa virtude à planta. Por isso ela também é conhecida como afugenta-demônios.

### **Desde quando ela é usada?**

Os benefícios do hipérico são endossados por mais de dois mil anos de uso.

O pai da medicina moderna, Hipócrates, que viveu no século IV a.C., já usava as plantas para curar doenças. Dioscórides, na Grécia do século I da era cristã, elaborou um tratado farmacológico em que menciona o hipérico como remédio contra ciática, cólicas menstruais e febre. Também nunca faltava nos lares romanos, onde era usada para cicatrizar feridas, cortes e até para curar entorses e distensões.

Foram os árabes e os judeus que disseminaram por toda a Europa suas descobertas sobre medicina natural, divulgando o hipérico como um de seus valiosos remédios. Infelizmente, a partir da Inquisição, todo esse saber popular passou a ser considerado bruxaria. Pessoas que recorriam às propriedades medicinais das plantas para curar doenças eram perseguidas, pois acreditava-se que elas tinham pacto com o diabo.

### **Para que serve e como se usa?**

A sociedade atual nos incita a viver numa busca constante de algo que não sabemos bem o que é, mas temos certeza de que ainda não encontramos.

Essa eterna tentativa de ser algo que não somos, essa ânsia de conquistar o que “precisamos” ter (ainda que não saibamos para quê), faz com que nos tornemos cada vez mais ansiosos e deprimidos, pois nunca conseguimos estar satisfeitos com aquilo que de fato possuímos.

Felizmente, o remédio para esse mal está na natureza. O hipérico ou erva-de-são-joão pode ser encontrado de diversas formas, como cápsulas, tintura, infusão, géis ou cremes, à venda em farmácias, herbanários e lojas de produtos naturais. Mas também é possível colher a planta nos campos ou cultivá-la em vasos ou jardins.

Como infusão, tem características depurativas e calmantes. Alivia a tensão, é indicada para dores de cabeça, estados de ansiedade e irritabilidade. Também traz benefícios para o estômago, o fígado e os rins.

Seu uso mais comum, no entanto, é em forma de cápsulas. Cada cápsula contém 300 miligramas de pó da planta, onde encontramos entre 0,3 a 0,5 miligramas de hipericina. A dose recomendada é de duas ou três cápsulas para depressão leve ou moderada. Mas a dose pode ser aumentada de acordo com a recomendação médica.

De qualquer modo, não se recomenda o uso por mais de três meses consecutivos nem em épocas de forte radiação solar, porque um de seus poucos efeitos colaterais é a hipersensibilidade à luz e pode causar irritações cutâneas.

## **O auge da medicina natural para modular o estado de ânimo**

Os remédios convencionais, especialmente os psicotrópicos, têm inúmeros efeitos colaterais que podem interferir na realização das atividades diárias. Por exemplo, é preciso ter cautela ao dirigir veículos e operar determinadas máquinas e ferramentas, pois alguns desses medicamentos provocam sonolência e perda de reflexos. Como os produtos naturais não causam esses efeitos, eles vêm ganhando cada vez mais adeptos.

Alguns alertas internacionais também têm impulsionado essa alternativa mais natural. Por exemplo, entre 1982 e 1990, 200 remédios foram retirados do mercado nos Estados Unidos porque causavam intoxicação nos pacientes. Na Alemanha, o hipérico está superando o consumo de Prozac e de outros medicamentos alopáticos populares. Sua presença no mercado alemão já alcançou 50%.

## **A eficácia do hipérico**

A ação antidepressiva do hipérico é resultado de uma combinação de diversos componentes, e o principal deles é a hipericina. Mas ele, sozinho, não consegue trazer os mesmos benefícios. Assim, é recomendado o uso da planta inteira – talo, flor, pétalas e folhas – triturada, na forma de comprimidos. Normalmente, tomam-se três ao dia, de manhã.

Suas propriedades são similares às dos antidepressivos farmacológicos, mas sem seus efeitos colaterais. E sua produção é muito econômica se comparada ao alto custo dos remédios tradicionais.

Segundo pesquisas, 60% a 80% das pessoas que utilizaram o hipérico apresentaram uma melhora no quadro de depressão após um mês.

O uso do medicamento não é recomendado durante a gravidez e a lactação, e está especialmente contraindicado para quem faz uso de psicotrópicos.

O hipérico alivia os sintomas da ansiedade e tem propriedades sedativas que ajudam a entrar em um sono profundo e reparador, sendo um importante antídoto contra a insônia. Está recomendado também para doenças mentais e degenerativas.

É um remédio natural especialmente eficaz contra a apatia e o pessimismo.

## Como age?

Segundo os estudos realizados, os efeitos do hipérico começam a se manifestar cerca de duas horas após sua ingestão e duram entre 24 e 26 horas no organismo. Se a dose usada for de três comprimidos diários, é preciso esperar sete dias para que os benefícios comecem a aparecer.

Quando nosso sangue apresenta níveis baixos de serotonina, ficamos irritados e ansiosos. Para estimular a produção desse hormônio, é preciso inibir uma enzima chamada monoaminoxidase (MAO). E a hipericina, principal componente do hipérico, é capaz de fazer isso.

A carência de serotonina gera dificuldade para dormir e relaxar, por isso nos sentimos mais cansados e irritados e, conseqüentemente, ficamos mais predispostos a entrar num estado de ansiedade ou depressão.

## Algumas curiosidades sobre o hipérico

- Na Antiguidade, esperava-se até as noites de lua crescente do mês de junho para colher a planta. As ervas colhidas na noite de São João, antes da madrugada, eram as mais apreciadas. Hoje recomenda-se que a colheita seja feita quando o orvalho matutino desaparece, mas antes do sol do meio-dia, porque é quando o conteúdo de óleo nas folhas é mais alto. As flores que acabam de brotar são as que contêm maior quantidade de substâncias benéficas.
- O hipérico é originário da Europa, mas está muito difundido na Ásia e no norte da África, onde floresce durante os meses do verão. Foi introduzido também no continente americano, a partir dos Estados Unidos, e se expandiu até chegar ao Chile.
- A Alemanha é grande produtora e exportadora de hipérico. A erva também é muito produzida na costa da Califórnia e no Chile.
- Em 1946, tentaram erradicá-la da costa oeste dos Estados Unidos. Para conseguir isso, trouxeram da Austrália um rival poderoso: um escaravelho denominado *Chrysolina quadrigemina*, que devora grandes extensões de hipéricos. Conseguiram eliminar a planta quase por completo. Agora que a erva é considerada tão benéfica, os Estados Unidos precisam importá-la porque não conseguem exterminar o escaravelho.
- Não existe a possibilidade de sofrer uma overdose de hipérico. Já foram realizados testes fornecendo 35 vezes a quantidade de diária recomendada e não houve sintomas de intoxicação.

- É o antidepressivo natural mais usado e estudado da história.
- Além de suas propriedades medicinais, o hipérico também é empregado na fabricação de licores, usado como aromatizante e como substituto do chá.

**100 COMPRIMIDOS  
DE VITAMINA O  
(DE OTIMISMO)**

1.

Os pessimistas são enterrados em túmulos anônimos. Nunca vi alguém erguer um monumento a um pessimista. O amanhã será melhor do que hoje, e sempre foi assim.

PAUL HARVEY

2.

Um pessimista vê a dificuldade em cada oportunidade; um otimista enxerga a oportunidade em cada dificuldade.

WINSTON CHURCHILL

3.

Uma atitude positiva não solucionará todos os seus problemas, mas incomodará gente suficiente para fazer o esforço valer a pena.

HERM ALBRIGHT

4.

Aja como se você já tivesse alcançado seu objetivo e ele será seu.

ROBERT ANTHONY

5.

Amar o que você faz e sentir que isso importa. O que pode haver de mais divertido?

KATHARINE GRAHAM

6.

Você se torna notável quando começa a crer que é capaz de realizar as coisas. Se acreditar em si mesmo, dominará o primeiro segredo do sucesso.

NORMAN VINCENT PEALE

7.

As pessoas sempre culpam as circunstâncias.  
Mas não acredito em circunstâncias. As pessoas que alcançam suas metas são  
aquelas que se levantam e buscam as circunstâncias que desejam. Se não as  
encontram, elas as criam.

GEORGE BERNARD SHAW

8.

Não tenha medo da vida. Acredite que vale a pena vivê-la. Esta convicção ajudará  
você em tudo a que se propuser.

WILLIAM JAMES

9.

Comece fazendo o necessário. Depois faça o que for possível. Então, de repente, você  
estará fazendo o impossível.

SÃO FRANCISCO DE ASSIS



10.

Um pessimista nunca descobriu o segredo das estrelas, não navegou até descobrir  
novas terras nem abriu a porta do espírito.

HELEN KELLER

11.

Para se conquistar algo é preciso ter um propósito, saber exatamente o que se deseja  
e nutrir uma vontade ardente de alcançá-lo.

NAPOLEON HILL

12.

Não deixe que o que você não pode fazer interfira naquilo que você pode fazer.

JOHN WOODEN

13.

Suas percepções, corretas ou incorretas, influenciam tudo o que você faz. Quando você tem uma visão adequada das coisas, é surpreendente como muitos dos seus problemas desaparecem.

ROGER BIRKMAN

14.

Viaje confiante na direção dos seus sonhos. Viva a vida que você imaginou!

HENRY DAVID THOREAU

15.

Milagres acontecem todos os dias. Não apenas em povoados remotos ou em lugares sagrados no outro lado do planeta; mas aqui, em nossa própria vida.

DEEPAK CHOPRA

16.

Ninguém pode voltar atrás e encontrar um novo começo, mas qualquer um pode  
recomeçar hoje e criar um novo final.

MARIA ROBINSON

17.

Não acredito que a raça humana sobreviva pelos próximos mil anos, a menos que  
conquiste o espaço. Há acidentes demais que podem afetar a vida em um único  
planeta.

Mas sou um otimista.  
Vamos chegar às estrelas.

STEPHEN HAWKING

18.

Faça um sanduíche usando cada camada de crítica entre duas grandes fatias de  
elogios.

MARY KAY ASH

19.

Coisas positivas acontecem com gente positiva.

SARAH BEENY

20.

Quando tatuamos nossa mente com pensamentos negativos, nossas possibilidades diminuem.

JOHN MAXWELL

21.

Somos o que fazemos repetidamente. A excelência, portanto, não é um ato, mas um hábito.

ARISTÓTELES

22.

Quando você vive a vida reconhecendo as coincidências e seus significados, conecta-se a um campo de possibilidades infinitas.

DEEPAK CHOPRA

23.

Mesmo depois de adulto, você continua em contato com a criança que tinha sonhos impossíveis.

HUGH HEFNER

24.

Se você é inteligente e tem a mente aberta, já começa em vantagem.

URI GELLER

25.

A vida é curta demais para você gastar seu precioso tempo tentando mudar uma

peessoa que quer viver na escuridão. Dê a ela seu melhor conselho, mas não fique perto tempo suficiente para se contaminar com essa atitude negativa. Pelo contrário, cerque-se sempre de pessoas otimistas.

ZIG ZIGLAR

26.

Os líderes precisam ser otimistas.  
Sua visão vai além do presente.

RUDY GIULIANI

27.

Percebi que quando você começa a dizer e a fazer o que realmente sente, sua mente o leva, sem desvios, nessa direção.

JIM ROHN

28.

Poderíamos conquistar muito mais coisas se não considerássemos algumas delas impossíveis.

VINCE LOMBARDI

29.

Quando perguntarem se você sabe fazer um determinado trabalho, responda sempre:

“Sim, sei!” Em seguida, trate de aprender a fazê-lo.

THEODORE ROOSEVELT

30.

Seja grato pelo que tem e você acabará tendo mais.

Se você se concentrar no que não tem, nunca vai ter o suficiente.

OPRAH WINFREY

31.

A felicidade está em falar sobre ela.

PROVÉRBIO ÁRABE

32.

A vida tem o lado sombrio e o lado brilhante; depende de nós escolher o que mais nos agrada.

SAMUEL SMILES

33.

O pessimista acerta com mais frequência do que o otimista, mas o otimista se diverte mais; e nenhum dos dois pode mudar o curso dos acontecimentos.

ROBERT A. HEINLEIN

34.

Se você não defender algo, se renderá por qualquer razão.



35.

As pessoas se preocupam demais com o negativo, com o que está errado. Por que não tentar ver as coisas positivas e procurar fazê-las florescer?

THICH NHAT HANH

36.

Ter um propósito é entrar para o time dos fortes, que reconhecem o fracasso como um dos caminhos para o sucesso.

JAMES ALLEN

37.

Não julgue o dia pela colheita que você recolheu, mas pelas sementes que semeou.

ROBERT LOUIS STEVENSON

38.

Acredito que não há alturas que não possam ser alcançadas por um homem que conhece o segredo de transformar os sonhos em realidade. Esse segredo especial pode ser resumido em curiosidade, coragem, constância e, o mais importante de todos, confiança. Se você acredita em determinada coisa, acredite nela durante todo o caminho, de modo incondicional e inquestionável.

WALT DISNEY

39.

Com um único dia de leitura, um homem pode ter a chave do sucesso em suas mãos.

EZRA POUND

40.

Fique longe daqueles que tentam menosprezar suas ambições. As pessoas medíocres sempre agem assim, enquanto as grandes fazem com que você sinta que também pode ser grande.

MARK TWAIN

41.

Uma atitude otimista é importante, mas é só uma parte da história. Compreender como superar a dor, a dúvida e o fracasso é um componente vital para triunfar no jogo da vida.

CHIN-NING CHU

42.

Quando uma pessoa põe um limite no que fará, está pondo um limite no que pode fazer.

CHARLES M. SCHWAB

43.

Endireite os ombros, deixe o coração cantar, faça com que seus olhos brilhem, desperte sua mente, olhe para cima e diga: nada é impossível!

NORMAN VINCENT PEALE

44.

Mesmo que você esteja passando pelo inferno, continue em frente.

WINSTON CHURCHILL

45.

A diferença entre um pessimista e um otimista? Um otimista ri para esquecer, um pessimista se esquece de rir.

TOM BODETT

46.

Se você reunir esperança, amor e fé, é capaz de criar crianças positivas em um mundo negativo.

ZIG ZIGLAR

47.

O que você acredita é o que você cria.

ÁLEX ROVIRA

48.

Não tente ser melhor do que seus antecessores e predecessores. Tente ser melhor do que você mesmo.

WILLIAM FAULKNER

49.

O que ajuda a sorte é o hábito de enxergar as oportunidades, de ter uma mente paciente porém inquieta, de sacrificar a facilidade e a vaidade, de unir o amor à previsão do detalhe, e de atravessar momentos difíceis com coragem e alegria.

CHARLES VICTOR CHERBULIEZ

50.

Muitas vezes, a única coisa que se interpõe entre um homem e o que ele deseja é a vontade de tentar e a fé de que é possível.

RICHARD M. DEVOS

51.

O Universo não sabe a diferença entre um centavo e um milhão.  
Se você não aceitar uma moeda de dez centavos, o Universo pensa que você não quer dinheiro, e assim suas possibilidades de fracasso aumentarão.

STUART WILDE

52.

O sucesso é 99% feito de fracasso.

SOICHIRO HONDA

53.

Ainda que soubesse que no dia seguinte o mundo ficaria em pedaços, eu plantaria uma macieira.

MARTIN LUTHER KING

54.

A oportunidade está no centro da dificuldade.

ALBERT EINSTEIN

55.

O homem que toma posse de sua própria mente tem todo o direito de tomar posse de qualquer coisa.

ANDREW CARNEGIE

56.

Pense sempre no que você tem.

Nunca no que você perdeu.  
ROBERT LOUIS STEVENSON

57.

Se você não puder mudar seu destino, mude sua atitude.  
AMY TAN

58.

Alimente sua mente com pensamentos grandiosos; acreditar no heroísmo gera  
heróis.  
BENJAMIN DISRAELI

59.

Uma viagem de mil milhas começa com um único passo.  
LAO TSE



60.

Se você tem o hábito de encarar as coisas com alegria, raramente se encontrará em situações difíceis.

ROBERT BADEN POWELL

61.

Todos aqueles que obtiveram êxito tinham uma grande meta. Fixaram seu olhar em um objetivo tão alto que algumas vezes chegou a parecer impossível.

ORISON SWETT MARDEN

62.

Há pessoas que, mesmo nas piores situações, são capazes de encontrar uma maneira de fazer o que sabem.

MIHALY CSIKSZENTMIHALYI

63.

A felicidade não é um destino ao qual se chega, mas uma maneira de viajar.

MARGARET LEE RUNBECK

64.

Seja a mudança que você deseja ver no mundo.

MAHATMA GANDHI

65.

Não existem experiências ruins.

Não importa o que aconteça em nossa vida: tanto uma situação difícil quanto uma vivência prazerosa proporcionam algo de valor se soubermos aprender com elas.

TONY ROBBINS

66.

Não siga pelo caminho que já está traçado. Faça seu próprio caminho e deixe o seu rastro.

RALPH WALDO EMERSON

67.

Fazer qualquer coisa em que você seja bom contribui para a sua felicidade.

BERTRAND RUSSELL

68.

Cada valor positivo tem um preço em termos negativos. A genialidade de Einstein foi paga com Hiroshima.

PABLO PICASSO

69.

Não tenho medo do amanhã, porque vi o ontem e o hoje me fascina.

WILLIAM ALLEN WHITE

70.

É simples assim: quando você substitui os pensamentos negativos por positivos,  
começa a ter resultados positivos.

WILLIE NELSON

71.

Faça o que você quer agora. Não vivemos na eternidade. Só temos este momento,  
que brilha como uma estrela em nossas mãos, mas que se derrete como uma bola de  
neve.

MARIE BEYNON RAY

72.

Todo crescimento é um salto no escuro, um ato espontâneo, não premeditado, sem o

benefício da experiência.

HENRY MILLER

73.

Não posso mudar a direção do vento, mas posso ajustar as velas para chegar ao meu destino.

JAMES DEAN

74.

Talvez nossos olhos precisem ser lavados pelas lágrimas de vez em quando para que possamos ver a vida mais claramente.

ALEX TAN

75.

Deus não teve tempo de fazer um João-ninguém, só um João-alguém. Todos nós

temos um talento divino que espera ser desenvolvido.

MARY KAY ASH

76.

Para ser feliz, elimine de seu vocabulário a palavra “se” e substitua pela expressão “da próxima vez”.

SMILEY BANTON

77.

Nunca é tarde demais.  
Nunca é tarde demais para começar.  
Nunca é tarde demais para ser feliz.

JANE FONDA

78.

Muitas vezes chegamos à conclusão de que algo é impossível simplesmente porque ainda não conseguimos enxergar a solução.

WAYNE DYER

79.

Um mar calmo nunca formou um bom marinheiro.

PROVÉRBIO INGLÊS

80.

Quando sentimos alegria, devemos compartilhá-la. A felicidade existe para ser dividida.

LORD BYRON

81.

A maior arma contra o estresse é a nossa capacidade de substituir um pensamento

por outro.  
WILLIAM JAMES

82.

Você não pode decidir como vai morrer.  
Você só pode decidir como quer viver.

JOAN BAEZ

83.

Vamos cantar ao longo da nossa viagem.  
Vamos torná-la mais amena.

VIRGÍLIO

84.

O primeiro passo para solucionar os problemas é o otimismo. Acreditar que



podemos realizar algo nos aproxima do sucesso.

JOHN BAINES

85.

O mau é relativo porque pode ser transformado em algo bom. O que é ruim para alguém agora pode se tornar bom para outro depois.

MÊNCIO

86.

A vida de um homem não é mais do que o produto de seus pensamentos. Ele se transforma naquilo em que pensa.

MAHATMA GANDHI

87.

Existe pouca diferença entre as pessoas; mas essa pequena diferença faz uma grande

diferença. A pequena diferença é a atitude; a grande diferença é se ela é positiva ou negativa.

W. CLEMENT STONE

88.

Sempre haverá flores para aqueles que quiserem vê-las.

HENRI MATISSE

89.

Um grande prazer da vida é fazer aquilo que as pessoas dizem que você não é capaz de fazer.

WALTER BAGEHOT

90.

Não tenha medo de construir castelos no ar.

É ali que eles precisam estar.  
Basta pôr os alicerces embaixo.  
HENRY DAVID THOREAU

91.

Não se preocupe porque sua vida pode terminar.  
Preocupe-se se ela ainda não começou.  
GRACE HANSEN

92.

O otimista acredita nos outros, o pessimista só acredita em si mesmo.  
GILBERT KEITH CHESTERTON

93.

A fórmula do sucesso é muito simples: dobre seu índice de fracassos. Até hoje, você

tinha considerado o fracasso um inimigo do sucesso, mas isso não é correto. Podemos desanimar ou aprender com cada fracasso. É nessas lições que está a chave do sucesso.

THOMAS J. WATSON

94.

No fundo, todos os pessimistas são uns folgados.

JOSTEIN GAARDER

95.

O fracasso é apenas uma mudança de direção temporária que vai levar você diretamente ao êxito.

DENIS WAITLEY

96.

Nunca pensei nas consequências de errar um grande lançamento. Se você pensar nas consequências,  
sempre pensará em um resultado negativo.

MICHAEL JORDAN

97.

O homem não nasce para resolver os problemas do Universo, mas para resolver o  
que tem que fazer.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

98.

Um homem pode ser um pessimista radical antes do almoço e um otimista  
convencido depois de comer.

ALDOUS HUXLEY

99.

Pular de alegria é o melhor dos exercícios.

ANÔNIMO

100.

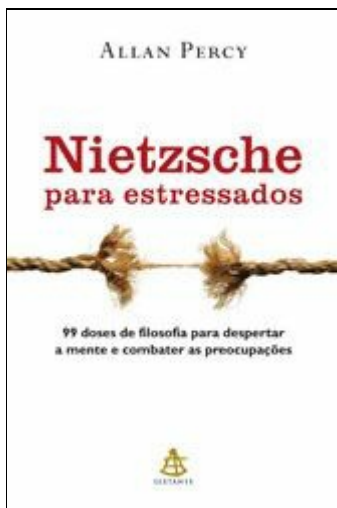
Quando uma pessoa deseja algo com todas as suas forças, todo o Universo conspira para que ela consiga.

PAULO COELHO

## Sobre o autor

ALLAN PERCY é especialista em coaching e em literatura de autoajuda e desenvolvimento pessoal. Presta consultoria a várias editoras espanholas e viaja pelo mundo em busca de inspiração para seus livros. É autor de *Nietzsche para estressados*, *Oscar Wilde para inquietos*, *Kafka para sobrecarregados*, *Hermann Hesse para desorientados* e *Tudo é possível*.

CONHEÇA OUTROS TÍTULOS DO AUTOR





ALLAN PERCY

*autor de Nietzsche para estudantes*

# Oscar Wilde

## para inquietos



**99 máximas de um dos maiores  
gênios da literatura para viver  
com autenticidade e paixão**



EDITORA

ALLAN PERCY

autor de *Nietzsche para estressados*

# Kafka

para sobrecarregados



99 pilulas de sabedoria para lidar  
com a loucura do dia a dia



ALLAN PERCY  
*autor de Nietzsche para iniciados*

# Hermann Hesse para desorientados



66 lições inspiradoras para conquistar a  
realização pessoal, profissional e espiritual



DEZEMBRO



ALLAN PERCY

*autor de Vinte e cinco caminhos*

# Tudo é possível

75 caminhos para sair da mesmice  
e mudar sua vida



## CONHEÇA OS CLÁSSICOS DA EDITORA SEXTANTE

1.000 lugares para conhecer antes de morrer, de Patricia Schultz

A História – A Bíblia contada como uma só história do começo ao fim, de The Zondervan Corporation

A última grande lição, de Mitch Albom

Conversando com os espíritos e Espíritos entre nós, de James Van Praagh

Desvendando os segredos da linguagem corporal e Por que os homens fazem sexo e as mulheres fazem amor?, de Allan e Barbara Pease

Enquanto o amor não vem, de Iyanla Vanzant

Faça o que tem de ser feito, de Bob Nelson

Fora de série – Outliers, de Malcolm Gladwell

Jesus, o maior psicólogo que já existiu, de Mark W. Baker

Mantenha o seu cérebro vivo, de Laurence Katz e Manning Rubin

Mil dias em Veneza, de Marlena de Blasi

Muitas vidas, muitos mestres, de Brian Weiss

Não tenha medo de ser chefe, de Bruce Tulgan

Nunca desista de seus sonhos e Pais brilhantes, professores fascinantes, de Augusto Cury

O monge e o executivo, de James C. Hunter

O poder do Agora, de Eckhart Tolle

O que toda mulher inteligente deve saber, de Steven Carter e Julia Sokol

Os segredos da mente milionária, de T. Harv Eker

Por que os homens amam as mulheres poderosas?, de Sherry Argov

Salomão, o homem mais rico que já existiu, de Steven K. Scott

Transformando suor em ouro, de Bernardinho

## INFORMAÇÕES SOBRE A SEXTANTE

Para saber mais sobre os títulos e autores  
da EDITORA SEXTANTE,  
visite o site [www.sextante.com.br](http://www.sextante.com.br),  
e curta as nossas redes sociais.  
Além de informações sobre os próximos lançamentos,  
você terá acesso a conteúdos exclusivos  
e poderá participar de promoções e sorteios.



[www.sextante.com.br](http://www.sextante.com.br)



[facebook.com/esextante](https://facebook.com/esextante)



[twitter.com/sextante](https://twitter.com/sextante)



[instagram.com/editorasextante](https://instagram.com/editorasextante)

Se quiser receber informações por e-mail,  
basta cadastrar-se diretamente no nosso site  
ou enviar uma mensagem para  
[atendimento@esextante.com.br](mailto:atendimento@esextante.com.br)

Editora Sextante  
Rua Voluntários da Pátria, 45 / 1.404 – Botafogo  
Rio de Janeiro – RJ – 22270-000 – Brasil  
Telefone: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244  
E-mail: [atendimento@esextante.com.br](mailto:atendimento@esextante.com.br)

## Sumário

Sorria, por favor!

Doze propostas simples para estimular o otimismo

Dez lições fundamentais para viver com otimismo

Os dois lados da moeda: transformar o negativo em positivo

Doze histórias de otimistas

Os amigos do otimismo

100 comprimidos de vitamina O (de Otimismo)

Sobre o autor

Conheça outros títulos do Autor

Conheça os clássicos da Editora Sextante

Informações sobre a Sextante