



## **CADERNO DE ATIVAÇÃO #1**

**FAÇA  
ACONTECER**

**DR. ITALO MARSILI**

# SUMÁRIO

GUERRILHEIRO, ESTE CA É SEU.....	<b>3</b>
#1 PARE DE ARRANJAR DESCULPAS PARA NÃO MUDAR.....	<b>6</b>
#2 APRENDA A DISTINGUIR SEUS MOVIMENTOS INTERIORES E A CHAMÁ-LOS PELO NOME.....	<b>10</b>
#3 NÃO FUJA DA SUA CIRCUNSTÂNCIA.....	<b>14</b>



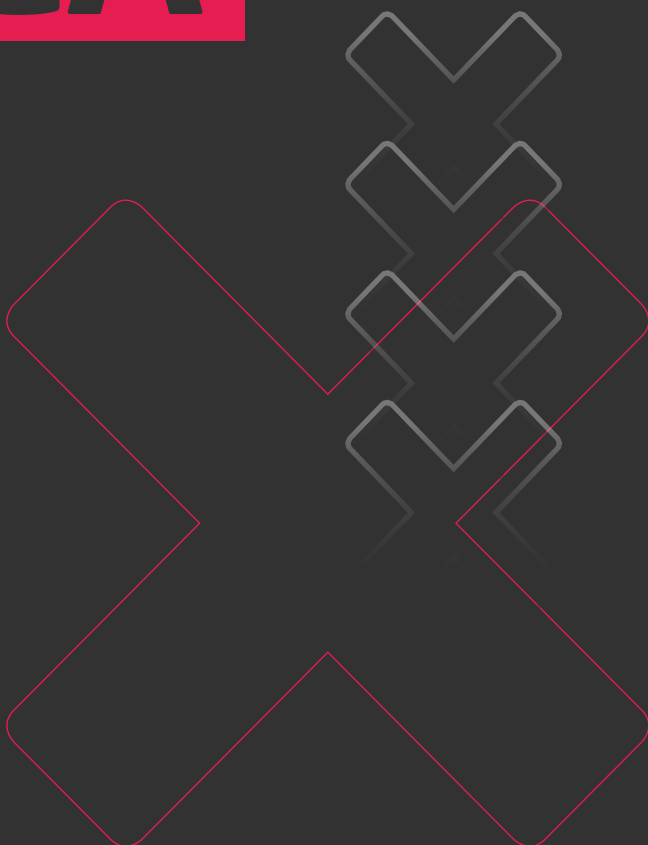


**GUERRI-**

**LHEIRO**

**ESTE** **CA**

**É SEU**



## **O que é o Caderno de Ativação (CA)?**

O Caderno de Ativação é uma apostila contendo uma síntese das lives da semana e exercícios que ajudarão você a colocar em prática o conteúdo de cada transmissão.

## **Com que frequência receberei o CA?**

Os assinantes do Guerrilha Way receberão o Caderno de Ativação semanalmente, toda segunda-feira.

## **O CA substitui a live?**

O Caderno de Ativação contém uma brevíssima síntese das lives. Portanto, você não precisa assisti-las para saber qual foi o assunto abordado. Porém, o CA não traz os exemplos, as ênfases, o desenvolvimento completo do tema e o tom da exposição. Por isso, recomendamos que você sempre acompanhe as lives -- de preferência, ao vivo.

## **Não consegui assistir ao vivo. As lives ficarão gravadas?**

Sim. As lives podem ser acessadas por meio do canal do Dr. Italo Marsili no Youtube: <https://www.youtube.com/channel/UCrvdbAKn5KkEFm1qBiOku6g>



# A SEMANA NUMA TACADA SÓ



---

- ***Seja Simples***

*As ferramentas para sua mudança pessoal não têm nada de complexo e estão ao seu alcance. Comprometa-se a colocá-las em prática. Não as despreze por serem simples. E, principalmente, não tenha preguiça.*

- ***Conheça os movimentos do teu peito***

*Saber discernir seus movimentos interiores e dar-lhes o nome correto é condição para que você pare de agir às cegas e consiga exercer algum domínio sobre os afetos.*

- ***Saiba seu dote, conheça seu chamado e aceite sua circunstância***

*A forma da vida humana é dada por três elementos: dote, chamado e circunstância. Aceitar sua circunstância concreta e trabalhar dentro dela é fundamental para o seu amadurecimento.*

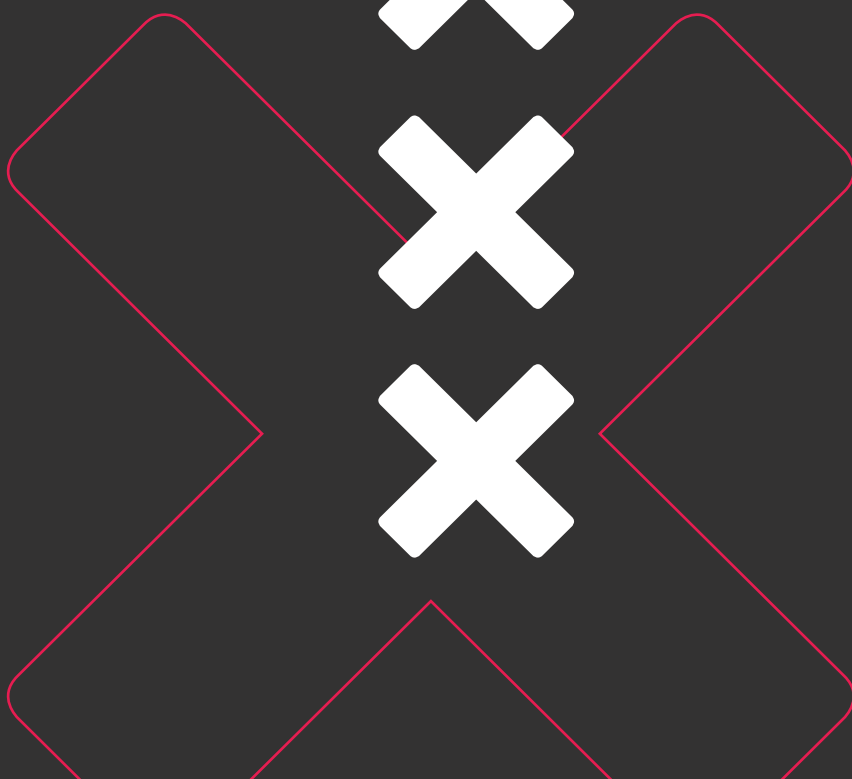
**LIVE #1**

**PARE DE  
ARRANJAR**

**DESCULPAS**

**PARA NÃO**

**MUDAR**



## **Mudar não é tão difícil quanto parece**

As ferramentas que ajudarão você a se tornar mais produtivo, organizado e responsável, a estudar com mais proveito, a melhorar seu relacionamento com as pessoas e a trilhar, enfim, uma vida valorosa, não são um segredo de Estado a que você só pode ter acesso pagando uma fortuna.

Pelo contrário: essas ferramentas são simples, têm sua eficácia confirmada por séculos de aplicação na educação humana e estão ao seu alcance.

Acreditar que as ferramentas para a mudança pessoal precisam custar muito caro, ou ser muito complexas, é cair no erro da soberba: é acreditar-se mais sem consenso do que toda a Humanidade.

Aceite as ferramentas simples. Coloque-as em prática hoje.

## **De nada vale a melhor ferramenta na mão de um preguiçoso**

Você receberá uma série de ferramentas simples e úteis ao longo deste ano, mas elas precisam ser colocadas em prática.

Isso é senso comum, mas nem sempre o senso comum

é uma prática comum.

Todas essas ferramentas convocarão o seu testemunho solitário para atestar sua eficácia. Vá praticando, e não se espante no dia em que você acordar diferente e perceber que, de fato, você mudou.

Entenda que a maior parte das mudanças significativas em nossa vida não são progressivas, mas súbitas. Aceite isso. Não seja soberbo.

**O que você precisa saber:** Não caia na tentação de acreditar que a mudança pessoal é um empreendimento complexo, para o qual você terá de gastar uma fortuna. Esse pensamento é uma desculpa para não colocar em prática o que está à mão -- é FUGA.

**O que você deve fazer:** Comprometa-se a colocar em prática as ferramentas que serão transmitidas ao longo deste ano. Não as despreze por serem simples. Não tenha preguiça. E, principalmente, não caia na conversa de que “está velho, não muda mais”. Tudo isso é desculpa para você manter seus vícios e imperfeições.

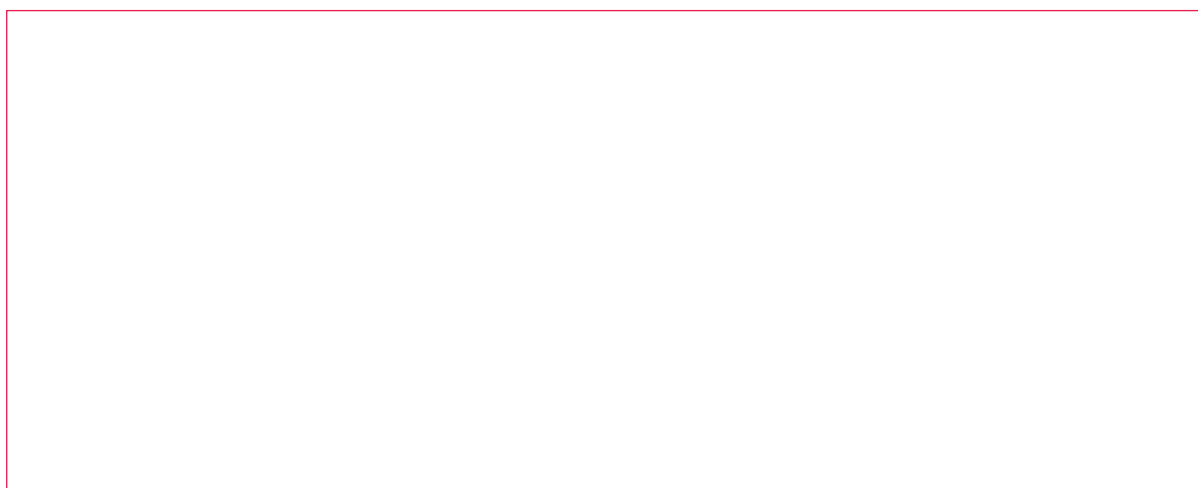
## ATIVACÃO

**Duas metas para 2019:** Escolha 2 objetivos que você deseja perseguir em 2019, em áreas relevantes da sua vida. A busca por realizar essas 2 metas lhe dará a mé-



trica para que você ateste a eficácia das ferramentas que você receber ao longo do ano -- e, ainda mais importante, para que você ateste sua capacidade de mudar. Por isso, seja específico, e não escolha algo que não dependa exclusivamente de você -- portanto, “casar”, “ganhar na loteria” ou “ter um filho” não servem como meta.

1 meta relativa a algo que você já faz, mas deseja fazer melhor em 2019:



1 meta relativa a algo que você ainda não faz, mas quer começar (ou retomar):



**LIVE #2**

**APRENDA A**

**DISTINGUIR**

**SEUS**

**MOVIMENTOS**

**INTERIORES E**

**A CHAMÁ-LOS**

**PELO NOME**



## **Seu mundo interior é um caos de elementos sem nome**

O treino para reconhecer os movimentos interiores do nosso peito e nomeá-los adequadamente -- em outras palavras, a educação da afetividade -- é, em geral, um ponto cego na educação da maioria das pessoas.

Se você não tem a compreensão correta dos seus movimentos interiores, você enfrentará muitos problemas em sua vida e nos seus relacionamentos. Aparece uma “coisa aqui no peito”, e você não sabe se é raiva, se é inveja, se é cansaço, se é fome. Daí segue-se todo tipo de desentendimento -- com a esposa, com os filhos, com os colegas de trabalho, etc.

A educação da afetividade é fundamental para a formação do ser humano maduro. Saber identificar com precisão o que você está sentindo, saber de onde vem esse movimento, ser capaz de chamá-lo pelo nome correto -- isso já resolve uma série de problemas na sua vida.

### **Aprenda a arte dramática**

A arte cênica lida com o domínio corporal e o domínio dos afetos. Sem esse treino, você vai confundir seus movimentos interiores, achando que está sentindo raiva quando, na verdade, é fome; que está sentindo

ódio quando, na verdade, é apenas cansaço.

A afetividade é precisamente o que nos move, o que nos leva à ação. Buscamos ou repudiamos alguma coisa por um movimento de empatia ou antipatia. Esse é o reino da afetividade.

Sem o treino na arte cênica, não é possível ter empatia por alguém. Se você não é capaz de identificar o que se passa dentro de você, também não saberá o que se passa dentro do outro.

Por isso, antes de resolver seus problemas com a família, no trabalho, com os amigos, etc., é preciso ordenar o caos de sentimentos dentro do seu peito. É preciso saber identificá-los e nomeá-los corretamente, para que eles não sejam uma força cega atuando sobre você.

**O que você precisa saber:** Ser capaz de discernir seus movimentos interiores e dar-lhes o nome correto é condição para que você consiga exercer algum domínio sobre os afetos e para que você consiga ter verdadeira empatia por alguém.

**O que você deve fazer:** Calma, vamos voltar a esse assunto. Por ora, apenas mantenha em mente que, para deixar de agir às cegas, você deve aprender a discernir os movimentos do seu peito e saber exatamente o que está motivando a sua ação.

## ATIVACÃO

Faça o exercício de meditar por alguns minutos, com a maior precisão que lhe for possível, sobre o que se passa em seu peito em cada uma das situações abaixo, diferenciando entre:

A dor de uma baita queda em uma rua movimentada e a dor de perder um ente querido;


A alegria por rever um velho amigo e a alegria pela vitória do seu time;


A impaciência que você sente quando está com fome e a impaciência que você sente no trânsito.


LIVE #3

**NÃO FUJA**

**DA SUA CIR-  
CUNSTÂNCIA**





## **Os 3 elementos que dão forma à sua vida**

A vida de cada ser humano tem uma forma que é dada pela conjunção de 3 elementos:

1) dote (ou “dom”): é uma certa facilidade que você naturalmente tenha para realizar alguma atividade;

2) chamado: é uma convocação do seu coração, algo que você se veja fazendo. É aquilo pelo qual seu coração arde;

3) circunstância: é onde você está instalado hoje. Existe atualmente uma tendência a supervalorizar o elemento “coração” - “Você tem de fazer o que você ama”. Isso é uma balela. Se você tem o chamado, mas não tem o dote nem a circunstância favorável, então o chamado converte-se em fuga.

## **Não ter todas as possibilidades é fundamental para o seu amadurecimento**

A limitação das nossas possibilidades, ou seja, saber o que você pode e o que você não pode fazer, é o que dá o contorno, a forma da nossa vida.

Só o que tem forma pode agir. Uma chave que não tenha nenhuma forma, que abra todas as portas, não existe na realidade.

Limitar-se é fundamental para a vida madura, e essa limitação é dada pelo cruzamento entre o dote, o chamado e a circunstância. Aceitar essa limitação e agir dentro dela é o caminho para ações eficazes.

**O que você precisa saber:** A forma da vida humana é dada pelo cruzamento de 3 elementos: dote, chamado e circunstância. A supervalorização do chamado e a negação do peso dos outros elementos, especialmente da circunstância, nada mais é do que fuga à realidade, uma desculpa para não fazer o que se deve fazer.

**O que você deve fazer:** Examine o peso de cada um desses elementos na configuração da sua vida hoje. Você tem feito o que está ao seu alcance, ou tem fugido à ação, supervalorizando o elemento do chamado?

## ATIVACÃO

Pare um momento para pensar no peso de cada um dos 3 elementos em sua vida hoje. O quadro abaixo o(a) ajudará a ter uma visão panorâmica das circunstâncias que favorecem ou desfavorecem o seu chamado. Procure distinguir, em cada uma de suas decisões importantes na vida, qual elemento está falando mais alto. Jamais despreze a sua circunstância. É trabalhando dentro dela que você conseguirá agir de forma eficaz, até mesmo para transformá-la.

		Circunstâncias...
Dote		... favoráveis ao meu dote:          ... desfavoráveis ao meu dote:

Chamado	... favoráveis ao meu chamado:	... desfavoráveis ao meu chamado:

**GUERRILHA WAY  
CONTINUA NA SEMANA  
QUE VEM!**



italomarsili

**[guerrilhaway.com.br](http://guerrilhaway.com.br)**