

## Cinco Passos para o Poder Pessoal

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

Os 5 Passos Para o Poder Pessoal! -

Como Se Fortalecer Para Uma Vida Extraordinária – por Patrick J. Ryan

Conteúdo

Introdução

- Poder dos paradigmas
- Psicologia do Fortalecimento Pessoal (PFP)
- Inventário pessoal

I – Onde estou?

- Escolhendo ter responsabilidade
- A habilidade principal: Relaxamento

II – Como eu cheguei aqui?

- Livrando-se do passado através de afirmações e conversas internas
- A habilidade da conversa interna
- Psicologia Cognitiva
- Amor
- Persistência

Introdução

Poder dos paradigmas

Enigma dos biscoitos

Uma mulher, que acabou de comprar uma xícara de café e cinco biscoitos de chocolate, sentou-se em uma mesa em frente à loja de biscoitos, de frente para um homem desconhecido que estava sentado na mesma mesa. Depois de provar o café, ela tirou um biscoito do pacote.

Assim que ela começou a comer, o homem pegou o pacote e tirou um biscoito.

Paralisada de raiva, silêncio e descrença, ela comeu o primeiro biscoito e pensou no que fazer depois. Será que ela imaginou o que ela tem certeza que viu? Ele teria coragem de fazer isso novamente? Finalmente quando a curiosidade passou, ela pegou um segundo biscoito no pacote. Confiante, o homem também foi e pegou outro biscoito, estampando um enorme sorriso no rosto enquanto comia. Somente a sua certeza de um autocontrole impecável a impediu de protestar contra esse ladrão de biscoitos. Afinal, a arrogância deste homem era extraordinária, e ele não parecia um mendigo, vestido de terno e gravata.

Já que havia apenas um biscoito sobrando, ela engoliu o seu segundo biscoito e novamente foi ao pacote. Mas

ele foi mais rápido. Com um sorriso radiante, e ainda nenhuma palavra, ele quebrou o biscoito que sobrava ao meio e ofereceu a ela. Em total descontentamento, um olhar de indignação começou a se formar, ela então se levantou, pegou sua grande bolsa e foi rapidamente em direção ao carro. No carro ela até deixou escapar uma pequena ofensa de seus lábios, enquanto procurava as chaves na bolsa.

Seus dedos acharam, ao lado das chaves, seu pacote de biscoitos fechado! Essa mulher sofreu uma mudança abrupta na visão de seu próprio comportamento, como uma extensão ao seu equívoco na situação dos biscoitos. Seu paradigma, neste caso, a levou a uma série de julgamentos errôneos.

A base sobre a qual fazemos julgamentos, o ideal sobre o qual nós medimos o comportamento humano, é o nosso paradigma.

Como a mulher nessa história descobriu, nossos paradigmas não são necessariamente corretos, já que diferentes pontos de vista sobre o mesmo evento são possíveis, dada uma mudança ou informação adicional, as pessoas carregam paradigmas individuais.

Construir paradigmas que são flexíveis, úteis e poderosos é um talento que algumas pessoas possuem, e pode ser desenvolvido por qualquer um com alguma ajuda e concentração.

Ou considere um exemplo mais pessoal. Quando minha filha Kim estava na quinta série, ela era uma das crianças mais altas na sala. Então, quando ela nos contou que estava tentando entrar no time de basquete, minha esposa e eu, é claro, a encorajamos, porque ela jogava bem e adorava o jogo.

No entanto, nossos paradigmas foram torcidos quando nós aparecemos para o seu primeiro jogo e só então descobrimos que foi o time masculino, e não o feminino, que ela tentou entrar – e conseguiu, ela era a pivô! Não preciso dizer, nosso paradigma foi rapidamente alterado.

### Minha caminhada para o fortalecimento

Por que algumas pessoas parecem ter nascido vencedoras, pessoas que regularmente e facilmente alcançam seus objetivos pessoais e profissionais? O que faz com que tais pessoas tenham sucesso onde outros irão provavelmente fracassar?

Por outro lado, todos nós conhecemos pessoas que têm um dom incrível para tornar as melhores idéias e sensações em um pensamento negativo e frustrações. Eles parecem passar pela vida como se estivessem sob uma “nuvem negra”. Na realidade, muitas vezes essas pessoas parecem mais felizes quando estão na mais completa miséria.

Esse tipo de personalidade e caráter pode ser atribuído meramente à falta de sorte? Ao passado? À hereditariedade? À classe social? Procurar respostas para estas questões ocupou boa parte de minha vida pessoal e profissional nas últimas duas décadas.

Antes disso, antes de minha pesquisa começar, eu era um caso perdido. Eu estava acima do peso, fora de forma, devia muito e fumava dois ou três maços de cigarro por dia. Pior ainda, eu vinha ensinando psicologia por quase 15 anos e estava quase sempre vazio, como se ligasse o piloto automático.

Fora a minha frustração profissional, eu estava relativamente ocupado gastando minhas energias em uma série de atividades, para cobrir minha falta de objetivo pessoal.

O pior de tudo, meu estado psicológico estava péssimo. Eu estava rapidamente me tornando uma pessoa negativa, nervosa e cínica, e pela primeira vez na minha vida, eu não gostava de mim mesmo. Duas décadas depois, eu posso ver que estava tendo uma clássica crise de meia idade, aquelas coisas que os professores que atuam no campo da psicologia supostamente evitam pelo seu conhecimento acumulado sobre o assunto.

Então Dan, um amigo muito próximo, um homem vigoroso de 40 e poucos anos, morreu subitamente de ataque cardíaco. Eu senti o medo da minha própria morte, e me forcei a olhar para mim mesmo, por

completo, personalidade tipo A, completada por um estado psicológico negativo, que atraía tensão, pressão e todo tipo de desconforto e doença que tal estado mental atrai se deixado de lado. Já que eu passei a maior parte da minha vida adulta no campo da psicologia – primeiro como conselheiro e depois, por um tempo bem maior, como professor de psicologia – eu naturalmente fui buscar lá minha primeira ajuda.

Eu estou triste em dizer que a psicologia tradicional foi de pouca ajuda em meu caso, e eu passo a acreditar nisso pelo fato de que a psicologia tradicional enfatiza a normalidade, anormalidade e a teoria de aprendizado, mas não como alterar um estado mental ou a responsabilidade em se sentir melhor. Na realidade, a natureza determinante da maioria das escolas de pensamento da psicologia tornou mais fácil para pessoas como eu culpar outros, ou forças externas por quase todo tipo de problema.

Depois de ver minha condição após a morte de Dan, eu claramente entendi que o que eu precisava era ter responsabilidade sobre meu próprio destino e retomar o senso de controle interno sobre a minha vida. O que eu precisava era fortalecimento.

Um dia depois da morte do meu amigo, eu me encontrei na seção de “auto-ajuda” em uma livraria. Ainda que eu estivesse com vergonha de estar ali – nos círculos tradicionais da academia, o campo da auto-ajuda é olhado com ceticismo e suspeita por muitos e com desprezo por alguns -, uma curiosidade nascida por desespero psíquico me guiou a um livro de Albert Ellis, um dos pioneiros no campo da psicologia cognitiva.

Já que eu tinha um conhecimento prático da psicologia cognitiva, e já que o campo não era cientificamente suspeito como eu pensava que a auto-ajuda seria, eu comprei o livro escrito por Ellis. Esta aparente ocorrência acidental começou a mudar minha vida, já que Ellis me apresentou a algumas idéias simples mas revolucionárias, um conceito tão poderoso que sustenta uma ênfase:

A realidade não é tanto o que acontece a nós; mais verdadeiramente, é como nós pensamos sobre esses eventos que criam a realidade em que vivemos. Em um sentido bastante real, isto significa que cada um de nós cria a realidade em que vive.

Como resultado desta crença básica sobre a natureza da existência, muitos seres humanos criam problemas, nas palavras de Ellis, “por causa de seus pensamentos e crenças irracionais”.

A boa notícia é que, já que uma coisa que todos podemos aprender é a controlar nossos pensamentos, nossas respostas para as situações que a vida nos apresenta, quaisquer que sejam, são de nossa total responsabilidade!

A má notícia é que, já que uma coisa que todos podemos aprender é a controlar nossos pensamentos, nossas respostas para as situações que a vida nos apresenta, quaisquer que sejam, são de nossa total responsabilidade!

A psicologia cognitiva me deu um novo modelo de referência, um novo mapa mental para enxergar o mundo, um novo paradigma através do qual pareço ver o meu papel. Lembre-se, um paradigma é um filtro e é criado de nossas predisposições genéticas, nosso aprendizado e experiências passadas, nosso próprio ego.

Como eu descobri mais tarde, os paradigmas podem tanto ser limitantes como libertadores, e eles nunca são os mesmos de uma pessoa para outra.

De qualquer forma, como se o universo parasse para responder minhas mais profundas preocupações, meus paradigmas rapidamente me levaram a grandes mudanças em minha vida. Eu comecei a experimentar um aumento interno da minha serenidade, meu controle pessoal, minha auto-estima e meu objetivo.

Durante este tempo, em grande parte por causa de excitantes mudanças em minha vida, eu desenvolvi um curso chamado Psicologia do Crescimento Pessoal. Já que a comunidade de estudantes onde eu ensino estava interessada em aplicações práticas do conhecimento, eu comecei explorando a literatura de auto-ajuda, fortalecimento, performance e auto-estima.

Para mim foi uma surpresa! Todas as minhas pré-disposições acadêmicas sobre a literatura de auto-ajuda eram na melhor das hipóteses simplistas e na pior delas erradas. O que começou como um simples curso se tornou uma aventura, e eu li quase todos os livros de auto-ajuda impressos. Eu também escutei muitas fitas de áudio, assisti a muitos vídeos e fui a muitos seminários no mundo da auto-ajuda. Como a minha pesquisa, ensino e experimentos continuaram, três questões centrais começaram a emergir, perguntas que me ajudaram a organizar minha aproximação para o campo que eu chamo de “Psicologia do Fortalecimento Pessoal” (Personal Empowerment Psychology).

Três perguntas com a mesma resposta

1 - Sem considerar as diferenças na semântica, existem alguns temas, princípios e habilidades comuns que consistentemente ocorrem na pesquisa de pessoas fortalecidas?

2 - Estes princípios e técnicas são vigentes por um tempo suficiente para serem catalogados? Em outras palavras, eles ocorrem em um grande número de pessoas por um longo período de tempo? 3- Estes princípios e habilidades podem ser facilmente ensinados para, e aprendidos por, pessoas normais?

Eu agora sei que a resposta para as três perguntas é “Sim!” Psicologia do Fortalecimento Pessoal (PFP)

Idealmente, a ciência resulta de um sistema testado e provado que produz resultados consistentes. Fortalecimento pessoal é a habilidade de achar seu próprio propósito ou missão e então criar uma vida que perfeitamente valida a essência de si mesmo. PFP, então, é a nova ciência sobre como o cérebro e a mente trabalham para produzir resultados, pensamentos, emoções e, até mesmo, ações fortalecedoras.

Os princípios básicos da PFP foram usados e se provaram eficientes com pessoas de todo o mundo, e o propósito deste livro é dividir com você o “pico” da tecnologia de aperfeiçoamento pessoal, explicar os princípios e habilidades, e ilustrar como os usar em sua vida.

Existem quatro suposições que eu faço sobre o comportamento humano e a consciência humana que precisam estar claras desde o começo. Ao longo deste livro, cada uma destas importantes suposições será discutida, mas aqui eu as coloco da maneira mais simples possível.

Quatro suposições

1 - Existe uma fonte de inacreditável sabedoria dentro de todos nós.

2 - Todos possuem os recursos internos necessários para o fortalecimento pessoal; estes recursos interiores simplesmente precisam ser usados, e confiados.

3 - É melhor que as pessoas tenham muitas escolhas ou opções em suas vidas do que somente algumas opções ou nenhuma escolha.

4 - Todas as pessoas possuem a capacidade de crescimento pessoal incrível em suas vidas.

Meus objetivos principais quando escrevi Os 5 passos para o Poder Pessoal (The 5 Steps to Personal Power) fluem destas 4 suposições. Todas elas, eu sei por anos de experiência em seminários e salas de aula, são objetivos alcançáveis para aqueles que os querem.

Objetivos do Programa dos 5 Passos

Ajudar você a descobrir um paradigma mais eficiente para o que você pensa.

Dar a você uma visão maior sobre o que você espera de si mesmo.

Ajudar você a descobrir a sua missão, visão ou propósito na vida.

Ajudar você a se desbloquear e re-focar seus objetivos.

Ajudar você a descobrir uma fonte inesgotável de força e serenidade.

Ajudar você a ver e agir mais eficientemente quando o que você está pensando e fazendo não está funcionando.

Um dos pontos fortes da minha aproximação é que eu não sou comprometido com nenhuma escola de pensamento ou ponto de vista. Em vez disso, eu examinei uma grande gama de técnicas, incluindo relaxamento, visualização, falar internamente, realização de objetivos e o poder da expectativa positiva, e recolhi idéias da psicologia cognitiva, comportamental, psicologia humana, programação neuro-lingüística, pesquisas cerebrais recentes e até metafísica.

Nessa pesquisa pessoal, eu sempre tive dois critérios em mente: Funciona? Um grande número de teorias e habilidades parecem boas no papel.

Mas, quando eu as tentava na vida real, com estudantes normais em um período de tempo mais extenso, eram ineficientes.

É simples? A maioria das pessoas é capaz de entender prontamente? E, depois de dedicar uma boa parte de tempo à prática, pode ser usada efetivamente?

Diferente de alguns profissionais que apenas encontram os participantes algumas horas ou dias, eu tive estudantes por dezesseis semanas, então eu pude ver o que funcionava e o que não funcionava em um longo período de tempo. Desta experiência, eu posso afirmar com confiança o seguinte: As técnicas apresentadas nesse livro funcionam.

Elas podem funcionar para você.

No entanto, caso você ache que as técnicas nesse livro não funcionarão para ninguém além de poderosos homens de negócios ou atletas, meu próprio passado demonstra que esse não é o caso.

Eu nasci em uma família grande e trabalhadora, tive um pai alcoólatra, uma mãe que morreu de câncer aos 47 anos e um irmão que cometeu suicídio. Eu era extremamente tímido quando criança, era mau aluno e tive poucos modelos de sucesso, especialmente sucesso financeiro. Resumindo, se esses princípios e técnicas podem funcionar comigo, e funcionaram, eles podem funcionar com qualquer um.

Meu sistema

Eu agora acredito que existem cinco ingredientes-chave para crescimento e mudança a longo prazo.

Cinco ingredientes para mudança e crescimento a longo prazo Desejo (a necessidade de fazer)

Conhecimento (o que eu preciso fazer) Habilidade (como eu preciso fazer)

Ação (fazer o que eu preciso fazer)

Persistência (continuar fazendo o que eu preciso fazer)

Todas essas cinco características são necessárias para o crescimento a longo prazo – se alguma delas falta, a mudança não vai ocorrer, apesar de muitas pessoas tentarem atalhos em uma ou mais dessas características essenciais para mudança. O mais comum é as pessoas pularem diretamente do desejo para a ação, sem parar para conseguir o conhecimento e as habilidades necessárias. Ou passam pelos primeiros três passos (desejo, conhecimento, habilidade) mas não conseguem agir. Ou, então, eles conseguem os quatro primeiros passos, mas se decepcionam quando a mudança não acontece de uma vez, então falham na persistência.

Em outras palavras, se os princípios, questões e habilidades que eu ofereço a você são para resultar, a longo prazo, em um crescimento sustentável, elas precisam se tornar HÁBITOS!

Nada que não se torne hábito irá funcionar por um longo período de tempo.

Hábitos são uma força poderosa em nossas vidas que podem funcionar a nosso favor ou contra nós. Geralmente nossos velhos hábitos nos mantêm longe de conseguir o que realmente queremos na vida, já que eles focam as nossas energias em uma direção que geralmente nos leva longe do caminho mais claro para o nosso preenchimento.

No entanto, se você persistir no caminho do aprendizado e aplicação dos princípios e habilidades detalhados nesse livro, eles vão se tornar o caminho habitual para seu fortalecimento pessoal, já que eles vão ajudá-lo a focar sua energia para o crescimento a longo prazo de maneiras produtivas de se criar hábitos positivos e produtivos.

Parte do material que eu revisei foca em uma simples habilidade, como a visualização, conversa interna, estabelecimento de um objetivo, ou relaxamento; outra parte ensina uma combinação de habilidades.

Semelhantemente, parte do material reforça princípios ou teoria mais do que o desenvolvimento de habilidades. Contudo, somente algumas fontes ensinam um sistema de habilidades e princípios, e quase nenhum ensina como mantê-los e expandi-los assim que são alcançados.

Este livro tem por objetivo ensinar uma combinação de habilidades, um sistema de princípios e a possibilidade de manter e expandir seus ganhos.

Dessa forma, o sistema de fortalecimento ao qual cheguei, tem pelo menos três importantes atributos implícitos.

Três atributos dessa abordagem

Ela é baseada em princípios. Princípios são as leis naturais que governam o fortalecimento humano. Eles são verdades sem tempo, fundamentais, e que se validam. Aprender habilidades sem ser guiado por princípios geralmente resulta no fato dessas mesmas habilidades não se fortalecerem, em vez de se tornarem um caminho para o objetivo.

Ela ensina habilidades às pessoas, e essas habilidades são simples para as pessoas aprenderem. Estas habilidades não serão necessariamente fáceis de serem aprendidas, irão requerer persistência, mas toda e qualquer pessoa que pensa em tentar persistentemente será recompensada por um aumento no poder de controlar a fluência de sua vida.

Ela ensina às pessoas atividades que as permitem manter ou expandir seus ganhos de maneira consistente. Fazer as pessoas mudarem é relativamente fácil; manter a mudança é a parte difícil.

Este livro, então, irá ensinar a você um sistema que é baseado em princípios que dão uma base forte para uma mudança; habilidades que fornecem ferramentas para as mudanças necessárias; e atividades que mantêm e expandem esta mudança. Esta abordagem, em outras palavras, é um sistema polivalente que é sustentável e resulta em um crescimento a longo prazo.

Este sistema é definitivamente útil para qualquer pessoa com inteligência suficiente para pegar este livro e ler.

Tudo que é pedido é que você faça a si mesmo cinco perguntas, se familiarize com os cinco princípios e aprenda as cinco habilidades.

As cinco questões

Onde eu estou agora?

Como eu cheguei aqui?

Onde eu quero estar?

Como eu chego lá?

Como eu mantenho e expando meus ganhos? Os cinco princípios

Eu sou responsável. Eu sou um produto, não um prisioneiro do meu passado.

Eu preciso descobrir meu futuro obrigatório.

Eu preciso ter iniciativa.

Eu preciso usar a Lei de Pareto.

As cinco habilidades para fortalecimento Relaxamento

Diálogo interno

Realização de objetivo

Visualização

Expectativas positivas

Além disso, o lema desse livro pode ser definido em três sentenças imperativas simples:

Aprenda com seu passado.

Viva totalmente no presente.

Seja arrastado pelo seu futuro.

Uma das coisas mais incríveis que eu descobri é que viver uma vida produtiva e completa, toma menos energia do que viver uma vida vazia. Isto acontece porque uma quantidade absurda de energia é gasta pela maioria das pessoas em direções negativas, e eu posso garantir uma coisa: se você continuar a fazer o que você sempre fez, você vai continuar conseguindo o que sempre conseguiu! Existe somente um teste, simples e verdadeiro, de fortalecimento, e ele pode ser apresentado em duas perguntas: Você está conseguindo o que quer da vida? Você tem certeza que vai conseguir os resultados que deseja no futuro?

Inventário pessoal

Então nós chegamos ao primeiro exercício, fazer um inventário pessoal das cinco áreas mais importantes nas nossas vidas: pessoal, interpessoal, física, financeira e espiritual. A idéia aqui é pensar sobre cada uma dessas áreas, uma de cada vez, e perguntar a si mesmo sobre cada uma: “Eu estou conseguindo os resultados que desejo?” Se a resposta for “não”, pergunte, “Eu tenho certeza que vou conseguir os resultados que quero no futuro?” Em um diário ou bloco de notas, responda às perguntas da maneira mais completa possível.

Exercício 1:

Inventário pessoal

1 - Você controla sua vida ou ela controla você? Você tem controle de suas emoções, ou suas emoções têm controle sobre você? Você tem uma missão ou um propósito para a sua vida? Você tem traçado objetivos para seu futuro? Você tem uma razoável certeza de que vai conseguir os resultados esperados no futuro?

2 - Como estão indo as relações interpessoais na sua vida?

Como estão as relações com a pessoa amada, pais, amigos e colegas de trabalho?

Se elas estão indo bem, você tem certeza que vão continuar assim no futuro?

Se você não está conseguindo o que quer em alguma dessas relações, você tem certeza que vai conseguir no futuro?

3 - Como você vai fisicamente?

Você come refeições nutritivas e balanceadas? Você faz exercícios regularmente?

Você é viciado em cigarro, álcool ou outras drogas? Você está acima do peso?

Se você não está conseguindo o que quer fisicamente ou não está prestando atenção suficiente ao seu estado físico, acha que vai conseguir isso no futuro?

4 - Como é o lado financeiro de sua vida?

Você tem dinheiro suficiente no final de cada mês, ou existe muito mês e pouco dinheiro?

Você tem poupança e/ou planos de investimento? Você é financeiramente independente?

Se você não está conseguindo o que deseja agora financeiramente, vai conseguir no futuro?

5 - Finalmente, como vai o seu lado espiritual? Seja como for que você defina espiritualidade, como é a sua relação com Deus, o poder superior, a força maior ou o universo? Você vai conseguir os resultados espirituais que deseja no futuro, se eles não são o que você possui agora?

Responder essas questões é o melhor termômetro de quanto fortalecimento você está experimentando em sua vida hoje.

Você consegue isso aqui

Eu disse anteriormente que os paradigmas são o modelo de referência, o filtro, o mapa mental pelo qual você vê o mundo. Seu paradigma do mundo, então, afeta tudo na sua vida, incluindo seu pensamento, seus sentimentos e seu comportamento. A habilidade de conscientemente reconstruir seus paradigmas é uma das chaves do fortalecimento duradouro.

Lembre-se de como a mulher do biscoito, no começo deste capítulo, deixou seus paradigmas a levarem a reações não apropriadas e errôneas. Stephen Covey, em seu maravilhoso livro, *The Seven Habits of Highly Effective People* (Os sete hábitos das pessoas altamente eficazes), usa uma metáfora semelhante para ilustrar o efeito dos paradigmas.

Um homem vai dirigindo visitar um amigo em Chicago, uma cidade que ele nunca havia antes visitado, e para ajudar a achar a casa do amigo ele compra um mapa das ruas da cidade. Para o azar deste viajante, por um erro de impressão, o mapa de Chicago é, na realidade, um mapa de Detroit.

Então, quando ele tenta usar o mapa, nada parece corresponder e, frustrado, ele liga para o amigo pedindo ajuda. Sem muita paciência, o amigo apenas fala para ele “se esforçar mais”. Então, com o conselho do amigo na mente, ele se esforça mais, mas isso apenas o leva para o lugar errado mais rapidamente!

Neste momento, o motorista está constrangido demais para ligar para seu amigo uma segunda vez; assim, como uma alternativa para mudar seu comportamento e se esforçar ainda mais, ele decide trabalhar sua atitude.

Ele pára em uma livraria e compra um livro de Atitude Mental Positiva (AMP). Depois de rapidamente folhear o livro, ele novamente tenta achar a casa do amigo, desta vez pensando de maneira mais positiva. É claro, ele não consegue achar a casa do amigo, mas agora ele tem uma atitude tão boa que nem liga!



Eu não estou criticando a mudança de comportamento nem a atitude positiva: ambas são dois ingredientes essenciais para o fortalecimento. No entanto, nem a mudança de comportamento nem a mudança de atitude irão, sozinhas, funcionar se você tiver o mapa errado, ou o paradigma errado! Este livro fornece o mapa certo.

Novamente, um dos pontos-chave no crescimento a longo prazo é se tornar mais consciente de seus paradigmas e estar aberto a mudar se eles não funcionarem em nossas vidas.

Vamos voltar para a mesa em frente à loja de biscoitos e olhar mais uma vez ao ladrão de biscoitos acusado injustamente e suas motivações. Ele, também, trouxe cinco biscoitos e uma xícara de café para a mesa onde lia seu jornal, talvez estivesse lendo uma matéria sobre os desabrigados, quando uma linda mulher carregando uma bolsa e uma xícara senta à sua frente. Depois de provar o café, ela pega um biscoito do pacote dele, sem nem mesmo olhar para ele.

“Ela deve estar realmente faminta, mesmo estando tão bem vestida” - ele pensa enquanto coloca sua mão no pacote e retira seu lanche hiper calórico. Isto, ainda assim, provoca um olhar de fúria da dama ladra-de-biscoito do outro lado da mesa.

“Talvez ela esteja fora de si” - ele pensa quando ela pega no pacote o segundo biscoito, dessa vez olhando para ele desafiadoramente. Mas, em vez de reagir com raiva, o homem sorri de uma maneira amigável enquanto pega o segundo biscoito e o come enquanto ela olha para ele.

“Talvez eu deva ser mais amigável” - ele pensa, e, impulsivamente, pega o último biscoito no pacote, quebra ao meio e oferece a mulher. Entretanto, em vez de quebrar o gelo, a mulher vira as costas e vai embora.

Mesmo que o conhecimento do homem fosse incompleto como o da mulher – ele, também, não sabe dos biscoitos esquecidos na bolsa da mulher – seu paradigma é diferente, e isto o permite reagir com generosidade enquanto a mulher reagiu com desprezo e indignação. Muito da existência humana depende do ponto de vista.

O capítulo um trata da escolha entre ter responsabilidade sobre o seu ponto de vista, qualquer que seja, visto que o primeiro passo para o verdadeiro fortalecimento é reconhecer que no coração da experiência humana existe a santidade da escolha, de exercitar seu livre arbítrio.

I – Onde estou?

Escolhendo ter responsabilidade

Neste capítulo, você irá:

(I) Conhecer o poder de ter responsabilidade sobre a sua vida.

(II) Responder completamente a pergunta “onde estou?”

(III) Aprender a primeira habilidade: o relaxamento.

Eu começo com um princípio, aqui enfatizado como uma regra simples e resoluto, que é tão essencial que sem a sua total aceitação e compreensão, o fortalecimento não irá e nem pode acontecer.

Eu escolho ter responsabilidade sobre minha vida.

Aprendendo a ter responsabilidade

A maior causa da tristeza humana, miséria e falta de fortalecimento é o mito, ou falsa crença, de que a nossa vida é resultado de uma influência externa ou alguma confluência de interesses, sobre os quais não temos controle. Muitas pessoas acreditam que exista alguma “força oculta” que secretamente governa as nossas vidas. Para alguns, esta suposta força oculta é representada por seus pais, enquanto para outros, pode ser um ou mais fatores como educação, classe social, gênero, raça, religião ou características físicas (inclusive

deficiências físicas).

Nenhum desses fatores possui um papel decisivo na determinação da direção que damos em nossas vidas. Ao contrário, minha pesquisa e experiência me ensinaram que a seguinte afirmação é sempre a mesma para todos: Nossas vidas são o resultado de nossas crenças, atitudes, pensamentos conscientes e inconscientes, e sentimentos, não o resultado de fatores externos ou uma força oculta.

Muitos dos maiores filósofos e pensadores chegaram a essa conclusão. Por exemplo, William James, um psicólogo norte-americano pioneiro, uma vez disse: “a maior descoberta do meu tempo é que uma pessoa pode mudar as circunstâncias de sua vida mudando seus pensamentos e atitudes”. Além disso, há mais de duzentos anos, o grande filósofo Epictetus, afirmou: “Não são os eventos, mas o nosso ponto de vista sobre os eventos, que formam o fator determinante. Nós devemos ser mais preocupados em remover os maus pensamentos da mente do que remover os tumores e abscessos do corpo”. Shakespeare fez Hamlet dizer: “não existe bom ou ruim, mas o pensamento que o torna assim”.

Em textos religiosos, a Bíblia mostra em Provérbios 23:5: “Como um homem pensa, assim ele é”; e Buda esclareceu: “A vida de um homem é o resultado direto de seus pensamentos”. Em tempos mais modernos, James Allen, em *As a Man Thinketh*, sustenta: “Um homem vai descobrir que assim que ele muda seus pensamentos perante as coisas e as pessoas, as coisas e pessoas vão mudar perante ele”. Em uma palestra realizada na Cornell University, eu recentemente ouvi o exilado Dalai Lama do Tibet, um líder religioso Budista de grandes valores morais, fazer quase que a mesma afirmação.

Isto não é dizer que todos nós nascemos iguais, e não nascemos. Enquanto é verdade que os eventos externos podem nos afetar fisicamente, psicologicamente e economicamente, nosso senso interno básico não precisa ser alterado, já que o crescimento vem de dentro e não de fora. Para alcançar a força interior nós precisamos ter responsabilidade sobre nossas vidas, não há outra maneira.

As circunstâncias externas nas nossas vidas, para o bem ou para o mal, não ditam como nós vivemos, a não ser que deixemos que isso aconteça. Todos nós conhecemos pessoas que parecem ter tudo, incluindo os benefícios da fama, fortuna, boa aparência e uma boa família. Ainda assim, eles podem terminar jogando tudo isso fora, no caminho das drogas, álcool ou até suicídio. Nós também sabemos de pessoas que possuem todas as desculpas para não sair da cama durante a manhã, pessoas que resistiram a terríveis abusos, incríveis obstáculos físicos, o mais pobre dos passados, a pior sorte possível. Ainda assim, eles conseguem ter uma vida produtiva, feliz, e nós admiramos como isso pode ser possível. Preste atenção, por exemplo, nos casos de Viktor Frankl e W. Michell.

Frankl, como outros milhões, era um prisioneiro em um campo de concentração nazista durante a Segunda Guerra. Ele já tinha experimentado o terror de perder sua esposa, seus pais e um irmão nas câmaras de gás.

Apesar de estar terrivelmente desencorajado, praticamente nu e à mercê daqueles selvagens que o haviam capturado, Frankl chegou a um estado de sanidade surpreendente e fez uma descoberta que salvou sua vida. Embora a maioria de seus companheiros prisioneiros tivesse desistido psicológica e fisicamente, ainda havia uma liberdade humana vital que ninguém poderia tirar dele: Eles não podiam controlar seus pensamentos.

Ainda que seus raptos tivessem controle total sobre os fatores externos, Frankl descobriu que ele podia ainda escolher como reagir internamente a essa experiência. No tempo certo, esta descoberta começou a transformar Frankl na medida em que ele começou a ver como a vida seria depois que fosse solto. Seu senso de fortalecimento pessoal cresceu a tal ponto que ele se tornou inspiração para outros prisioneiros e até mesmo para aqueles que o mantinham preso. Frankl sobreviveu aos campos e seguiu sua vida, tornando-se um ótimo psiquiatra.

Como alguém pode encontrar liberdade e dignidade sob tais circunstâncias? Frankl teve apenas sorte, uma anomalia estatística? Ou ele descobriu um princípio fundamental que qualquer um pode aplicar em sua vida sob qualquer circunstância?

Ou considere as dores de W. Mitchell que, em um período de quatro anos, viveu duas tragédias, e cada uma

delas provavelmente iria derrotar um ser humano que não é fortalecido. Antes de 19 de junho de 1971, Mitchell, um sujeito popular e de boa aparência, então com 28 anos, estava no topo do mundo. Então, enquanto andava na motocicleta que havia comprado no dia anterior, ele se distraiu com alguma coisa. Quando a sua atenção voltou para a estrada, um caminhão de lavanderia avançou um sinal vermelho e o acertou.

Infelizmente, a saída de combustível se abriu e ele foi encharcado pela gasolina que logo pegou fogo, causando uma explosão. Mitchell teve mais de 65% de seu corpo queimado. Seu rosto estava desfigurado, completamente queimado e seus dedos não eram nada além de alguns cotos. Não era incomum para suas visitas no hospital, onde ele ficou perto da morte em estado de coma por duas semanas, olhar para ele e desmaiar.

Como você reagiria se fosse Mitchell? Certamente, ninguém iria culpá-lo se ele simplesmente desistisse de viver. Mas Mitchell escolheu outro caminho.

Ele descobriu que ele não precisava aceitar a idéia da sociedade de que, para ser feliz, uma pessoa precisa ter boa saúde e boa aparência. Mitchell percebeu, assim como ele mesmo disse, que: “Eu comando a minha própria nave – meus altos e baixos. Eu posso escolher entre ver isso como um atraso ou como um novo começo”.

Ao invés de ser dominado pelos seus problemas óbvios, Mitchell transformou esses problemas em desafios. Em parte para superar seu medo do fogo, ele se juntou a dois amigos para fundar uma empresa que queimava madeira e, em apenas alguns anos, ele ajudou a transformar a Vermong Castings em uma empresa multimilionária.

Então, em Novembro de 1975, um desastre novamente aconteceu com Mitchell quando, depois de ignorar o congelamento da asa em seu Cessna, seu avião caiu logo após a decolagem. Ele ficou paraplégico. Mas, novamente, depois de um período de desespero compreensível, Mitchell escolheu sobreviver.

“Antes de tudo isso acontecer, existiam 10.000 coisas que eu poderia fazer. Agora há 9.000. Eu poderia passar minha vida pensando sobre as 1.000 que eu perdi, mas eu preferi focar nas 9.000 que ainda restam”.

Em 1982, ele se casou. Em 1984, ele tentou (sem sucesso) se eleger para o Congresso com o seguinte slogan: “Vote em mim. Eu não sou apenas mais um rosto bonito!” Mitchell agora conta às pessoas que ele teve “dois grandes obstáculos na vida”, mas ele escolheu não usá-los como uma desculpa para desistir.

Lembre-se do que disse Albert Ellis, quando ele disse que não é tanto o que acontece a nós, mas como nós pensamos sobre o que aconteceu a nós, que faz das nossas vidas o que nós vivemos.

Histórias como as de Frankl e Mitchell podem sugerir várias possibilidades, dependendo das crenças de uma pessoa: a primeira possibilidade é que Frankl e Mitchell tiveram uma sorte incrível e que foram, de algum modo, abençoados com um instinto de sobrevivência maior que a maioria de nós. Mas sorte, como muitas pessoas de sucesso já disseram, é consequência de esforço.

Uma segunda possibilidade da sobrevivência dos dois é pelo destino, alguma força universal que predetermina as condições essenciais de nossas vidas.

Uma terceira possibilidade é que a sobrevivência foi alguma ação de Deus, algo como um milagre. Cada uma dessas possibilidades tem a sua validade.

No entanto, eu espero convencer você, fazendo você demonstrar que os exercícios deste livro são válidos para você, de uma explicação mais simples e elegante.

Você é responsável pela criação da sua própria realidade.

Frankl e Mitchell entenderam este princípio básico da existência e o aplicaram em suas situações aparentes desesperadoras; isto, eu acredito, é a razão de eles terem superado seus desafios com sucesso.

O problema com a percepção

Eu fortemente acredito que todas as pessoas realmente fortalecidas entendem que a realidade é uma experiência interna, e não externa.

Quando eu ensino a seção de meu curso de psicologia que lida com visão, eu seguro um pedaço de giz e pergunto à turma: “O que é isto?” Depois de olharem um pouco perplexos por eu perguntar algo tão óbvio, eles respondem em coro: “um pedaço de giz”. Quando eu pergunto como eles sabem que é um pedaço de giz, eles geralmente respondem: “Porque eu posso ver!” Do ponto de vista da mecânica do processo da visão, o que na verdade ocorre quando nós “vemos” um pedaço de giz é que há um certo padrão de ondas de luz refletidas. Esta energia refletida é recebida pelos receptores de sentido nos nossos olhos, então é convertido em energia eletroquímica e finalmente é mandado ao nosso cérebro para ser interpretado. Então quando “vemos” um pedaço de giz, o que nós estamos vendo é a nossa interpretação interna de estímulos externos, sendo filtrados pelo nosso individualizado aparato físico. Indo mais longe, uma vez que o estímulo chega ao cérebro para ser interpretado, os indivíduos são capazes de um grande número de interpretações alternativas, dependendo de sua educação, seu passado cultural, suas características pessoais e sua experiência individual. Então nós podemos ver e ouvir nossos cérebros, não apenas nossos olhos e ouvidos.

Quando nós vemos um mapa dos Estados Unidos, nós entendemos que o mapa não é realmente os Estados Unidos, mas uma mera representação gráfica dele.

Nossa percepção da realidade trabalha na mesma maneira. O que nós vemos, ouvimos, cheiramos, tocamos não é o mundo “real”; ao contrário, é nossa percepção interna e única daquela realidade.

Logo, duas pessoas podem viver o mesmo evento, mas descrever duas experiências completamente diferentes, como a seguinte história do Japão ilustra.

Desde que ele crie e vença uma discussão sobre Budismo com aqueles que ali vivem, qualquer monge pode continuar no templo Zen. Se ele for derrotado, ele tem que ir embora.

Em um templo... dois monges irmãos estavam vivendo juntos. O mais velho era sábio, mas o mais novo era meio estúpido e só tinha um olho.

Um monge, que por ali vagava, veio e pediu abrigo, e os desafiou para um debate... O mais sábio, cansado naquele dia por ter estudado muito pediu ao mais novo para tomar seu lugar. “Vá e peça o diálogo em silêncio”, ele avisou.

Então o monge mais jovem e o estranho foram para o santuário e se sentaram. Pouco tempo depois o viajante se levantou e foi ao irmão mais velho e disse: “Seu irmão mais novo é um sujeito maravilhoso. Ele me derrotou.”

“Relate o diálogo para mim”, disse o mais velho. “Bom”, explicou o viajante, “Primeiro eu levantei um dedo representando Buda, o iluminado.

Então ele levantou dois dedos significando Buda e seus ensinamentos. Eu levantei três dedos, representando Buda, seus ensinamentos e seus seguidores vivendo uma vida de harmonia. Então ele esfregou seu punho fechado em meu rosto, indicando que todos os três vieram de uma realização. Então ele venceu e eu não tenho direito de permanecer aqui.” Com isto, o viajante foi embora.

“Onde está aquele sujeito?”, perguntou o mais novo, correndo na direção de seu irmão mais velho.

“Eu entendo que você venceu o debate”.

“Não venci nada. Eu vou bater nele”.

“Me conte o assunto do debate”, pediu o mais velho.

“Porque, no primeiro minuto eu vi que ele levantou um dedo, me insultando e insinuando que eu tenho apenas um olho. Já que ele era um estranho eu pensei que seria educado para ele, então eu levantei dois dedos, congratulando-o por ter dois olhos. Então o mal educado levantou três dedos, sugerindo que entre nós só tínhamos três olhos. Então eu fiquei nervoso e comecei a bater nele, mas ele correu e isso acabou com tudo!” Já que toda a realidade é, definitivamente, uma experiência interna, já que a experiência interna depende de nossos pensamentos e já que nós temos controle de nossas mentes graças a esta incrível coisa que chamamos de pensar, nós somos responsáveis pelos resultados de nossos pensamentos.

Ainda que muitas pessoas venham a acreditar que nossos pensamentos são causados por uma realidade exterior, a verdade é que nossos pensamentos causam a nossa realidade. Realmente, nosso pensamento é energia, e ele começa a produzir a si mesmo fisicamente no momento de sua concepção.

O processo de criação de realidade com nossos pensamentos, que talvez seja mais óbvio em trabalhos de artistas e inventores, é uma característica humana comum. Isto é, quando Thomas Edson imaginou a lâmpada pela primeira vez, não era ainda um fato físico que ela pudesse iluminar a sala na qual eu escrevo esta página. Para tornar a idéia de uma lâmpada um objeto útil, inúmeras mudanças precisaram ser feitas na sociedade; como a colocação de cabos elétricos por todo o país para a passagem da eletricidade, além de desenvolver a manufatura, distribuição e rede de vendas. Mas hoje, um século depois que as primeiras lâmpadas foram produzidas em massa, a idéia de Edson pode ser comprada em qualquer loja e o mundo moderno não consegue ser imaginado sem as luzes elétricas.

Todo mundo muda constantemente o perfil de seu mundo com seus pensamentos, quaisquer que sejam, uma vez que o mundo no qual vivemos é sempre filtrado pelas crenças, pensamentos e emoções individuais. Então, o caminho para o fortalecimento começa no mesmo lugar para todos – no reconhecimento da responsabilidade pessoal:

O primeiro passo para o fortalecimento e a aquisição do que você quer da vida é ter total responsabilidade sobre o modo como a sua vida está agora, neste segundo. Mesmo que você não tenha conscientemente controlado seu passado, o grau que você tem de responsabilidade pelo seu presente vai determinar o que você consegue no futuro. Ter responsabilidade vai te dar o poder de escolher como você quer que seu futuro seja.

Muitas pessoas nunca entendem que as barreiras para o grande fortalecimento são feitas por nós mesmos. Não são fatores externos que nos criam obstáculos, mas nosso pensamento e nossas atitudes. Ken Keyes, no seu livro *Handbook to Higher Consciousness* (Guia para a consciência elevada), define esta situação humana perfeitamente: “Um ser humano preso na roda da tristeza não percebe que não é o mundo que está fazendo isso com ele. As defesas do ego tornam extremamente difícil para ele descobrir o que está fazendo a si mesmo. Ele pode provar que as pessoas estão realmente o tratando naquela maneira; e elas estão, é claro.

O que ele não vê é que sua rejeição e críticas contínuas às pessoas fizeram com que elas reagissem a ele dessa maneira. As mesmas pessoas poderiam reagir de uma maneira totalmente diferente...” É claro, muitas pessoas tem muita dificuldade em aceitar o fato de que elas são responsáveis por suas vidas. Certamente, existe um conforto em culpar os outros ou algo externo pela nossa condição atual. Uma vez que culpar os outros se torna um hábito profundamente enraizado, isso tende a cegar as pessoas em como elas estão criando as dificuldades ou a realidade árdua que elas enfrentam a cada dia. Mas o fortalecimento reside em quebrar tais hábitos negativos e sem valor.

Olhe para a linha abaixo. De um lado há as pessoas infelizes, às vezes chamadas de “neuróticas”; no meio as pessoas “normais”; na outra ponta estão as pessoas fortalecidas. Onde você está nesta linha? Onde você gostaria de estar?

Neuróticas      Normais      Fortalecidas

Constantemente vejo em minha experiência como conselheiro, professor e consultor, que as pessoas e organizações sem fortalecimento, neuróticas e infelizes têm o que eu chamo de um ponto externo de controle.

Em outras palavras, eles acreditam que “ela, ele, isso, eles fizeram isso comigo”. Estas pessoas, também, na maioria das situações tendem a se concentrar em uma reação aos problemas ao invés de uma solução construtiva.

Pelo outro lado, pessoas fortalecidas têm um centro de controle interno.

Elas assumem responsabilidade e insistem que, qualquer que seja a situação, “eu fiz isso por mim”. Eles também tendem a focar de uma maneira iniciativa, mais em soluções do que em problemas.

A maior parte das pessoas, por definição, cai em algum lugar desses dois extremos: Eles oscilam entre reação e iniciativa, entre externo e interno; algumas vezes elas são reativas e centralizadoras de problemas, outras têm iniciativas e são centralizadas na solução.

Eu não estou pedindo para você aceitar, sem questionar, tudo que eu disser, incluindo minha forte crença de que cada um de nós é responsável pela sua própria vida. Eu encorajo você a tentar o seguinte teste por três semanas e decidir por si mesmo.

Exercício 2:

Regularização dos pensamentos

Pelas próximas três semanas, tente o seguinte: Quando você tiver de escolher em uma situação pessoal (e você sempre tem uma escolha), conscientemente assuma que a situação está sob seu controle ao invés de o controle estar localizado em uma fonte externa; tome uma postura de iniciativa, centralizada na solução; em vez de uma de reação, centralizada no problema.

Isto pode ser conseguido mudando o padrão de pensamento em sua cabeça. Toda vez que você se pegar pensando “ela (ele, isso, eles) fez isso comigo”, conscientemente mude a afirmação para “eu fiz isso comigo”. Em vez de se lamentar incessantemente, “por que eles não vão me dar um aumento?”, pergunte, “o que precisa ser alcançado aqui, e como eu posso contribuir?” No lugar da pergunta improdutiva, “o que está errado nessa relação?”, substitua pela resposta mais generosa e positiva, “o que eu posso dar para essa relação?” Tente ser vigilante e muda cada segundo de pensamento não fortalecedor em um pensamento mais fortalecido e focado em assumir total responsabilidade sobre a situação em particular.

Mesmo que você não esteja convencido de que isto pode funcionar para você, tente: você não tem nada a perder além de sua falta de força.

Três semanas são suficientes para convencer a maior parte das pessoas de que ter responsabilidade funciona.

## EU ESCOLHO TER RESPONSABILIDADE

Esta simples afirmação é o primeiro, e mais importante, princípio do fortalecimento. Sem ela, o fortalecimento simplesmente não pode acontecer.

Onde estou?

Como mencionado anteriormente, todas as pessoas, e organizações, fortalecidas começam com uma resposta honesta para esta pergunta, “onde eu estou agora?” Ainda que seja possível passar todo o curso na avaliação pessoal, o Exercício três funciona bem para a maioria das pessoas e é mais do que suficiente para você começar.

No Exercício um, você começou o processo de avaliação em uma maneira mais branda por perguntar a si mesmo se você estava conseguindo os resultados que queria no momento, pessoalmente, interpessoalmente, fisicamente, financeiramente e espiritualmente. O Exercício três continua esse processo de avaliação em uma maneira mais específica e concentrada.

Pesquisas em Harvard, Yale, Stanford e outras universidades, identificaram alguns comportamentos

associados a pessoas fortalecidas. Esses comportamentos são organizados em cinco grandes categorias: Pessoal, Interpessoal, Físico, Financeiro e Espiritual.

Exercício 3:

Para as afirmações seguintes, baseadas se elas caracterizam você ou não, dê uma nota a si mesmo usando uma escala de 1 a 5: 1 = nunca; 3 = algumas vezes e 5 = sempre.

## PESSOAL

Expectativa positiva: Eu espero que o melhor aconteça comigo.

Nota:

Conversa interna: Eu me pego quando eu falo comigo mesmo de maneira negativa e transformo isso em uma coisa positiva.

Nota:

Direção interna: Eu assumo a responsabilidade do que acontece comigo.

Nota:

Expandindo a zona de conforto: Eu tento coisas novas, que não são necessariamente familiares, rotineiras ou confortáveis a mim.

Nota:

Oportunismo: Eu aprendo com meus erros e transformo os “problemas” em oportunidades.

Nota:

Objetivos: Eu escrevo meus objetivos com detalhes ricamente sensoriais (ver, ouvir, sentir) e os visualizo como se já estivessem acontecendo.

Nota:

Tornando-se um “atleta da vida”: Eu desenvolvo continuamente meu potencial através da leitura, educação, modelagem, e aprendendo com minhas experiências.

Nota:

Persistência: Eu “continuo lá”, mesmo sem conseguir resultados imediatos, me permitindo alcançar objetivos a longo prazo.

Nota:

Interpessoal: Dê notas a sua capacidade de desenvolver relacionamentos profundos, ativos e duradouros com:  
A- Pais:Nota:

B- Irmãos:Nota:

C- Amigos:Nota:

D- Amada(o) / Esposa(o): Nota:

E- Colegas de trabalho:Nota:

Fortalecimento: Eu aumento a auto-estima de outros.

Nota:

Crítica construtiva: Eu recebo, e aprendo, com as críticas construtivas, sem raiva ou rejeição.

Nota:

## FÍSICO

Controlando o estresse: Eu evito o aumento do nível de estresse através de relaxamento, música, lazer, atividades físicas ou outros meios.

Nota:

Dieta: Eu como com moderação e mantenho uma dieta balanceada.

Nota:

Exercícios: Eu tenho uma atividade aeróbica regular por, pelo menos, 30 minutos, três vezes por semana.

Nota:

Descanso e sono: Eu posso acalmar minha mente para conseguir de seis a oito horas de sono de rejuvenescimento.

Nota:

## FINANCEIRO

Controle de orçamento: Eu tenho um orçamento e controle sobre todo o meu dinheiro.

Nota:

Gratificações adiadas: Eu adio a aquisição de itens luxuosos até que uma base financeira sólida esteja estabelecida Nota:

## ESPIRITUAL

Eu reconheço um poder maior em minha vida.

Nota:

Exercício 4:

Pontos Fortes

O próximo passo importante é a avaliação de seus pontos fortes.

Pense com cuidado sobre os pontos fortes que você tem e escreva-os no espaço abaixo, ou em um bloco de notas (você vai precisar de um bloco para vários dos exercícios seguintes). Use páginas adicionais, quando necessário. Não seja modesto. Não passe por cima ou censure as suas virtudes mais óbvias ou incomuns. Seja o mais completo possível na sua busca por habilidades, talentos, virtudes, pontos fortes, ou outros aspectos positivos sobre você. Se precisar de confirmação, peça a alguém que você conhece bem e peça a ela para fazer uma lista de quais seriam seus pontos fortes. Escreva todos: seus pontos fortes vão aparecer e vão ser muito mais úteis se você os escrever.

Exercício 5:



## Fraquezas

A seguir, pense sobre as suas fraquezas. Quais são os comportamentos pessoais, interpessoais, físicos, financeiros e espirituais que te limitam? Tente ser honesto sem ser crítico. Novamente, se você tem um amigo em quem confia, você pode perguntar a ele, ou a ela, para gentilmente dizer os seus pontos fracos. Escreva tudo, sem censuras.

### Exercício 6:

#### Sucessos

A terceira área a ser avaliada pode ser bem interessante de ser completada. Ela consiste em escrever, sublinhando, uma lista de todos os seus sucessos. Se você é uma dessas pessoas que erradamente acreditam que não tiveram sucesso em suas vidas, jogue fora essa atitude imediatamente! Todos nós, sem exceção, alcançamos algum tipo de sucesso em nossas vidas. Cabe a você procurar em sua vida pelos seus sucessos, grandes e pequenos, e os escrever. Mantenha esta lista a mão, pois pode ser revigorante consultar esta lista quando precisamos de algum ânimo. Pode levar várias horas para você completar sua lista de sucessos iniciais, e você deve gastar alguns minutos para atualizá-la a cada seis meses ou menos. Já que eu quero que você pesquise ao máximo seus sucessos, você pode querer guardar sua lista em um caderno ou uma agenda.

### Exercício 7:

#### Avaliando relações

Finalmente, cada um de nós interage com as pessoas regularmente (amigos, esposa, amada, pais, irmãos, colegas de trabalho, etc).

Ainda que cada uma dessas pessoas possa nos influenciar de uma maneira diferente dependendo da situação, de modo geral, cada uma tende a nos afetar de modo positivo, negativo ou neutro.

O processo bastante válido de avaliar essas relações é quebrado aqui em cinco passos. No seu caderno, liste de 5 a 10 pessoas com as quais você lida mais freqüentemente.

Usando uma escala de 1 a 10 (1= totalmente negativo; 5= neutro; 10= totalmente positivo), dê nota a cada uma das pessoas de sua lista.

Já que você tem a chance de escolher com quem se associar, escreva o nome de pessoas que são seu grupo de apoio e com quem você mais gostaria de se associar.

A seguir, escreva o nome de pessoas que têm uma influência destrutiva sobre você e com quem você menos gostaria de se associar.

Finalmente, faça uma lista de pessoas que não estão no seu grupo de apoio, mas poderiam estar se você cultivasse sua amizade ou apoio.

#### Eu Ltda.

Eu encorajo você a tratar a si mesmo como um negócio. Dê a si mesmo um nome como “Eu Ltda.” ou “Companhia Eu Mesmo”. Você pode até comprar um pequeno arquivo e manter pastas separadas para coisas como as suas idéias, sonhos, objetivos e missões.

Se você lida com computadores, crie pastas de documentos em um disquete que fique guardado apenas para você como se fosse um trabalho. Uma das primeiras pastas no seu arquivo deve ser marcada como “Avaliação pessoal”.

Nela você deve agora ter informação sobre as suas avaliações gerais, pontos fortes, fraquezas, sucessos e relações. Você deve ter o hábito de revisar periodicamente o material no seu arquivo de Avaliação pessoal já

que ele vai mudar com o tempo, e essas mudanças vão ajudar você a acompanhar o progresso de seu fortalecimento e de sua vida.

A habilidade principal: Relaxamento

Até agora, nós examinamos o princípio da responsabilidade e respondemos a pergunta “onde estou?” Agora você vai aprender sobre a habilidade principal: relaxamento.

O relaxamento não resulta apenas em outros benefícios importantes, dentro e fora de si mesmo, mas também facilita as outras habilidades principais.

Não seja enganado pela aparente simplicidade de muitos dos exercícios apresentados nesse livro e passe por eles muito rápido. Aprender a relaxar profundamente requer tempo e prática. Os resultados, ainda assim, valem o seu esforço.

Um dos grandes benefícios físicos do relaxamento é o seu uso na redução do estresse e em um dos seus resultados, a tensão muscular. Para muitas pessoas, a tensão muscular que acompanha o estresse se torna tão automática que praticamente não é sentida.

Muitos anos atrás, Edmund Jacobson, o criador do “Relaxamento progressivo”, estava entre os primeiros a explicar que o estresse e o relaxamento eram mutuamente incompatíveis. Ele descobriu que a resposta ao estresse vai subindo pelo sistema nervoso enquanto a resposta ao relaxamento vai no sentido contrário. Infelizmente, como Dr. Benson mostra em seu livro *The Relaxation Response* (A resposta do relaxamento), a resposta do estresse ocorre automaticamente, enquanto que a resposta do relaxamento precisa ser aprendida e “conscientemente, propositalmente evocada”. Aprender o relaxamento vai, então, aumentar a qualidade e talvez prolongar o nosso tempo de vida.

O maior benefício psicológico do relaxamento é que o seu cérebro, especialmente seu superconsciente, é mais receptivo à nova programação (aprendizado) quando você está relaxado. A criatividade, a visualização, a mente limpa e a definição de objetivo requerem um fornecimento adequado de sangue rico em oxigênio para o cérebro, e o estresse retira esse sangue rico em oxigênio.

O relaxamento, ainda assim, assegura um suprimento de sangue adequado. O que isto significa, em termos práticos, é que o aprendizado de um relaxamento profundo irá resultar em mudanças muito mais positivas em sua vida do que o estresse, a ansiedade e a preocupação.

O restante deste capítulo se concentra em três maneiras práticas de usar o relaxamento:

Uma técnica discreta para relaxamento utilizando alguns tipos de música.

Um sistema de relaxamento que, uma vez aprendido, vai resultar em relaxamento instantâneo.

Um número de técnicas específicas para relaxamento rápido que você pode experimentar e adaptar.

Utilizando música para relaxar

A capacidade da música para relaxar as pessoas é amplamente conhecida e utilizada, até mesmo por estabelecimentos médicos. Em alguns hospitais, pacientes que estão se preparando ou se recuperando de cirurgias cardíacas, aqueles com dores fortes, ou até mesmo aqueles que estão passando por quimioterapias agora têm uma escolha. Eles podem escolher seus medicamentos para aliviar a dor, e/ou podem escolher um walkman e escutar músicas relaxantes ou uma série programada para o relaxamento.

Além disso, muitos programas de reabilitação de viciados em heroína ou cocaína passaram a utilizar músicas barrocas e séries de relaxamento como parte da rotina do tratamento. Música tranqüilizante vem sendo utilizada regularmente por inúmeros médicos e dentistas em suas salas de espera e cadeiras há anos.

Existem vários exemplos adicionais do uso da música em um contexto medicinal. Pacientes com problemas

de queimaduras, nos quais os tratamentos duram semanas ou até meses, estão aprendendo a usar a música para amenizar sua dor entre os tratamentos. Uma combinação de música e imagem foi usada na University of Kansas (entre outras) para diminuir a pressão sanguínea dos pacientes em uma média de 10 a 20 pontos. Qualquer hospital agora usa uma combinação de música e relaxamento para os partos.

E os humanos não estão sozinhos em sua resposta positiva à música; fazendeiros descobriram que as vacas que ficam felizes com a música produzem mais leite!

É importante alertar que nem todas as músicas possuem um efeito positivo sobre o nosso comportamento. A chave parece ser que a música que tem aproximadamente 60 batidas por minuto é mais relaxante. Tais músicas seguem o ritmo natural do nosso coração. Existem duas fontes disponíveis de tais músicas: (1) música Barroca, uma forma de música clássica escrita entre 1650 e 1750; e (2) algumas formas do estilo de música contemporâneo, geralmente chamado de “New Age”. Mas nem todas as músicas Barrocas são boas para o relaxamento. Em minha experiência, quanto mais lentas, como as de compositores como Bach, Handel, Pachelbell, Sammartini, Telemann e Vivaldi, mais relaxantes elas são.

Já que o termo “New Age” cobre uma grande variedade de músicas, a situação é ainda mais confusa aqui. Novamente, eu sugiro uma fonte para os iniciantes: a música relaxante new-age quintessencial, composta pelo Dr.

Steven Halpern. Excelentes resultados podem ser obtidos com Spectrum Suite, Comfort Zone, Dawn e Crystal Suíte, de Halpern. Todas as músicas de Halpern foram cientificamente desenvolvidas para produzir relaxamento.

A pesquisa do Dr. Halpern e de outros indica que você não precisa gostar de um gênero especial de música para se beneficiar de seus efeitos relaxantes, e muitas pessoas “aprendem a gostar” de música Barroca, especialmente se você foi criado ouvindo músicas de rock. Experimente, você vai se surpreender!

Preste atenção na pesquisa de Dorothy Retallack. Ela fez plantas crescerem em câmaras cientificamente controladas e expostas a concertos de diferentes músicas, de Barroco a rock pesado. Os resultados foram impressionantes! As plantas expostas à música Barroca cresceram muito mais e se inclinaram a quase 60 graus, “quase abraçando a caixa de som”.

Plantas expostas ao Jazz também cresceram mais que as plantas na câmara sem música, e elas se inclinaram na direção da caixa de som em 15 graus.

Plantas expostas à música sertaneja não demonstraram reação alguma e estavam essencialmente iguais à planta de controle. Mas as plantas expostas ao rock pesado “murcharam e morreram”! Tenho de admitir que existe uma grande diferença entre as plantas caseiras e a inteligência humana, mas ainda assim essa pesquisa é intrigante.

Além disso, mesmo que eu também escute rock, já notei por experiência própria que quando eu estou fazendo algo que requer minha concentração, a música Barroca ou a New-Age (até mesmo uma combinação de ambas) é de grande ajuda.

Eu ensino em conjunto com outros professores dois grandes cursos de Introdução à Psicologia a cada semestre. Uma vez por semana, a classe faz um teste. Nos últimos anos, depois da primeira revisão da pesquisa sobre os efeitos da música sobre o relaxamento em meus estudantes, nós tocamos música Barroca e New-Age suavemente durante o teste. Ainda que alguns alunos estivessem hesitantes e céticos em um primeiro momento, eles rapidamente aprenderam a apreciar a música e freqüentemente dizem que ela os deixa relaxados, tanto que alguns deles compraram suas próprias coleções e as usam em casa como auxílio para o estudo. Em algumas poucas ocasiões em que eu esqueci de colocar a música na hora do teste, ou tive algum problema com o aparelho de som, eu escutei imediatamente dos alunos: “a razão por eu ter ido mal na prova é porque você esqueceu a música mágica”.

O Sistema

Muitos workshops de redução de estresse encorajam as pessoas a aprender alguma rotina de meditação ou relaxamento. O problema é que tais rotinas geralmente levam semanas ou meses para serem aprendidas, e precisam de vinte ou trinta minutos de prática diária. Aprender tal rotina é muitas vezes desejável pela sua grande quantidade de benefícios psicológicos. Na verdade, eu separei um número de rotinas para relaxamento na próxima seção para ilustrar quão importantes eu acho que elas são.

Então qual é o problema? O problema é que, na vida real, nós precisamos de um sistema que funcione instantaneamente. Por exemplo, quando a nossa esposa, filha, ou patrão está “no nosso pé” sobre algo e nós começamos a nos irritar, nós geralmente não podemos dizer: “tempo; eu preciso de 20 minutos para relaxar”. Nós precisamos de algo que funcione imediatamente.

Primeiramente, contudo, deixe-me dar a você uma pequena amostra do trabalho de Ivan Pavlov, que foi o primeiro a estudar o fenômeno de respostas condicionadas. Pavlov, um fisiologista russo, estava estudando o sistema digestivo em cachorros (especificamente a salivação) quando ele acidentalmente descobriu um condicionamento clássico. Ele descobriu que se ele tocasse um sino antes de alimentar o cachorro, o cachorro no fim das contas salivaria para o som do sino sozinho (sem a comida). O que acontecia, é claro, é que o cachorro depois de escutar o sino e conseguir comida em várias ocasiões, aprendeu a associar o sino à comida.

Eventualmente, o som do sino sozinho fazia o cachorro salivasse antes mesmo da comida chegar. São muitos os exemplos do condicionamento clássico. Por exemplo, você está assistindo TV e sonhando acordado, ao mesmo tempo em que um telefone toca. Você corre para atender ao telefone e então descobre que o som veio da televisão. Obviamente, quase todo mundo em nossa cultura foi condicionado a responder ao toque de um telefone. Ou você já notou seu gato ou cachorro imediatamente ao seu lado quando ele escuta o barulho de um abridor de latas elétrico? O cachorro ou gato foi condicionado ao som do abridor e aprendeu que geralmente isso significa comida. Muitos de vocês podem ter uma certa música a qual associam a se apaixonar pela primeira (ou segunda, ou terceira) vez. Mesmo anos depois, aquela música, por causa do condicionamento, pode despertar novamente as mesmas emoções.

O princípio de Pavlov da resposta condicionada pode ser evocado para relaxamento instantâneo.

Enquanto muitas pessoas são inicialmente céticas quanto ao funcionamento do seguinte procedimento, deixe-me lembrar que você é, pelo menos, tão inteligente quanto o cachorro de Pavlov ou seu gato de estimação. Na realidade, a inteligência é irrelevante para este procedimento: se você continuar com o seguinte programa, ele tem de funcionar, é automático.

O programa de relaxamento condicionado envolve cinco passos: (1) escolher uma rotina de relaxamento; (2) conseguir um “gatilho” físico ou áudio-visual; (3) associar seu gatilho à sua rotina de relaxamento; (4) praticar o passo número três até que seu gatilho automaticamente faça você se sentir relaxado; (5) continuar usando o sistema com frequência para que não ocorra a extinção.

## Exercício 8

### Passo 1:

Escolher uma rotina de relaxamento Mesmo que nós não saibamos, todos nós temos métodos para relaxamento. Exercícios aeróbicos, uma caminhada no parque, um banho quente, escutar músicas suaves ou ler um livro são todos métodos que funcionam com algumas pessoas. Apesar de todos estes métodos funcionarem, eu o encorajo a ser mais sistemático. Escolha alguma das muitas rotinas de relaxamento que estão disponíveis. Algumas usam meditação, outras relaxam progressivamente e outras pedem para você imaginar a sensação de peso e calor em suas extremidades. Apesar de existirem variações individuais, você deverá gastar de 20 a 30 minutos por dia, cinco dias por semana, pelas próximas três ou quatro semanas para o condicionamento necessário acontecer.

### Passo 2: Escolher um “gatilho”

O que fazemos a seguir é escolher um gatilho, como o sino de Pavlov, para associar às nossas sensações de relaxamento profundo. Um bom gatilho deve ter as seguintes características: (1) ser simples e discreto, (2) ser algo que não é óbvio para os outros e (3) ser algo que não vai fazer você se sentir mal ou constrangido. O gatilho escolhido não deve opor-se à sensação de relaxamento ou ser facilmente confundido com outras emoções. Por exemplo, um punho cerrado seria um gatilho ruim para relaxamento porque é comumente associado à fúria e frustração. Para muitas pessoas, escolher um gatilho físico é suficiente. Para outros, o gatilho físico precisa ser suplementado com algum gatilho de áudio (som, palavra) e/ou um visual (figura, cena).

Existem várias possibilidades de bons gatilhos físicos para relaxamento. Dois leves puxões na orelha, tocar um dedo ao lado do nariz, tocar seu queixo com o polegar e o dedo indicador, ou simplesmente fechar os olhos por alguns segundos são boas possibilidades. Meu favorito é juntar os dedos polegar, indicador e médio em minha mão direita. Você pode se imaginar pegando algo com os três dedos de sua mão, você vai visualizar o movimento.

Novamente, para muitas pessoas o gatilho físico é suficiente e também a maneira mais simples de condicionar a resposta do relaxamento. Para outros, por outro lado, a adição de um estímulo auditivo também ajuda. Uma boa regra é tentar o gatilho físico primeiro. Se não funcionar rápido o suficiente, então experimente a adição de algum som ou imagem. Alguns gatilhos auditivos para relaxamento incluem dizer para si mesmo “calma”, “relaxe”, “paz” ou (meu favorito), “alpha” (alpha é um padrão de ondas cerebrais associadas com relaxamento). Algumas pessoas altamente visuais acham mais fácil adicionar alguma figura ou cena mental para seu gatilho físico.

Por exemplo, eles se imaginam flutuando em uma bela lagoa, ou deitados em alguma praia tropical. Resumindo, um bom gatilho deve ser simples, rápido, não deve confundir e, acima de tudo, deve funcionar.

**Passo 3: Relacionar seu gatilho à sua rotina de relaxamento** O próximo passo é semelhante à associação que Pavlov fez entre o sino e a comida. O segredo é continuamente relacionar o seu gatilho, ou gatilhos, com a sua sensação de relaxamento profundo.

Eventualmente, os dois irão acabar se associando em sua mente, e apenas o gatilho sozinho vai fazer você se sentir relaxado.

Inteligente, simples, automático e funciona. Irei guiá-lo através do sistema que eu usei originalmente, “Treinamento autogenético”, para condicionar a mim mesmo a relaxar sempre que quisesse. Eu escolho um estímulo físico (juntar o polegar e dois dedos) e um auditivo (a palavra “alpha”) como meus gatilhos a serem condicionados para o relaxamento. Durante as três semanas seguintes, cinco vezes por semana, por cerca de 20 minutos em cada sessão, eu escutei uma fita de música com a rotina de “Treinamento autogenético”. Várias vezes durante cada sessão, enquanto escutava a fita, me veio a mente que eu estava profundamente relaxado (e isso irá acontecer mais frequentemente com a prática). Sempre que via que estava relaxado, eu “ativava meu gatilho”. Especificamente, eu inspirava profundamente dizendo a sílaba “al” e expirava vagarosamente dizendo “pha”, enquanto juntava meu polegar, indicador e dedo médio. O que é muito importante é que, imediatamente depois de você acionar seu gatilho, ou gatilhos, você sente a sensação de profundo relaxamento.

#### Passo 4: Praticar

Com três semanas de prática, eu podia acionar meu gatilho em uma situação estressante e instantaneamente me sentir relaxado. Uma vez que você descobre que o sistema realmente funciona, você ganha mais confiança e espera que funcione. Isto, é claro, apenas reforça todo o procedimento. Além disso, a maior parte das pessoas não precisa dedicar os 20 a 30 minutos de prática diária uma vez que o condicionamento se estabelece, é preciso um esforço mínimo para mantê-lo. Contudo, como qualquer outra habilidade aprendida, você precisa “usá-la para não perdê-la”. Uma maneira simples seria “usá-la” como na sugestão à seguir. Quando você notar que está relaxado, pegue o hábito de acionar imediatamente seu gatilho, ou gatilhos. Com a prática, existirão várias oportunidades para você fortalecer o seu gatilho. E, com o tempo, a resposta de

relaxamento vai se tornar cada vez mais forte.

O que algumas vezes acontece comigo durante o verão, quando eu não estou dando aulas ou conduzindo algum seminário e posso facilmente fazer alguma outra atividade, é que algum dia em uma situação estressante eu ativo meu gatilho e não funciona tão bem como deveria. Isto é um bom lembrete de que eu devo gastar algum tempo re-condicionando meu gatilho.

Eu faço isso voltando às minhas fitas Autogenéticas originais por alguns dias. A propósito, uma vez entendido o sistema você pode usá-lo automaticamente para condicionar outras respostas também. Por exemplo, é frequentemente importante para mim me sentir rapidamente fortalecido ou “com uma moral melhor”. Você precisa, é claro, escolher um gatilho diferente do que o usado para o relaxamento. Meus gatilhos para fortalecimento são geralmente um punho cerrado e a palavra “yes”! Quando eu faço algo muito bem, ou vou melhor do que espero, eu ativo meu gatilho de “fortalecimento”. Outras pessoas usam o sistema para condicionarem a si mesmas de modo a se sentirem mais amadas, ou mais inteligentes, ou para aumentar a concentração. Se você está disposto a dedicar um pouco de tempo, as possibilidades são infinitas.

### Técnicas de Relaxamento Rápido

A técnica de relaxamento mais rápida e automática é o sistema de gatilhos que você acabou de aprender; aqui vão algumas outras rotinas rápidas que você pode experimentar.

#### Exercício 9

#### Técnicas de relaxamento rápido

### CONTROLANDO A RESPIRAÇÃO

A primeira rotina rápida é uma que utiliza a sua respiração. Ela consiste inspirar e expirar nove vezes em três séries de três respirações. Na primeira série de três, inspire profundamente e, quando for expirar vagarosamente, diga: “acalme-se corpo” (faça isso três vezes). Na segunda série de três, inspire profundamente e quando for expirar, diga: “acalme-se mente”. Na série final, inspire profundamente e, quando expirar, diga: “sorria”, e sorria de

verdade.

### EXERCÍCIO DOS CINCO DEDOS

Feche seus olhos, respire profundamente várias vezes e relaxe. Toque seu polegar com o dedo indicador. Enquanto fizer, pense em uma vez que você se sentiu alegre ou com uma saudável fadiga física ou mental, como a que acontece após você correr, esquiar, ou depois de finalizar um projeto bem sucedido. Após isso, toque seu polegar com seu dedo médio; enquanto faz isso, pense em uma vez que você teve uma experiência de amor. Agora, toque seu polegar com seu dedo anelar; enquanto faz isso lembre-se de um dos seus sucessos na vida, ou algum elogio de valor que você recebeu. Finalmente, toque seu polegar com o dedo mínimo. Enquanto isso acontece, pense no lugar mais bonito e relaxante em que você já esteve (ou idealize tal lugar se preferir). Permita-se ficar nesse lugar por algum tempo.

#### Destruidor de raiva

Um dos problemas com a raiva é que ela geralmente causa uma reação automática para a situação. Essas reações automáticas de raiva quase nunca ajudam em nada e geralmente resultam em mais raiva. O “Destruidor de raiva” é uma rotina rápida para substituir a raiva.

Os exercícios a seguir vão dissipar a raiva e ajudar você a escolher uma resposta mais apropriada. Quando perceber que está ficando com raiva:

Primeiro, respire fundo, inspire devagar.

Segundo, assim que você expira, imagine sua raiva saindo com cada respiração.

Terceiro, repita isso mais três vezes, vendo a sua raiva saindo cada vez que você expira.

Quarto, pense sobre a situação e escolha ao menos uma resposta construtiva.

Aspirador mental

Muitas pessoas têm problemas em dormir durante a noite porque palavras negativas e/ou imagens mentais se mantêm aparecendo em suas mentes. O que geralmente acontece é uma resposta também negativa, formando uma ação contínua que funciona mais ou menos assim: o fluxo constante de palavras e pensamentos negativos nos mantém longe do sono; o fato de que não conseguimos dormir nos deixa mais e mais ansiosos; o aumento da ansiedade resulta em mais imagens e pensamentos negativos. A Dra. Lense Kassarla ensina seus pacientes com insônia o seguinte, e surpreendente, exercício para limpar a mente. Simplesmente visualize um aspirador de brinquedo passando pela sua testa. Assim que ele passa, ele suga todas as imagens e palavras negativas, deixando sua mente calma e relaxada.

II – Como eu cheguei aqui?

Livrando-se do passado através de afirmações e conversas internas Neste capítulo, você irá:

1 - Explorar a pergunta central: “Como eu cheguei aqui?”

2 - Ser encorajado a adotar um princípio essencial: mesmo você sendo um produto do passado, você não precisa ser um prisioneiro dele.

3 - Aprender a habilidade de conversar internamente.

O objetivo inicial desse capítulo é convencê-lo da necessidade de você ser seu melhor amigo, já que irá subir a um nível em que sua consistência é baseada em como você se sente sobre si mesmo. Se você se acostumou a ter uma atitude demasiadamente crítica sobre si mesmo, você será estimulado a descartar essa atitude, e se você tende a julgar-se de maneira rigorosa, você irá ser desafiado a parar com seus julgamentos sobre si mesmo. A razão disso é simples de entender e aceitar, mas a regra seguinte precisa ser entendida no coração e na mente de cada indivíduo: Nossa auto-estima afeta, positivamente ou negativamente, todos os aspectos de nossas vidas.

Como eu cheguei aqui?

Responda à pergunta e as chaves para as portas do fortalecimento vão estar em suas mãos. Para chegar à resposta, você precisa examinar seus pensamentos, atitudes, crenças e sentimentos. Sua auto-estima é em grande parte um produto de seu passado, especificamente de sua infância. Para responder honestamente a esta pergunta, você precisa voltar e re-examinar a sua vida, “passar a limpo” quando necessário para melhor alinhar seu passado com as suas visões e objetivos futuros.

Eu freqüentemente pergunto aos meus alunos e participantes de seminários se eles dariam, de maneira proposital e consciente, o poder de tomar as mais importantes decisões de suas vidas a uma criança de cinco anos. Pelo menos um, geralmente brincando, diz: “Com certeza, minha vida está tão problemática, o que eu tenho a perder?” A grande maioria das pessoas, certas de que alguém com cinco anos de idade não seria capaz de tomar importantes decisões envolvendo suas vidas, respondem a essa pergunta com um “não” categórico. O fato irônico é que muitas pessoas, de forma inconsciente, mudaram suas vidas com resíduos de uma criança dentro deles.

Um dos poucos pontos que praticamente todas as importantes escolas de psicologia concordam é que a nossa primeira infância (do nascimento aos 6 anos) é tremendamente importante na formação da nossa personalidade adulta. Mesmo que seja estimado que, aos 20 anos, nós tivemos aproximadamente um bilhão de experiências (dois bilhões aos 40; quatro bilhões aos 60), nem todas essas experiências são igualmente

importantes para moldar a nossa personalidade. Aquelas experiências durante a infância têm um significado especial.

Desde o começo da psicologia, a conexão entre as experiências da infância de alguém e sua personalidade adulta foi enfatizada. Desta maneira, Sigmund Freud afirmou que “a criança é o pai psicológico do adulto”. Ele imaginou que os eventos nos primeiros anos de vida eram de suprema importância na vida subsequente de alguém. Mais recentemente, Eric Berne, o fundador da Análise Transacional e autor de *The Games That People Play* (Os jogos que as pessoas jogam), concentrou seu trabalho em pacientes que faziam o mesmo erro repetidamente, pois para Berne parecia que eles estavam inconscientemente seguindo algum plano pré-determinado para suas vidas.

Explorações posteriores levaram Berne a descobrir que as pessoas faziam, na verdade, o que ele chamou de um “roteiro da vida”, um plano inconsciente que ele acredita ter sido criado durante a infância. Um número de crenças espirituais, particularmente aquelas que incorporam versões de reencarnação em suas filosofias, acreditam que estes roteiros são criados antes do nascimento de um indivíduo, talvez programado no código genético do indivíduo junto com características físicas, como a cor dos olhos e o tipo de corpo.

Estas são razões psicológicas bastante óbvias sobre a importância das experiências da infância para nós. Don Hamachek, autor de *Encounters With the Self* (Encontros com o eu), mostra que na infância nossa personalidade e caráter estão incompletos e são muito impressionáveis.

O senso de quem elas são e o que podem fazer não está completamente formado. Elas estão prontas não apenas para agradar aos adultos, mas também para acreditar neles. Na verdade, o que os adultos falam sobre elas ou como eles avaliam suas pessoas ou comportamento são assimilados de maneira mais rápida, fácil e menos crítica do que em qualquer outro estágio de desenvolvimento. Hamachek continua e afirma que as crianças, por não defenderem suas vontades psicologicamente, são vulneráveis e imaturas.

Também foi percebido por um grande número de psicólogos que o cérebro imaturo das crianças pode subitamente “congelar” algumas interações com adultos, especialmente com os pais. Estes “momentos congelados” podem parecer totalmente insignificantes no ponto de vista de um adulto, mas eles geralmente têm um significado especial para uma criança. Por exemplo, em uma explosão súbita de raiva, um pai pode chamar a criança de “idiota” por derrubar o leite. Mesmo que o pai possa rapidamente esquecer o incidente aparentemente isolado, a criança pode lembrar-se dele por anos.

Freqüentemente, é claro, com alguns pais, tais respostas são habituais e qualquer mensagem repetida com freqüência e força para uma criança está sujeita a afetar sua auto-estima. Assim, o rótulo “idiota”, se repetidamente aplicado por um pai ou mãe ao comportamento de uma criança, pode criar problemas psicológicos desnecessários para esta criança quando ela crescer e entrar na vida adulta.

Pesquisas indicam que também pode haver razões biológicas para a impressionabilidade das experiências na infância. Dr. Winson, no seu livro *Brain and Psyche* (Cérebro e psique), argumenta que as experiências das crianças têm um poder especial por causa de um período crítico do desenvolvimento cerebral, quando o neocórtex (o centro para emoção e tomada de decisões) está sendo formado. De acordo com Dr. Winson, “uma vez que este período passa, aqueles circuitos cerebrais não irão se modificar facilmente”.

Preste atenção, também, nos últimos trabalhos de Dr. Penfield, da McGill University no Canadá, que fez simulações elétricas nos cérebros de mais de 1.000 pacientes que estavam passando por cirurgias cerebrais. O que ele descobriu é que o estímulo no córtex pode trazer memórias incrivelmente completas de eventos em um passado distante; as memórias pareciam retornar como uma fita de vídeo da vida real. Alguns pacientes não apenas lembraram visualmente dos eventos, mas podiam ouvir, cheirar e senti-los novamente.

É também interessante que as memórias poderiam ser paradas subitamente desligando o eletrodo e, quando reiniciadas, as memórias não continuavam de onde pararam, mas voltavam ao começo, sugerindo que nós não temos apenas um aparelho de vídeo no nosso cérebro, mas que também ele “volta a fita automaticamente”! Don Hamachek explica algumas das implicações iniciais do trabalho de Penfield.



As implicações aqui são enormes porque além do que nós imaginávamos, muito do que acontece a nós fica gravado e armazenado no tecido nervoso de nosso cérebro. Isto inclui nossas experiências quando criança, tudo que nós incorporamos de nossos pais, nossa percepção dos acontecimentos da vida e as sensações associadas a tais acontecimentos.

Estas experiências são guardadas como se fossem gravações em vídeo. Elas podem ser repassadas e até revividas. Juntas, estas gravações constituem uma grande gama de memórias enterradas profundamente dentro de nossa mente inconsciente. Essas memórias, quando ativadas por experiências específicas, servem como motivações subscientes para expressar este fenômeno que nós chamamos de ego, em maneiras que algumas vezes nós entendemos, porém em outras nós não conseguimos aprofundar.

Parece que nossa mente superconsciente é como um super computador, guardando e reagindo a, literalmente, qualquer coisa que acontece conosco.

Todos nós já ouvimos dizer que “você é o que você pensa”. Nós somos, no entanto, não apenas o que nós sabemos que pensamos, mas também o que nós inconscientemente pensamos! Ou, expandindo a definição do que somos para incluir as emoções:

Nossa realidade é criada pelo que nós pensamos e sentimos consciente e inconscientemente.

Considere o tipo de programação que muitos de nós recebemos quando crianças. Em um estudo de famílias de classe média, todas as conversas entre adultos e crianças de 3 a 5 anos foram gravadas em fita. Os pais deram a permissão para que isso acontecesse, mas só foram avisados do propósito do estudo bem mais tarde. Ambos, os pesquisadores e os pais, ficaram impressionados com 400 afirmações negativas dirigidas a eles por dia. Variando de, “ei, idiota, pare com isso”, para meio negativas como “não”, “não toque nisso” e “pare com isso”. É claro, algumas negações são necessárias para evitar que as crianças se machuquem ou machuquem os outros, mas o efeito cumulativo de tantas frases negativas a cada dia pode seriamente diminuir a autoconfiança de uma criança. E, muito frequentemente, as vozes negativas da infância ecoam na mente de um adulto, muitos anos depois de eles terem saído de casa. Este condicionamento negativo precisa ser alterado.

Nós somos produtos, não prisioneiros de nosso passado Um dos efeitos de nosso condicionamento negativo é o que alguns psicólogos como Seligman chamam de “abandono aprendido”, um fenômeno que vem sendo observado em animais e seres humanos. Este tipo de comportamento geralmente ocorre com prisioneiros de campos de guerra, onde cada tentativa de fuga é frustrada e severamente punida, onde o medo é dominante e se torna um instrumento de controle. O que acontece com frequência com pessoas nessa situação é que elas desistem tanto de si mesmas que, se eventualmente conseguem alguma oportunidade para escapar, elas não tentam porque aprenderam a não ter esperança. O mesmo processo frequentemente acontece com o abuso de crianças e esposas. Na realidade, estou convencido que muitos de nós enquanto adultos também nos limitamos em muitas maneiras, por um certo grau de abandono internalizado. Essas limitações são inconscientemente impostas por uma programação feita no passado e a mais potente é aquela que acontece durante nossos primeiros anos de vida.

Parece que a combinação de uma programação negativa, da nossa necessidade de sobreviver e receber atenção quando crianças e de uma mente imatura e muito impressionável combinam para produzir um roteiro de vida (ou um plano inconsciente) que pode afetar negativamente nossa vida adulta.

Descobrir, re-examinar e mudar estes roteiros é a chave para o crescimento e felicidade pessoal, e um fato é imutável:

Você apenas está à mercê de seu passado se escolher isso.

Sua programação foi aprendida; ela pode ser mudada.

Infelizmente, quando você não está consciente de sua programação durante a infância e seus roteiros, você continuamente (e inconscientemente) comete os mesmos erros. Pense de verdade e seja absolutamente

honesto sobre isso por um minuto; os roteiros que você tem sobre si mesmo como de abandonado, mau, estúpido ou tímido (ou independente, bom, inteligente e simpático) são todas coisas que você aprendeu.

Você pode ter descoberto quando criança, por exemplo, que explosões de raiva chamavam a atenção de algum parente distraído ou, se você fosse quieto o suficiente, você poderia evitar a repreensão furiosa de um pai ou uma mãe.

Em outras palavras, todos nós aprendemos estratégias psicológicas para trabalhar com as situações de nossa infância, mas as situações em nossa vida adulta normalmente precisam de outras adaptações no comportamento.

Isto nos traz o segundo princípio absoluto desta série, um que você deve enfeitar em sua mente e lembrar a si mesmo quando se sentir sem forças: Apesar de todos nós sermos produtos de nosso passado, nós não precisamos ser prisioneiros dele. Nós podemos evitar ser prisioneiros do passado somente ficando mais conscientes de nossa programação enquanto crianças e conscientemente editando nossos roteiros desatualizados para a vida.

Aceitar este princípio significa que você não mais culpa seu passado pelo seu comportamento presente. Seu roteiro de vida adulta pode estar procurando de maneira imprópria pela criança crescida que o criou. Estas vozes infantis insistentes podem frequentemente ser ouvidas se você começar a prestar atenção para as suas conversas internas constantes.

Fritz Perls, o fundador da Terapia Gestalt, fala sobre cada um de nós ter duas vozes internas, as quais ele chama de “Top Dog” e “Underdog”. De acordo com o pensamento de Perls, “Underdog” é largamente o produto de sua programação enquanto criança; e você sabe quando está sob seu controle porque você pode ouvi-la falando com você.

Exemplos de mensagens “Underdog”, com tendências negativas, potencialmente limitantes, incluem:

“Eu sou muito velho.” (gordo, sem talento, burro, etc) “Isto é muito difícil.” (estressante, bobo, demorado, etc) “Eu não posso fazer isso.” (aprender isso, pensar isso, sentir isso, etc)

“Vou fazer papel de palhaço.” (me machucar, cair, etc) “Eles vão descobrir.”

“Eu pareço ridículo.”

“Cuidado!”

“O que eu acho não importa.”

Algum dos pensamentos acima parece familiar a você? Não existe fim para as maneiras como a “criança interna” pode te sabotar se você continuar ignorando-a. Mas você pode ter controle sobre a sua programação infantil negativa tornando-se consciente dela e atacando ativamente sua lógica, da maneira como esse capítulo irá em breve lhe mostrar.

Alguns de vocês podem ser o produto de uma infância e família que foi tão ruim que a ajuda profissional é necessária para limpar seu passado. Se este for o caso, eu o encorajo a procurar tal ajuda. Para muitas pessoas, contudo, a psicoterapia não tem garantias e você só pode entrar em contato, recuperar e reconciliar com a “criança interna” sozinho. O procedimento para isto ser feito está aqui, retirado do Dr. Nathaniel Branden, um premiado terapeuta e autor de um grande número de livros sobre auto-estima.

O procedimento é tão simples que você pode deixar de fazê-lo por parecer infantil: não faça isso. É justamente a “criança interior” que estamos tentando atingir.

De acordo com Dr. Nathaniel Branden:

Tudo que você quiser dos outros, você precisa primeiro dar a si mesmo; Somente então você pode dar aos

outros, e receber de volta deles.

#### Exercício 10:

##### Visualizando a criança interior

Primeiro, procure uma fotografia de você mesmo quando tinha de 3 a 6 anos de idade. Passe vários minutos estudando a foto para ter uma figura mental de como você parecia com aquela idade. Então, escolha algum canto quieto onde você não vai ser perturbado por mais ou menos 15 minutos. Calmamente feche seus olhos, respire profundamente cinco vezes, mentalmente diga a palavra “relaxe” em cada expiração.

Sinta a tensão sair de seu corpo e mente.

Comece, conscientemente, a construir a seguinte fantasia. Primeiro, imagine mentalmente a casa que você viveu dos 3-5 anos. Qual era seu lugar favorito? Talvez a sua casa tenha tido uma poltrona, uma varanda, uma árvore no jardim ou um parque próximo onde você costumava ir sentar. Agora se imagine, na idade atual, voltando àquele lugar. Esperando você a alguma distância está uma criança.

Assim que você se aproxima, você vê que aquela criança é você, muito mais novo, e a criança olha para cima e te reconhece como um adulto.

O que você sente agora? Seja como for que estiver se sentindo, é seguro continuar. Imagine-se sentando e olhando a criança. Comece uma conversa, devagar se preciso, e responda a essas duas perguntas.

O que a criança diz ou pergunta?

O que você diz ou pergunta?

Imagine uma conversa completa.

Re-afirme para a criança que você sabe que ela fez o melhor que podia, que ela sobreviveu, que você ainda a ama e vai sempre amá-la e nunca irá deixá-la. Imagine esta situação, escute você dizendo estas palavras, deixe você sentir o que está acontecendo. Imagine um abraço entre os dois. Deixe a criança responder ou não, como ela escolher; seja gentil e paciente. Diga a criança que você vai sempre estar disponível para uma conversa, sempre que ela quiser. Pergunte à criança se ela quer fazer o mesmo com você. Diga adeus por agora.

##### A habilidade da conversa interna

Até este ponto, nós (1) examinamos a pergunta “como eu cheguei aqui?”; (2) discutimos a parte importante que nossa infância tem em responder tal questão; e (3) enfatizamos um importante princípio: enquanto todos nós somos produtos de nosso passado, não precisamos ser prisioneiros dele. A seguir, nós vamos a algumas técnicas específicas que irão ajudar você a “limpar” seu passado e empurrá-lo para o futuro que você quer. Essas técnicas, coletivamente chamadas de conversa interna, constituem uma habilidade utilizada por pessoas fortalecidas.

Quando eu pergunto para a minha turma “quantos de vocês falam consigo mesmo?”, a resposta é fascinante. Tipicamente, 60% irão levantar as mãos imediatamente e outros 20% irão levantar as mãos hesitando, como se quisessem dizer: “eu converso comigo, mas não tenho certeza de que quero que você saiba isso”. Outros 20% apenas ficam sentados; essas pessoas ou não sabem que todos falam internamente ou não querem admitir que as suas conversas ocorrem constantemente.

O fato é que todos nós conversamos com nós mesmos e fazemos isso incessantemente. De acordo com psicólogos que monitoram os pensamentos pela gravação de ondas cerebrais, o ser humano normal fala internamente em uma média de 150 a 700 palavras por minuto, ou cerca de 50.000 palavras por dia! Essa conversa é a mais importante variante controlável para determinar nossa felicidade ou infelicidade, nossa sensação de estarmos fortalecidos ou sem esperança.

Infelizmente, a maioria das pessoas tende a ter conversas internas mais negativas, e nós conversamos internamente de maneira perigosa. Lembre-se: se você falasse com seus amigos da maneira como fala consigo mesmo, você rapidamente não teria mais amigos no mundo! Então, em um esforço para você fazer amigos positivos, que ajudam, pare de insultar a si mesmo com mensagens internas negativas. Frequentemente essas são as mesmas mensagens deixadas pelo treinamento realizado na infância por pais, que apesar de zelosos, podem ser terrivelmente negativos. Pela conversa interna eu quero dizer os pensamentos silenciosos e inconscientes e os diálogos internos que ocorrem em nossas cabeças. Não é possível parar esta conversa assim como não é possível parar as batidas do nosso coração, já que a conversa interna é uma atividade essencial dos seres humanos.

Desde a infância (alguns pesquisadores dizem até mesmo de dentro do útero de nossas mães), nós assistimos, analisamos, julgamos e guardamos em nosso cérebro tudo que acontece a nós.

Se a maior parte do que você forneceu ao seu supercomputador é negativo (“eu sou ruim”, “eu sou idiota”, “eu sou tímido”, “eu sou bobo” etc.), então o seu computador interno vai sempre achar um modo de fazer dessas sugestões uma realidade. Ou, como os programadores orgulham-se em dizer: LIXO ENTRA – LIXO SAI

Mas o oposto também é verdade: se você pensar positivamente, isso também vai se manifestar, cedo ou tarde, em uma realidade física. Lembra do capítulo anterior onde eu disse que a resposta à pergunta “como eu cheguei aqui?” iria ser a chave para o fortalecimento? Qualquer que seja a sua viagem particular para este ponto de sua vida, a resposta é a mesma para todos em um ponto: nós criamos as condições, conscientemente ou inconscientemente, e agora nós experimentamos o complicado milagre da existência.

Uma vez que você aprende o conceito abaixo, você vai ter de colocar esta chave do fortalecimento na porta que vai levar você da prisão sem esperança para um universo onde você está livre para operar sem as correntes de crenças negativas. Na verdade, a essência do autofortalecimento, o segredo final das pessoas de sucesso, pode ser a compreensão de que:

Qualquer que seja o objeto sobre o qual você irá concentrar sua conversa interna, você irá conseguir.

Isto não quer dizer que, se você se concentrar o suficiente em ganhar na loteria, você vai milagrosamente pensar nos números certos quando você fizer a sua próxima aposta.

O que isto quer dizer é que a sua conversa interna pode alterar o curso negativo de qualquer aspecto de sua vida em que você resolveu focar, incluindo a sua situação financeira. Logo, se você habitualmente, com consciência ou não, tenta se desvencilhar da pobreza, alterar o curso de sua conversa interna para nutrir o sentimento de prosperidade irá trazer ramificações realmente positivas para sua vida.

Este livro é sobre escolhas.

Você pode escolher entre ir pela sua vida ligado no piloto automático, deixando suas programações negativas antigas e desatualizadas ditarem a sua vida, e até mesmo fingir que está gostando da sua miséria e infelicidade. Ou você pode escolher mudar sua programação negativa do passado e aprender uma programação nova, mais saudável e fortalecedora.

A maneira mais rápida, direta de fazer tal coisa é aprender a como falar consigo mesmo produtivamente, uma habilidade que qualquer um pode aprender. Re-afirmando, para que você não perca a oportunidade de entender a importância desta idéia de transformação:

Nosso sucesso ou fracasso, em qualquer coisa, depende de nossa programação, e nós vamos nos tornar o que nós pensamos. Este princípio é verdadeiramente igual para todos.

Isto não é uma nova idéia. Em 1910, Emile Coue, uma psicoterapeuta francesa, escreveu: “Nós somos o que pensamos que somos, e nos imaginando bem, nós ficaremos bem”. Além disso, ela fez seus pacientes repetirem a famosa frase: “Todo dia, de todas as maneiras, eu estou ficando cada vez melhor”.

## Substituição

O maravilhoso no processo de afirmação é que ele não depende da inteligência, da sorte, do seu passado ou da maneira como as coisas aparentam estar agora. A conversa positiva (também chamada de afirmação) funciona no princípio da substituição. Quando você começa a substituir os pensamentos velhos e negativos por outros mais fortalecidos, seu supercomputador começa a prestar atenção àqueles pensamentos agora dominantes. Na verdade, o princípio da conversa interna funciona sem dar importância ao que você pensa; isto é, você materializa de maneira injusta a realidade na qual se concentra, o truque é pegar os pensamentos negativos que irão trazer resultados que você não quer e substituí-los por pensamentos mais positivos.

## Psicologia Cognitiva

A psicologia cognitiva, que pode ser acompanhada pelo trabalho de Albert Ellis e Aaron Beck, oferece alguns métodos para ajudar em seu esforço para a conversa interna. Em 1980, a aproximação cognitiva foi feita amplamente como uma ferramenta de auto-ajuda no bestseller de David Burns, *Feeling Good: The New Mood Therapy* (Sentindo-se bem: a nova terapia do humor). As terapias cognitivas dividem-se em três hipóteses fundamentais: Uma hipótese da terapia cognitiva é que o sofrimento emocional é a consequência de pensamentos insuficientemente adaptáveis, e o objetivo da terapia é ajudar o cliente a estabelecer padrões de pensamento mais adaptáveis.

A atividade cognitiva (pensamentos) afeta o comportamento.

A atividade cognitiva pode ser monitorada e alterada.

As mudanças cognitivas levam à mudança desejada no comportamento.

Além disso, existe uma evidência devastadora de que os pensamentos sobre eventos afetam a nossa resposta aos mesmos.

Para tornar esta hipótese básica da terapia cognitiva mais compreensível, Albert Ellis usa um modelo que ele chama de “ABC”. “A” é um evento ativador ou estímulo (o que alguém ou o meio faz a nós); “C” é a consequência (composto de nossas sensações e comportamento); isto é a nossa resposta. Muitos de nós acreditamos que “C” (nossas sensações e comportamento) é o resultado direto de “A” (o que alguém ou o meio fez a nós).

Por exemplo, uma pessoa pode dizer: “Eu estou nervoso porque X me deixou assim”; negando a habilidade de resposta de suas emoções. De qualquer modo, Ellis e outros psicólogos cognitivos acreditam que isto é um modelo errôneo e incompleto do comportamento humano. Enquanto não negam a realidade de “A” (um estímulo), eles discutem persuasivamente que existe um passo criticamente importante entre “A” (estímulo) e “C” (resposta).

Este passo, o “B”, no modelo de Ellis, é o pensamento da pessoa, suas conversas internas e suas crenças.

Relembre a história dos biscoitos que eu contei antes, na qual a mulher assumiu que o homem estava pegando seus biscoitos. Ela inicialmente acreditava que ele era um ladrão e sua raiva era justificada. O ladrão de biscoitos imaginário (estímulo, A) a levou a ir embora (resposta, C).

Agora, com seu novo conhecimento sobre a inocência do novo amigo (pensamentos e crenças, B), ela não pode mais culpar o homem sobre suas próprias sensações.

Novamente, para trazer o foco de volta um ponto central deste livro: o que acontece a nós não cria nossas respostas, mas é como processamos as experiências da vida em nossa mente que importa. Nós somos totalmente responsáveis pelo nosso estado de espírito.

Para muitas pessoas, a idéia de ter total responsabilidade sobre suas vidas parece absurda, já que eles se acostumaram a culpar os outros por sua atual situação. Algumas vezes os pais levam a culpa, algumas vezes o

cônjuge ou os filhos, algumas vezes a sociedade como um todo.

De qualquer forma, todos os casos em que tentamos colocar em outros a culpa de algum aspecto em nossas vidas, nós cometemos dois erros básicos:

(1) a idéia de culpa nos dá uma desculpa para apontar um dedo em vez de

mudarmos nossa atitude; e (2) os outros nos controlam somente quando nós damos a eles tal controle.

É claro, algumas pessoas parecem ter uma vantagem na vida por serem inteligentes, terem uma boa aparência, serem saudáveis ou nascidos em famílias ricas; enquanto outros nascem na pobreza e tem limitações físicas ou mentais. O que importa, ainda assim, é o que nós fazemos com o que nos é dado, e isto é determinado principalmente por nossos pensamentos, crenças, mentalizações e conversa interna.

Assim, de acordo com a psicologia cognitiva, existem cinco pontos básicos que você precisa entender por completo e aceitar.

Cinco crenças essenciais

As ações externas nunca causam uma resposta emocional e comportamental: nós somos a causa de nossas respostas.

Nós sempre causamos a nós mesmos cada emoção que vivenciamos.

Nossos pensamentos criam e controlam as emoções que experimentamos.

Nós podemos assumir responsabilidade por nossos pensamentos e, portanto, nosso comportamento.

Se nós queremos mudar nossos sentimentos ou comportamento, precisamos mudar nossos pensamentos, e estes se manifestam em nossa conversa interna.

Beck corretamente destaca que nós geralmente estamos desatentos aos pensamentos que influenciam os nossos sentimentos e comportamento. Ao contrário, nós somos vítimas de nossos pensamentos automáticos, pensamentos sobre os quais não estamos totalmente conscientes e, portanto, não realizamos nosso exame minucioso.

Em outras palavras, nós falamos internamente com tamanha freqüência, tão automaticamente e tão negativamente, que nos tornamos bons em nos levar ao fracasso repetindo as distorções cognitivas que limitam as nossas opções.

Pessoas diferentes têm e usam suas combinações favoritas para o fracasso, ainda que a meia dúzia a seguir seja relativamente comum. Você pode ser capaz de escolher aqui suas “favoritas”, as que você usa com maior freqüência.

Seis maneiras comuns de evitar responsabilidade Exageração. Superestimando demais seus problemas e sua habilidade de lidar com eles. (“Por que eu, Senhor? Nada dá certo comigo!”) Negatividade. Enfatizando demais os aspectos negativos das situações e ignorando os aspectos positivos (“É tudo descida daqui”).

Generalização. Fazendo regras e julgamentos absolutos para todas as situações (“Ninguém gosta de mim”; “Todos os meus colegas de trabalho são estúpidos”).

Adivinhação. Fazer afirmações baseadas em dedução em vez de se ater aos fatos. (“Eu sei que vou parecer bobo”; “Eu sei que meus novos colegas não vão gostar de mim”).

Personalização. A tendência de sempre se ver como o centro das atenções.

(“Eu não posso fazer aquele discurso porque todo mundo vai estar me olhando”).

Pensamento ou/ou. (“Ou você dança comigo ou você não me ama”).

Ellis desenha uma útil distinção entre emoções apropriadas e inapropriadas. Ainda que nossa história pessoal geralmente nos predispõe em direção às crenças irracionais e emoções negativas, tal predisposição não é necessária. Nós não nascemos com pensamentos ou sentimentos específicos, nem nosso ambiente nos faz agir ou sentir de certas maneiras.

Nós deveríamos ser encorajados a expressar sentimentos fortes quando, por exemplo, algo importante vai mal em nossas vidas. De qualquer modo, algumas pessoas escolhem ficar apropriadamente preocupadas, tristes, irritadas ou frustradas, enquanto outras se encontram inapropriadamente em pânico, depressão, enfurecidas ou com pena de si mesmas. A mesma coisa é verdade para ansiedade: cuidado, preocupação, vigilância e “pouca ansiedade” são normais (e saudáveis). Ainda assim, altos níveis de ansiedade, pânico, terror e medo não são normais e podem causar reações inapropriadas como “congelar de medo” quando precisar tomar uma atitude.

A última questão é que nós temos algumas escolhas emocionais e comportamentais quando algo dá errado em nossas vidas. Nós podemos nos sentir um pouco irritados ou muito irritados; nós podemos estar preocupados quando nós falhamos ou somos rejeitados, ou nós podemos inapropriadamente requisitar que os outros nos respeitem ou gostem de nós; nós podemos nos sentir decepcionados quando as coisas não acabam como esperamos, ou nós podemos sentir vergonha ou constrangimento; nós podemos nos arrepender quando fazemos algo ruim e nos comportamos como um ser humano que pode errar, ou nós podemos nos sentir culpados.

De acordo com Ellis, “Não importa quão mal você agir, não importa como os outros te tratem, não importa se as condições em que você vive são ruins – você virtualmente sempre (Sim, S-E-M-P-R-E) tem a habilidade e o poder de mudar a intensidade de suas sensações de ansiedade, desespero e hostilidade. Não somente você pode as diminuir, mas pode também aniquilá-las e removê-las”.

Um tipo especial de conversa interna é necessário para superar a autodestruição. O que segue é um processo específico, de quatro passos, para superar suas crenças de autodestruição. Estes passos, que são explicados detalhadamente nas páginas a seguir, são: Quatro passos para superar crenças autodestrutivas Aumentar o cuidado com a conversa negativa.

Interromper e disputar pensamentos.

Reverter e/ou remodelar.

Ler e/ou ouvir diálogos positivos.

Um passo preliminar é necessário, e isto envolve claramente definir um objetivo que você gostaria de alcançar e, futuramente, declarar que isto é uma preferência e não uma necessidade. “Eu gostaria muito ou prefiro ter

X, mas eu não preciso disso porque posso ser feliz sem”. Dito desse modo,

you can more easily avoid the major problem that accompanies the feeling of “necessidade”.

De um modo básico, a necessidade vem do medo de você querer algo que não está disponível, já a preferência não indica este medo subliminar. No final das contas, tal medo, expressado como uma necessidade, tende a minar seus esforços para chegar ao fortalecimento pessoal, porque você termina se concentrando negativamente no medo tanto quanto corrigindo a sua preferência. Lembre-se, você vai criar uma realidade para si mesmo baseado em como você pode focar suas sensações e pensamentos em canais positivos.

Se você usar qualquer uma das técnicas a seguir, mesmo que por três dias, eu garanto que a sua atenção para conversa interna vai aumentar drasticamente; e estar alerta é sempre o primeiro passo necessário para

conseguir o fortalecimento pessoal.

#### Exercício 11:

Passo 1: Mais atenção para a conversa interna negativa. Pensamentos automáticos, negativos, vagos e inconscientes, causam muito mais dano do que aqueles que são investigados na esfera consciente. Assim, o primeiro passo é estar alerta para o que nós estamos pensando e sentindo.

Novamente, o diálogo interno que levamos conosco é incessante.

Aprender a estar alerta e no controle dessas vozes internas é uma ferramenta poderosa para remodelar nosso conceito próprio.

A título de experiência, pelos próximos três dias, tente aumentar significativamente a sua fiscalização sobre a conversa interna. Em quase todos os casos, duas coisas vão rapidamente se tornar evidentes: (1) você vai se maravilhar sobre quanto você fala consigo mesmo e (2) você vai se surpreender vendo como é negativo este diálogo.

Uma maneira eficiente de aumentar a sua atenção durante exercício é carregar um pequeno bloco de notas com você, para você anotar todo o diálogo negativo imediatamente e tornar-se consciente dele.

Outra técnica útil, desenvolvida por Ellis e Beck, envolve responder várias questões sobre seus pensamentos negativos. Exemplos de tais pensamentos negativos são colocados em parênteses depois da pergunta que eles respondem.

Qual era a situação? (“Eu pedi ao meu chefe um aumento e ele disse não.”)

Qual foi a sua sensação? (“Eu me senti rejeitado, depressivo e inútil.”)

Qual foi a sua conversa interna? (“Eu falhei de novo, eu sempre falho, eu nunca vou conseguir nada.”)

Quais distorções cognitivas (exemplo: exagero, generalização, previsão, pensamento “ou”) são mostrados em meu diálogo interno?

#### Exercício 12:

Passo 2: Disputa e combate de pensamentos. Pensamentos negativos precedem emoções e comportamento negativos, logo, se o pensamento negativo puder ser controlado, o comportamento e a emoção negativa podem ser significativamente reduzidos. Assim que você percebe um pensamento negativo, você precisa interrompê-lo e combatê-lo. Em outras palavras, comece a tratar pensamentos negativos como intrusos em sua mente.

Quando você se pega em um pensamento negativo, silenciosamente (alto se estiver sozinho) diga para si mesmo: PARE! Agora, se você faz isso com uma voz tímida, esta técnica não irá funcionar. Realmente se irrite e mentalmente grite em direção ao pensamento negativo, o xingue se isso ajudar! Algumas pessoas acham útil se beliscar ou usar um elástico em volta do pulso, para que quando os pensamentos indesejados acontecerem, eles possam ter uma reação mais abrupta.

Ainda que interromper pensamentos leve tempo, se você persistentemente os interrompe, eles começam a retroceder em força.

A segunda parte de interromper pensamentos envolve combater ativamente seus pensamentos negativos. Simplesmente imite um promotor severo, atrapalhe seus pensamentos negativos com perguntas como:

“Onde está a evidência de que eu sou burro?” “Onde está escrito que eu preciso sempre ser perfeito?” “O que, exatamente, eu não posso agüentar em meu chefe?” “Qual a pior coisa que poderia acontecer se eu perdesse meu emprego?”



“Eu estou confundindo um mero pensamento com um fato?” “Qual distorção cognitiva ou crença pessoal negativa eu estou usando?”

“Por que eu preciso ir bem em X?”

Exercício 13:

Passo 3: Revertendo, reformulando & remodelando Depois que você se tornar consciente de seus pensamentos negativos e ativamente os interromper e iniciar um combate, o próximo passo é a reformulação. Reformular quer dizer substituir as afirmações negativas por algumas mais positivas, como nos exemplos a seguir: “Eu prefiro ir bem, mas eu não preciso.”

“Eu agi mal, mas eu não sou uma pessoa ruim.” “Eu gostaria de poder ter um novo carro, mas eu não preciso.” “Eu posso cooperar com meu chefe. Eu fiz isso antes e posso fazer novamente agora.”

“Ninguém é perfeito. Todos, incluindo eu, são passíveis de falhas, mas eu vou fazer o meu melhor.”

Depois, pegue seus pensamentos negativos e imediatamente mude em uma afirmação positiva, como nos exemplos a seguir: “As coisas estão indo terrivelmente mal para mim no trabalho hoje” se torna “Durante o resto do dia, o trabalho irá excepcionalmente bem!”

“Eu simplesmente não consigo perder peso” se torna “Perder peso é fácil para mim agora”.

“Droga, isto foi desastrado da minha parte” se torna “Eu sou relaxado e engraçado”.

“Matemática simplesmente me destrói” se torna “Matemática é fácil para mim agora”.

“Eu nunca vou ser capaz de fazer aquele discurso” se torna “Meu discurso na próxima semana vai ser excepcionalmente bom”.

Remodelar é a parte final para ganhar controle de pensamentos autodestrutivos. Remodelar simplesmente significa achar o lado positivo de situações negativas ou as lições que podem ser aprendidas em tais situações.

“Você está despedido!” produz “Ótimo, eu sempre quis ter meu próprio negócio”.

“Eu quero o divórcio” é respondido por “Sua perda, meu ganho!” “Você tem um câncer terminal” traz “Então, eu vou realmente aproveitar o tempo que eu tenho de sobra”.

“Você deve \$10.000 a mais em impostos este ano” lembra “Isto é fantástico, eu devo ter ganhado muito mais dinheiro este ano”.

“Seu desempenho no trabalho precisa melhorar drasticamente!” produz “Isto é ótimo, ele se preocupa o suficiente comigo, quando poderia apenas me despedir”.

Passo 4: Lendo ou escutando diálogos positivos Se você seguiu os passos anteriores, sua vida vai mudar para melhor.

Algumas pessoas, no entanto, têm resultados tão dramáticos com o aumento de sua percepção nos próprios pensamentos negativos e na edição dos pensamentos, que decidem ler ou escutar diálogos positivos. Diálogos positivos geralmente é tratado como uma afirmação. Uma afirmação pode ser um relato ou uma descrição verbal de uma condição desejada.

Até este ponto, nós olhamos algo que pode ser definido como armas de defesa. Agora você irá aprender uma arma de ataque, envolvendo o uso de afirmações, para superar crenças autodestrutivas. Afirmações são nada mais que um tipo especial de conversa interna positiva sobre o qual um grande número de excelentes livros foram escritos. Mesmo que você possa querer usar algumas afirmações desses livros, ainda há muito a ser

dito para que você possa escrever as suas próprias.

Algumas afirmações são muito generalizadas, outras muito específicas. Afirmações podem ser lidas silenciosamente, ditas em voz alta, escritas, escutadas em uma fita ou ditas por você em frente a um espelho.

Como muitas outras coisas, existem algumas linhas gerais a serem seguidas para você fazer suas próprias afirmações mais poderosas: Três regras para afirmações

Suas afirmações devem ser positivas. Afirme o que você quer que aconteça, não o que você não quer. “Meus pulmões estão limpos, rosados e saudáveis” é melhor do que “Eu não vou fumar novamente”, “Eu agora peso 70 quilos” é melhor que “Eu vou perder 30 quilos”, “Eu estou profundamente relaxado” é preferível a “Eu não estou tenso”.

Suas afirmações devem ser pessoais; isto é, você só pode afirmar coisas sobre as quais você tem controle direto. Enquanto é legal você desejar o melhor para a sua família, ou amigos, você pode não confirmar isso efetivamente para outra pessoa. Semelhantemente, pode ser prazeroso sonhar sobre ganhar na loteria, mas a loteria não está sob seu controle direto.

Suas afirmações devem ser escritas no presente, como se já estivessem acontecendo. As afirmações que começam com “eu sou” ou “eu tenho” são mais eficientes do que aquelas começando com “logo” ou “algum dia”. “Meu corpo agora é magro e saudável” é preferível a “Eu logo vou perder 20 quilos”.

Você pode usar afirmações para dois propósitos principais: (1) para contra-atacar a programação negativa do passado (medos, crenças, imagem pessoal, características, traços da personalidade ou hábitos que você queira mudar); ou (2) ajudar a alcançar algum objetivo futuro.

Exercício 15:

Afirmações

No caso de contra-atacar a programação negativa do passado, lembre-se de alguma de suas distorções cognitivas favoritas ou partes de sua personalidade que você queira mudar. Em cada caso, tome a crença ou característica negativa e a converta em uma afirmação positiva. Por exemplo, a distorção cognitiva da negatividade pode ser transformada na variação da afirmação positiva de Coue: “Cada dia eu me torno mais e mais consciente das coisas positivas que acontecem na minha vida”. De maneira semelhante, a característica da timidez pode ser convertida na afirmação “Eu sou uma pessoa interessante, eu agora gosto de encontrar outras pessoas e falar com elas”.

No caso de algum objetivo futuro, coloque-se seis meses à frente, ou anos, ou outro período de tempo definitivo, e imagine o objetivo já alcançado. Como você se sentiria, agiria e seria? Então escreva uma pequena afirmação que captura a essência de como você se sente, age e é. Por exemplo: “É ótimo ser magro e ver o olhar de aprovação de minha esposa”.

As maneiras que você pode usar as afirmações são limitadas somente pela sua criatividade e imaginação. Elas podem ser escritas, impressas ou digitadas; elas podem ser lidas silenciosamente ou em voz alta; elas podem ser cantadas; você pode colocá-las em um pedaço de papel, em um cartão 3x5 ou fazer uma placa para ser colocada em um lugar visível. Você pode, também, colá-la em seu espelho, geladeira ou telefone. Você pode dizer as afirmações para si mesmo em frente a um espelho (uma experiência muito poderosa), trabalhar com elas em conversações, contá-las ao seu Deus ou para si mesmo, ou repeti-las enquanto se exercita.

Três dicas para afirmações eficientes

Primeiro, seu cérebro é mais receptivo para informações quando você está relaxado, então passe por sua rotina de relaxamento antes de ler ou escutar suas afirmações. Como alternativa, use os períodos naturais de relaxamento que ocorrem antes de você cair no sono durante a noite ou logo que acorda durante a manhã para fazer suas afirmações.

Segundo, se você está usando suas afirmações para mudar características de sua personalidade ou para aumentar sua auto-estima, diga essas afirmações enquanto se olha no espelho. É importante que você se olhe nos olhos enquanto faz isso. A experiência pode ser um pouco estranha no começo, mas funciona e você irá descobrir isso rapidamente.

Terceiro, coloque suas afirmações em uma fita de áudio; isso torna o processo mais rápido e mais fácil. Fitas economizam tempo porque você as pode ouvir enquanto faz outras atividades como dirigir, trabalhar ou se exercitar. Você não precisa prestar atenção consciente às palavras porque sua mente inconsciente processa as afirmações, mesmo que você não esteja ouvindo ativamente.

### Fazendo fitas de afirmação

É natural hesitar e sentir-se um pouco intimidado quando você tentar gravar pela primeira vez suas próprias fitas. Lembre-se de que você não quer fitas de “qualidade profissional”. Quando você toma a iniciativa, no entanto, você descobre que é relativamente fácil e divertido criar as fitas depois de apenas algumas tentativas experimentais. A seguir vão algumas sugestões para você criar essas fitas; ainda que não precise seguir as instruções cegamente, deixe as sugestões guiarem você pelo menos na sua primeira fita.

### Guia para fazer fitas de afirmação

Familiarize-se com o gravador. Quando você precisar parar temporariamente a fita por alguma razão, use o botão “pause” em vez de ligar/desligar no microfone ou apertar “stop” no gravador. Como as pessoas acostumadas com gravadores sabem, usando o botão “pause” você não vai gravar o “click” do microfone cada vez que parar a fita.

Use uma fita de boa qualidade. Geralmente uma fita cassete de 30 minutos é mais do que suficiente (15 minutos por lado). Eu gosto de colocar afirmações idênticas em ambos os lados da fita, assim eu não preciso voltar depois de ouvir um dos lados.

Se o seu gravador não veio com um microfone, compre um. A maioria das pessoas segura o microfone muito perto da boca e falam rápido demais na primeira vez. Segure o microfone a uma distância confortável e constante, e fale com calma. Tenha certeza de que suas afirmações estão impressas ou digitadas e pratique lendo-as em voz alta várias vezes, para ficar mais confortável antes de você gravá-las. Por outro lado, não procure pela perfeição. Lembre-se, você pode sempre voltar a fita e gravar sobre o erro.

Use músicas apropriadas de fundo como Barrocas ou New Age.

De acordo com pesquisas, suas fitas serão mais eficientes se cada uma de suas afirmações for de aproximadamente quatro segundos seguidas de mais quatro segundos de pausa para a próxima afirmação.

Você não precisa de um cronômetro para isso, mas tenha a regra dos quatro segundos em sua mente enquanto grava.

Algumas pessoas acham prazeroso repetir cada afirmação duas vezes, mudando a abordagem da primeira para a segunda. Por exemplo: “Você é uma pessoa positiva e cheia de energia” é repetida como “Você é uma pessoa positiva e cheia de energia”. Outros acham útil mudar o tom de voz na fita.

Por exemplo, diga algumas de suas afirmações em uma voz normal, de conversação, outras em uma voz sussurrante e algumas em voz alta e dramática.

Finalmente, tenha um amigo do sexo oposto para te ajudar com as fitas. Alternar entre vozes masculinas e femininas também é uma maneira muito poderosa de criar fitas de afirmação. De mesma forma, quando está criando fitas de áudio com um amigo, use a primeira pessoa, “eu”, quando disser sua afirmação; quando seu amigo disser uma afirmação, fale para ele ou ela usar “você”.

### Conversa interna situacional

Até este ponto, eu tenho essencialmente falando sobre afirmações. Como discutido anteriormente, afirmações são um tipo de conversa interna positiva que nós conscientemente fazemos para contra-atacar a programação negativa do passado ou para nos ajudar a conseguir algum objetivo futuro.

Afirmações bem construídas precisam de um grau de planejamento e pensamento para serem criadas, e nós precisamos repetidamente usá-las para que elas funcionem efetivamente. Ainda assim, existe outro tipo de conversa interna, uma que não precisa de repetição. Shad Helmstetter chama esse tipo de conversa interna de “situacional”, e outros se referem a ela como “treinamento”. Parte da discussão que se segue é retirada do excelente livro de Helmstetter, *What to Say When You Talk to Yourself* (O que dizer quando você fala consigo mesmo).

Muitas vezes algumas situações que aparecem em nossas vidas requerem reações imediatas, espontâneas e não planejadas. Seja quando for que essas situações ocorram, sempre há uma conversa interna associada a elas. É claro, outras vezes, nós podemos usar a conversa situacional antes, durante e depois da situação estressante.

### Conversa interna universal

O que segue são exemplos de “conversa interna universal” que eu escuto enquanto vou para o trabalho pela manhã. Você pode usar isto como uma base para construir a sua própria fita personalizada de “conversa interna universal”.

Eu sou feliz por ter nascido e assim são todos que me conhecem.

Minha família é uma fonte de felicidade para mim e eles me aceitam e respeitam.

Eu me sinto seguro e feliz com meu corpo.

Eu gosto da vida – é divertido e maravilhoso estar vivo.

Eu me perdôo por machucar os outros e deixar com que os outros me machuquem.

Eu sei que o sucesso começa em minha própria consciência e através de meus pensamentos.

Eu me recuso a ser impedido por crenças negativas e autodestrutivas.

Eu agora acredito que, com minha determinação e fé, eu posso alcançar qualquer coisa.

Minha autoconfiança está crescendo a cada dia e eu estou buscando novos desafios.

Eu assumo responsabilidade por mudar aquelas coisas em minha vida sobre as quais exerço influência.

Eu aceito ou recuso a me concentrar em coisas da minha vida sobre as quais eu não posso mudar ou controlar.

Quanto mais positivo eu me torno, menores são as minhas preocupações.

Eu e outras pessoas podemos agora ver que sou um vencedor, e ajo e pareço com um.

Eu me concentro no presente e no futuro e aprendo com o passado.

Sou atraído por pessoas que são positivas e que me ajudam a alcançar meus objetivos.

Eu sei que todos os problemas são desafios que representam oportunidades para aprendizado.

Eu acho muitas oportunidades em situações que outros normalmente deixam passar.

Meus sucessos estão acontecendo tão facilmente que eles são uma agradável surpresa, até mesmo para mim!

Eu estou interessado em, e prestando atenção, aos importantes eventos em minha vida diária.

Eu sou organizado, tenho energia e controlo minha vida.

Eu estou descobrindo que as pessoas realmente gostam de mim, o que me faz sentir bem comigo mesmo.

É seguro e prazeroso fazer mudanças positivas em minha vida.

É satisfatório expressar minhas opiniões.

Eu consigo as coisas sendo uma pessoa de ação e focando em uma coisa de cada vez.

Eu digo sim para fazer apenas aquelas coisas que eu quero, e eu sei dizer não.

Eu termino alegremente qualquer tarefa que eu tenha aceitado.

Eu estou me tornando um mestre em organizar minhas respostas para desafios.

Eu mantenho desafios em sua proporção certa.

Eu gosto de definir, visualizar e completar meus objetivos com sucesso.

É um constante prazer para mim eu conseguir o que quero, peço e recebo.

É provável que eu vá ultrapassar meus objetivos porque sucesso é natural para mim.

Eu gosto do meu trabalho e ele é apreciado por aqueles que realmente importam para mim.

Eu gosto de ser bem pago por coisas que adoro fazer.

A excelência de meu trabalho aumenta a cada dia.

É seguro e sempre melhor quando eu falo a verdade.

Eu tenho energia e determinação mais do que suficientes para ter sucesso.

Eu tenho o talento para criar minha própria felicidade.

Eu mereço prosperidade.

É uma tendência natural ser entusiasta e positivo.

É ótimo poder rir de mim mesmo.

Eu estou grato pela vida que tenho.

Eu tenho absoluta certeza de que quero ser feliz e ter sucesso.

Minha existência é milagrosa!

Minha vontade de viver completamente é forte.

Me manter saudável é uma parte que eu gosto em minha rotina diária.

Eu posso relaxar quando quero.

Eu sou confiante e cheio de auto-estima.

Eu tenho total responsabilidade por todos os aspectos de minha vida e nunca aceito desculpas.

Eu agradeço a todos por me ajudarem a ser quem eu sou.

Hoje eu estou absolutamente bem!

Conversa interna narrativa

Logo abaixo vai um exemplo com duas partes do que eu chamo de conversa interna narrativa: estas bonitas passagens sobre amor e persistência foram escritas por meu cunhado, Bob Applegate. Elas têm um tom encantador, quase religioso.

Amor

Hoje eu vou ter um tempo para amar.

Amigos e família, estranhos, até inimigos vão ser meus alvos. Várias vezes durante o dia de hoje, eu vou deliberadamente colocar de lado todos as outras preocupações e focar minha atenção para o amor exclusivamente em uma pessoa.

Agora, em cada respiração, eu já posso sentir a luz preencher meu coração além da capacidade. Eu posso senti-la preencher meu ser com uma energia que eu sei que somente será minha se eu espalhá-la.

Então hoje eu vou ter um tempo para amar.

Talvez eu vá simplesmente prestar atenção em alguém que eu geralmente não noto, ter um momento íntimo para levar essa pessoa à luz, silenciosamente dizendo: “Do Deus interno, a Fonte, através do meu coração, eu dou a você amor. Eu te desejo saúde e felicidade”.

Ou talvez eu vá parar para apreciar as qualidades únicas de alguém; sua coragem ou sua competência especial, um maravilhoso piscar de olhos ou uma insegurança cativante. Silenciosamente eu vou dizer: “Obrigado por ser você. Sua existência enriquece a minha vida”.

Ou, possivelmente, eu vá focar em alguém que eu pensei ser inimigo, silenciosamente enviando e pedindo perdão, rezando intimamente por virtudes que eu sinto que meu inimigo precisa: “Com todo o meu coração eu te desejo o dom da paciência, da tolerância e do amor próprio”.

Ou talvez eu vá revelar meu amor hoje, com um olhar talvez, ou um sorriso, com uma pergunta interessada ou uma palavra de encorajamento. Mesmo agora, eu posso imaginar a sensação nos cantos de minha boca quando eu começo a sorrir diretamente de meu coração. Eu vou estar dizendo: “Bem-vindo. Neste momento você é o centro absoluto do meu universo. Eu valorizo a sua presença”.

Ou quem sabe vão me pedir para dar um pouco de mim mesmo. Isto eu vou fazer alegremente, pensando: “Sinta-se livre, meu amigo, para saber minhas preocupações, meus triunfos, minhas opiniões e meu humor. Sinta-se livre para roubar meu tempo, minha atenção e minhas posses”.

Hoje eu vou ter um tempo para amar.

Eu sei que quanto mais amo, mais eu vou ser capaz de amar. Então, em adição às numerosas e inesperadas oportunidades que o dia irá trazer, deixe-me deliberadamente planejar amar essas pessoas hoje:

\_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_

E alguma hora hoje deixem-me, também, amar a mim mesmo, desejar minha saúde e felicidade, encontrar algumas de minhas qualidades admiráveis, desejar certas virtudes para mim e estar grato por minha própria existência.

Hoje eu vou ter um tempo para amar.

## Persistência

Hoje é uma nova chance, uma oportunidade fresca para trabalhar em direção ao meu objetivo. O descanso da última noite me renovou com energia e confiança. Hoje a onda vai conseguir o tempo certo e eu vou ser atirado para frente.

Obstáculos irão desafiar minha pessoa e minha mente, mas eu vou persistir.

Certamente, eu vou desenvolver minha resistência. Mesmo que desvios errados eventualmente me mostrem o caminho. Para que a descoberta de cada aproximação que não funciona me leve mais perto de achar a que dê certo.

Hoje é uma nova chance para avançar em direção ao meu objetivo. Não importa se o progresso de hoje vem em polegadas, metros ou milhas, porque o sucesso será meu se eu persistir. Estou tão determinado que, se eu tropeçar, vou retomar minha estabilidade. Se eu cair, eu vou rolar com o momento, colocar minhas mãos no meio-fio e ficar de pé, pronto para andar de novo. Se eu estiver preso, eu vou lutar para me desvencilhar do cativo.

Eu vou persistir.

Algumas vezes eu vou fazer um recuo temporário, para descansar e re-agrupar, mas eu vou sempre voltar para alcançar meu objetivo. Porque nada pode impedir o poder da verdadeira persistência. A implacável queda de pequenas gotas de água pode perfurar um buraco em uma rocha. A constante erosão de gentis ventos pode abrir cavernas em uma montanha. O comprometimento persistente com meu objetivo vai me trazer sucesso.

Hoje é uma nova oportunidade

para avançar em direção ao meu objetivo.

PoderPessoal.com.br

Os 5 Passos Para o Poder Pessoal! -

Como Se Fortalecer Para Uma Vida Extraordinária – por Patrick J. Ryan

Conteúdo

III – Onde eu quero estar?

- Criando um futuro
- A grande habilidade da definição de objetivos

IV – Como Eu Chego Lá?

- A grande habilidade da visualização
- Programação Neuro-Linguística (PNL)

### III – Onde eu quero estar?

#### Criando um futuro

Este capítulo irá te levar a fazer três coisas:

- 1 - Perguntar: “Onde eu quero estar?”
- 2 - Descobrir o segredo de criar um futuro para si mesmo.
- 3 - Aprender a definir e alcançar objetivos.

#### I. Onde eu quero estar?

Por causa de condicionamento negativo do passado, a influência da família, amigos e até mesmo de estereótipos sexuais, muitos de nós inconscientemente temem pensar sobre o que nós queremos. Logo, a indagação “onde eu quero estar?” é difícil para muitas pessoas perguntar, quanto mais responder.

Você foi ensinado que “eu quero” é um objetivo egoísta ou envolve se condicionar para o fracasso. No capítulo a seguir, você vai desaprender estas maneiras autodestrutivas de pensar, conseguindo uma gama melhorada de crenças sobre definição de objetivos e uma maneira para definir e alcançar seus objetivos.

A vida humana é motivada por quatro diretrizes primárias, programadas cada uma por nosso super computador e codificadas em cada célula de nosso DNA.

Viver: entrar dinamicamente no curso da vida.

Amar: dar e receber com nossos corações.

Aprender: crescer continuamente e buscar novos conhecimentos.

Fazer a diferença: ser o herói ou heroína de nossas próprias vidas.

É esta última necessidade, fazer diferença, que é o foco deste capítulo, e isso exige uma educação. Longe de ser egoísmo, é apenas conhecendo nossas necessidades, nossas missões ou nossos propósitos na vida que podemos nos dar totalmente e livremente para outros. A menos que, ou até você poder cuidar de alguns de seus “eu quero”, você não vai poder totalmente se dar a sua esposa, filhos, família ou patrão.

#### AVISO!

Você vai estar tentado a apenas ler este capítulo e não fazer os exercícios contidos nele. De qualquer modo, para você chegar ao fortalecimento, você precisa ativamente e completamente fazer estes exercícios. Parafraseando o comercial de calçados esportivos: APENAS FAÇA!

Pessoas consistentemente fortalecidas agem. Se suas ações funcionam, elas continuam a usá-las e melhorá-las; se elas não funcionam, então elas tentam outra coisa. Lembrem-se, pessoas fortalecidas têm iniciativa em vez de reações; elas focam em soluções em vez de problemas. A grande maioria das pessoas, ainda assim, apenas faz o que é familiar, não o que é realmente o melhor para seus interesses.

#### Descobrimo o seu futuro

O que permite às pessoas fortalecidas terem tanta iniciativa? O segredo é que as pessoas fortalecidas (até mesmo as organizações) têm um futuro.

Eles descobriram a sua missão e propósito na vida, e é esta missão ou propósito que se torna sua verdade interna e guia seus objetivos. Cada um de nós, você inclusive, é colocado na Terra com um propósito;



descobrir e viver este propósito ou missão é um segredo fundamental para a felicidade e o fortalecimento.

Vozes maiores que a minha disseram esta verdade.

Abraham Maslow, o pioneiro na psicologia humanista, defendia que “mesmo que todas as [nossas] necessidades sejam satisfeitas, nós podemos, ainda freqüentemente (às vezes sempre), esperar que um novo descontentamento e desconforto seja desenvolvido a não ser que o indivíduo esteja fazendo o que ele é feito para fazer. Um músico precisa fazer música, um artista precisa pintar, um poeta precisa escrever se estiver em paz consigo mesmo.

O que um homem ou mulher pode ser, ele ou ela precisa ser”.

O grande escritor George Bernard Shaw disse: “Isto é a verdadeira diversão da vida, estar acostumado a um propósito reconhecido por você mesmo como poderoso; estar totalmente cansado antes de ser jogado na pilha de lixo; ser uma força da natureza em vez de um poço fervoroso e egoísta de dor e ofensas reclamando que o mundo não dedica seu tempo a te fazer feliz”.

Gail Sheehy, em seu livro *Pathfinders (Pioneiros)*, descobriu que uma resposta que separava as pessoas fortalecidas das outras era a da pergunta: “Você está se dedicando a um propósito ou causa fora de si mesmo ou maior que si mesmo?” Enquanto a maioria das pessoas respondeu “não” a essa pergunta, as pessoas fortalecidas quase sempre respondeu “sim”.

Charles Garfield, que estudou as pessoas de “máximo desempenho” por mais de vinte anos, descobriu “que com algumas poucas exceções, estas pessoas são motivadas por um senso de missão profundo e pessoal, que é diferente dos específicos e mensuráveis objetivos que cada pessoa pode definir”.

Colocado ainda mais simples, o recente Joseph Campbell, um dos grandes filósofos de nosso tempo, deu sua fórmula para fortalecimento em três palavras: “Siga seu instinto”. Finalmente, uma de minhas inscrições favoritas, de uma igreja em Sussex, Inglaterra, insiste que, “uma visão sem uma tarefa é apenas um sonho; uma tarefa sem uma visão é escravidão; uma visão e uma tarefa são a esperança do mundo”.

A missão, visão ou propósito não é importante apenas para indivíduos.

Muitos dos consultores de empresas discutem que as melhores companhias e organizações da América são aquelas que têm o senso mais claro de sua missão, visão ou propósito. É certamente verdade que a maior parte de nós quer trabalhar em organizações de sucesso e que tenham um claro senso de propósito e visão. De qualquer forma, como Studs Terkel aponta em sua história oral *Working: People Talk About What They Do All Day and How They Feel About What They Do (Trabalho: As pessoas falam sobre o que fazem durante o dia e como se sentem em relação a isso)*, a maior parte das pessoas trabalham em lugares que restringem seus espíritos: “Sobreviver ao dia é um triunfo suficiente para os feridos dentre a maioria de nós...”

[Trabalho] é, também, uma busca de significado diário bem como o pão de cada dia, reconhecimento bem como o dinheiro, surpresa em vez de torpor; em suma, por um tipo de vida além de um tipo de morte de segunda a sexta”.

Missão/visão/propósito

O que é missão/visão/propósito? Eu uso termos intercambiáveis e convido você a escolher o termo que melhor se encaixa às suas necessidades individuais. Na vasta literatura agora disponível sobre missão/visão/propósito (de agora em diante chamado de MVP), alguns temas comuns emergem sobre o que é e o que não é MVP: Características da MVP

MVP é algo que você descobre. Sempre esteve lá; você não precisa criar; você precisa não fazer nada de novo.

Todo mundo tem sua própria MVP. Não é algo dado a uns poucos escolhidos.

Quando nós temos “um propósito”, nossa vida tem mais significado.

MVP, então, se torna a âncora, o mapa mestre, o núcleo interno, o cajado santo que guia as nossas vidas. MVP nos dá a razão para fazer e ser. Torna-se o nosso futuro.

Sua MVP não é algo egoísta; é sempre algo maior que você, geralmente dura por toda a vida e nunca pode ser completamente alcançada.

MVP é o poder que determina nossos objetivos, não são os objetivos em si. Enquanto nossos objetivos e valores podem mudar, sua MVP se mantém relativamente constante.

Sua MVP não é abstrata ou vaga; é muito compreensível e específica.

MVP é a chave para: um futuro; uma vida mais longa, mais feliz e menos estressante; priorizar e focar o que mais importa em sua vida; permitir-nos viver uma visão futura em vez de uma reação ao passado.

Alguns anos atrás, eu discuti minha pesquisa da Psicologia do Fortalecimento com o conselho de uma escola próxima. Enquanto eu estava cruzando o estacionamento para entrar no centro de convenções, eu percebi uma placa de carro personalizada: AJUDA. Quando eu entrei na seção de minha apresentação que discutia a importância da MVP, eu comentei que eu iria ficar desapontado se aquela placa não pertencesse a alguém na sala e, certamente, a diretora do centro percebeu que o carro era dela. Aquela simples placa dizia uma enorme quantidade de coisas sobre o senso de missão e propósito daquela pessoa!

Todos os tipos de pessoas, dos famosos aos desconhecidos, são guiados por suas MVP. Por agora, Oprah Winfrey, uma entrevistadora de televisão, mencionou que desde a sua adolescência ela sabia que iria ser uma entrevistadora de sucesso. Em casa, minha filha mais velha, Robyn, desde a época que ela tinha seis ou sete anos sabia que seria uma professora, uma incontrolável MVP a guiou pelo primário, depois pelo segundo grau e para uma vida na qual ela é uma professora de primário de sucesso e feliz.

Charles Garfield, um matemático e analista de computadores que trabalhou no programa de lançamento da Apollo original à lua, fala eloqüentemente sobre sua MVP.

Eu vivi como nunca, pela magnitude do que eu alcancei, o poder das pessoas que dividem uma missão... O que acendeu a imaginação de todos e tocou poderes que poucos sabiam que possuíam foi a percepção que eles estavam fazendo parte no projeto que iria preencher um dos sonhos mais profundos da humanidade; eles tinham uma MISSÃO. Eu vi homens e mulheres de capacidades médias tocando recursos de energia e criatividade pessoal inimagináveis, resultando em extraordinários resultados para a humanidade... Uma coisa se tornou clara para mim – não é o objetivo, mas a MISSÃO que ativa a imaginação, nos motivando para ainda mais altos níveis de realização.

Robert Allen, que tem ajudado milhares de pessoas a alcançar a liberdade financeira e poder pessoal através de seus seminários de fortalecimento pessoal, sente que é fácil para as pessoas começarem com seus objetivos pessoais; contudo, é difícil continuar motivado. Em outras palavras, sem um profundo senso de missão, os objetivos não têm nenhum propósito.

Descubra sua MVP e você tem 99% do caminho andado; sem ela, quase qualquer distração vai te colocar fora do curso. “Mas”, você pode protestar, “eu não tenho a menor idéia de qual seja minha MVP pessoal e nem mesmo se tenho alguma”.

Você tem uma. Todos têm. O truque é descobrir a sua, e os seguintes exercícios são feitos para ajudar você a fazer isso.

Você precisa fazer esses exercícios completamente e com cuidado, tendo tempo para explorar quaisquer pensamentos e sentimentos que as questões venham a levantar. Honestidade absoluta vai te ajudar enormemente para você tornar úteis os seguintes exercícios.

## Exercício 16:

Descobrir sua MVP: Modelando seu papel Ache um período de pelo menos uma hora para pensamento ininterrupto, quieto e profundo. Tenha seu diário e caneta nas mãos. Escreva todas as respostas.

Passar por sua rotina de relaxamento (capítulo 2) e, quando você estiver relaxado, comece a pensar sobre os maiores papéis de sua vida. Por exemplo, agora alguns de meus papéis incluem: avô, pai, marido, professor, facilitador de fortalecimento, amigo e autor.

Pense pelo menos de cinco a sete papéis que você atualmente faz.

Liste-os em seu diário. Então, volte e escreva o nome de uma pessoa ao lado de cada um de seus papéis, e essas pessoas devem ser os juízes mais honestos para cada um dos papéis.

Leve quanto tempo for necessário para completar esta parte do exercício. Deixe sua mente se projetar à frente, na celebração do seu octogésimo aniversário. Veja amigos, família, colegas de trabalho e membros de sua comunidade que também estão presentes. Um por um, um diferente locutor de cada um papéis que você listou acima começa a expressar seus sentimentos sobre você. Escute cuidadosamente cada um. O que você gostaria que eles dissessem sobre você? O que gostaria que eles dissessem e eles não disseram? Escreva todas as respostas em seu diário.

Quando você terminar o passo 3, responda a essa pergunta: “Da perspectiva de meu octogésimo aniversário, como minha vida fez diferença?” Escreva todas as suas respostas.

A seguir você encontra exercícios adicionais que foram eficientes em ajudar pessoas a descobrir e focar sua MVP. Escreva todas as respostas (5 para cada questão), uma vez que escrever reforça a intenção inicial e as preserva.

## Exercício 17:

Perguntas que definem MVP

Quais são as coisas que você adora fazer, que mais animam você?

---

---

No que você é bom ou possui um talento especial?

---

---

Quais são seus pontos fortes? Adicione em sua lista do capítulo 1, se necessário.

---

---

Quais foram seus maiores sucessos? Novamente, revise sua lista do capítulo um, adicionando se necessário.

---

---

Quais aspectos de sua vida você mais valoriza?

---

---

Quais são seus objetivos para o futuro?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Quem são as pessoas que você mais admira? Quais são as características específicas em cada uma delas que você mais admira?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

O que você teria de completar de qualquer maneira para poder morrer em paz?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Agora olhe para toda a informação que você tem de si mesmo com os exercícios anteriores e perceba algum modelo emergente. O que são os temas comuns? Algumas respostas ocorrem para várias perguntas? Que itens geram as maiores reações emocionais?

O próximo passo é escrever a sua Confirmação de MVP, um exercício especialmente auxiliar se você ainda acha que a sua MVP está incompleta, ou se você simplesmente precisa de validação adicional.

Exercício 18

Confirmação de MVP

Ache um lugar quieto onde você não vá ser perturbado por pelo menos meia hora. Use o relaxamento sistemático do capítulo 2, ou simplesmente respire profundamente algumas vezes, relaxe e pense em uma época em que você estava muito contente e calmo. Então deixe seu inconsciente considerar o que você mais quer da vida; o que você quer mudar mais em sua vida; qual é, poderia ser ou deveria ser a sua MVP.

Diga essas simples perguntas (exemplo: “O que eu mais quero da vida?”) e confie na experiência. Seja paciente: se você se mantiver relaxado e aberto, pensamentos e/ou imagens vão começar a aparecer em sua mente. Não apresse ou force a experiência; apenas deixe acontecer. Escreva quaisquer pensamentos pertinentes em seu diário.

Escrevendo suas afirmações MVP

A seguir vão dois exemplos de afirmações MVP escritas em estilos diferentes.

#### EXEMPLO 1

Meu propósito na vida é dividido em 4 partes:

- Ser uma influência e modelo positivo para o fortalecimento de outros.
- Buscar constantemente a liberdade de viver minha vida como eu escolher – enquanto essa liberdade for consistente com minha MVP e não interfira na liberdade de outros.
- Servir como ponto de referência e modelo para a minha família, meus amigos, meus colegas e meus alunos, por encorajá-los a crescer além de seus padrões.
- Permanecer leal e dedicado a mim mesmo, minha esposa, meus filhos e netos, meus alunos e meu chefe.

Para completamente conseguir meus propósitos eu preciso aceitar as seguintes missões:

Ser mais carinhoso;

Ser mais espontâneo;

Ser mais fortalecido;

Ter mais iniciativa;

Ser mais compreensivo;

Rir mais;

Servir mais à minha comunidade;

Falar melhor das pessoas quando elas estão ausentes.

#### EXEMPLO 2

Eu sou um artista performático. A sala de aula é meu estúdio. Eu dedico a minha vida à minha arte. Eu explico o que quero dizer, vivendo tudo com meu corpo, cérebro, emoções e minha coragem. Eu respondo ao momento, apaixonadamente. Eu dou tudo. Eu não guardo nada. Eu maximizo! Eu não espero por ninguém para me fazer feliz. Eu me nutro, eu me permito ser presenteado. Eu inspiro outros com minha integridade, minha elegância e meu compromisso com a qualidade. Eu sou um presente para mim mesmo e para o mundo que eu descubro durante a vida.

Na página seguinte, escreva um esboço de suas afirmações MVP no formato que você desejar. Você pode ter uma MVP ou várias, e o que você escrever agora não é tido como concreto. Você pode adicionar ou mudar isso mais tarde porque não existe uma resposta “correta”.

Somente a sua opinião honesta importa aqui.

Exercício 19:

Minha MVP

Muitas pessoas relatam um profundo sentimento de catarse, poder pessoal e, certamente depois de escrever suas afirmações MVP, eles freqüentemente relatam um grande aumento na motivação para começar. E agora que você desenvolveu uma imagem mais clara do que é sua MVP, responder às seguintes perguntas vai ajudar você a fazer de sua MVP uma realidade.

Exercício 20:

Tornando realidade a sua MVP

Que atividade você pode se comprometer a completar nas próximas 48 horas, que te colocaria mais perto de sua MVP? Quais são os prováveis obstáculos que você vai enfrentar para alcançar sua MVP nos próximos seis meses, e como você vai lidar com cada um destes obstáculos?

O que você precisa para começar, completar ou terminar em um futuro próximo para tornar sua MVP mais real?

Sobre o que você precisa aprender mais para maximizar sua MVP? Quem são as pessoas que vão irão aproximar você de sua MVP?

Uma vez que a sua MVP pareça satisfatória para você, tente os seguintes experimentos: (1) transforme sua MVP em uma sentença; (2) crie um símbolo ou figura que capture a essência de sua MVP. Estes exercícios irão dar uma lembrança simples, rápida, poderosa e constante do que é sua MVP.

Exercício 21:

Sentença MVP

Exercício 22:

Símbolo/Figura MVP

A grande habilidade da definição de objetivos

Agora nós vemos outra das habilidades-mestre do fortalecimento: definir objetivo. Para quase qualquer pessoa fortalecida, definição de objetivos é vital. Logo, você precisa de um método de definir objetivos e maneiras de alcançar tais coisas. Agora que você descobriu a sua MVP, você já tem um futuro programado. Os objetivos são ferramentas que você vai usar para atualizar a sua MVP.

Apenas de 3 a 5% dos Americanos têm objetivos específicos para seu futuro, e menos de 1% escreveram seus objetivos!

Ainda assim, chegar aos seus objetivos pode fazer a diferença entre viver uma vida de fortalecimento, propósito e respeito próprio, ou abandonar a responsabilidade de nossas vidas para outros. Além disso, objetivos não podem ser propriamente definidos em um vácuo moral ou psicológico; em vez de querer usar quaisquer meios para chegar aos objetivos, nós precisamos nos preocupar com nossos objetivos e os métodos para alcançá-los da mesma maneira.

Em outras palavras, para alcançar objetivos úteis, os fins e os meios precisam estar em harmonia uns com os outros.

Definição de objetivos é fazer escolhas. É saber aonde você vai e porque vai. Se você não está conseguindo tanto quanto é capaz, é provavelmente porque seus objetivos não estão claramente definidos. Ou, como o velho ditado diz, “se você não sabe onde está indo, você provavelmente irá acabar em outro lugar”.

Muitas pessoas temem a definição de objetivos porque eles erroneamente acreditam que isto limita a sua liberdade; essas pessoas geralmente têm uma atitude: “Eu quero fazer o que eu quero fazer, quando eu quero fazer!” Mas o fortalecimento genuíno sempre envolve fazer compromissos e ter responsabilidade pessoal em vê-los terminados.

Logo abaixo está um processo eficaz e eficiente de alcançar objetivos que te levam de (1) desejar, para (2) afirmar objetivos, depois para (3) descrever objetivos, depois para (4) planejar e, finalmente, para (5) agir.

Se você seguir esses cinco passos, sua MVP e objetivos irão se tornar uma realidade.

## Desejar

Desejar é o ponto de partida para qualquer definição de objetivos. Para alguns, desejar é fácil; muitas pessoas já possuem uma longa lista de desejos em suas mentes. Outros precisam de um gentil empurrão para começar a pensar em desejos, mas uma vez que começam, desejar se torna rapidamente uma atividade prazerosa. No extremo fim do espectro de desejos estão aquelas pessoas para quem desejar é extremamente difícil, e eu ocasionalmente encontrei indivíduos que descobrem que desejar é algo quase impossível de ser feito. Quando eu peço a eles, por exemplo, para listar as coisas que eles querem ver, fazer, ser, ter, aprender ou conseguir antes de morrer, eles aparecem com apenas duas ou três possibilidades em trinta minutos. Com tão pouco para se guiar, tais pessoas freqüentemente sentem que não controlam seu próprio destino quando, de fato, um pouco mais de esforço e muito mais liberdade para sua imaginação é o que é realmente necessário.

Nossos desejos tendem a ser classificados em pelo menos seis categorias.

Pensando em alguns “desejos” para cada categoria sua lista de desejos (e futuramente seus objetivos) vai ser balanceada.

Quando completar sua lista de desejos, o faça de uma maneira livre, espontânea. Neste ponto, não se preocupe sobre seus desejos serem realmente possíveis ou não. Apenas se dê permissão para deixar suas idéias e sentimentos fluírem.

Nas páginas a seguir, liste pelo menos vinte e cinco coisas que você quer ver, fazer, ser, ter, aprender ou conseguir antes de morrer. Liste pelo menos três em cada uma das seis categorias, liste mais em categorias que você se sente menos fortalecido.

## Exercício 23:

### Lista de Desejos

Pessoal (exemplo: aprender outra língua, viajar para a Europa, ter um cachorro, aprender a esqui).

---

---

Interpessoal (exemplo: se casar, manter amizades, ter um filho).

---

---

Vocacional (exemplo: começar meu próprio negócio, terminar a faculdade, ganhar uma promoção, começar uma nova carreira)

---

---

Financeiro (exemplo: ter um aumento, comprar uma casa, se tornar financeiramente independente)

---

---

Físico (exemplo: perder vinte quilos, ter uma dieta saudável, fazer exercícios diariamente)

---

---

Espiritual (exemplo: cultivar uma relação com Deus, aprender a meditar, aprender a perdoar)

---

---

#### Afirmações de objetivos

O próximo passo é pegar alguns destes desejos e convertê-los em afirmações de objetivos formais. Para este fim, você vai colocar seus desejos em um processo de questionamento. Quando você começa o processo, vale notar que, ainda que a maioria das pessoas não faça distinção entre seus desejos e objetivos, pessoas consistentemente fortalecidas sabem a diferença entre os dois.

Existem dois problemas com desejos que são deixados apenas como desejos.

Em primeiro lugar, desejos geralmente falham em nos motivar para agir; em segundo lugar, perseguir desejos mal formulados geralmente nos leva a resultados indesejados. Pessoas consistentemente fortalecidas colocam seus desejos sob questionamento antes de os converter em objetivos, um processo que você vai aprender. O curto tempo requerido para completar este questionamento vai economizar muita energia e tempo no futuro.

Primeiro, você precisa estreitar a sua lista de desejos escolhendo seis coisas que você gostaria de ver ou ter; escreva estas coisas. A seguir escolha seis coisas que você gostaria de fazer, ser ou alcançar; escreva isto no espaço apropriado abaixo. Mantenha um equilíbrio em sua mente.



Você pode conseguir equilíbrio de três maneiras: (1) pensar sobre as maiores áreas na sua vida (pessoal, interpessoal, vocacional, financeiro, físico, espiritual) e ter certeza de que seus objetivos não estão confinados apenas em uma ou duas áreas; (2) revisar os papéis que você tem na vida (pai/mãe, marido/esposa, amante, amigo/amiga, estudante, etc.);

(3) planejar objetivos a curto prazo (menos de um ano), a médio prazo

(menos de cinco anos) e a longo prazo (mais de cinco anos).

Exercício 24:

Objetivos ver/ter

---

---

---

Objetivos fazer/ser/conseguir

---

---

---

Agora que você tem sua lista de 12 itens (seis ver/ter e seis fazer/ser/conseguir) e equilibrou esta lista, faça as seguintes perguntas de qualificação sobre cada um.

É possível?

É necessário acertar o equilíbrio para responder essa pergunta. Por outro lado, não é necessário acreditar na possibilidade de seu desejo se tornar realidade. Você pode responder “sim” se você ou alguma outra pessoa conseguiu alcançar este desejo antes, ou você pode imaginar as circunstâncias que podem levar ao preenchimento desse desejo. Por exemplo, pode parecer improvável que você algum dia vá ser financeiramente independente, mas você certamente pode imaginar pessoas em suas circunstâncias que já conseguiram isto. Por outro lado, você não gasta seu tempo com apostas de dez milhões para um objetivo que não está sob seu controle, como ganhar na loteria. Volte para a sua lista e coloque um P na frente de cada item que você achar possível.

Vale a pena?

Quais são os custos e conseqüências de ter este desejo? Ele vai me dar o que eu realmente quero? É consistente com meus valores e minha MVP? Coloque um V ao lado de um item que valha a pena.

Vale a pena o que vai me custar para conseguir? O que vai me dar em retorno (tempo, energia, dinheiro, sensações) caso eu alcance este desejo? O preço vale a pena? Coloque um \$ ao lado de todos os itens que você julgue ter preço digno.

É legalmente e moralmente aceitável?

Em alguns casos, o que é legalmente aceitável e o que é moralmente aceitável pode ter diferenças significativas de um para o outro. Por exemplo, muitos líderes de movimentos de direitos civis de 1960 acharam necessário quebrar leis imorais para alcançar seu objetivo de igualdade racial. Uma questão pode guiar suas ações em tais casos: quem é ajudado e quem é prejudicado pelas minhas ações. Faça suas ações serem moralmente corretas. Coloque um L/M antes de cada item que é legalmente e moralmente aceitável.

Uma vez completado o processo de questionamento, o próximo passo é trazer esses desejos que passaram no teste com um “sim” para todas as questões e os convertê-los em objetivos formais.

Um objetivo formal é uma afirmação curta e direta do que você deseja.

A seguir estão oito dicas para completar suas afirmações de objetivos. Dicas para as afirmações de objetivos

Escreva-os. Idealmente, digite ou imprima seus objetivos, tendo tempo para que eles sejam produzidos com atenção e cuidado. Escrever seu objetivo vai ajudar você a cristalizar os seus pensamentos, e a ação de escrever ou teclar vai ter uma influência poderosa em seu supercomputador inconsciente.

Seja específico sobre o que você quer. Objetivos generalizados como “eu quero ser rico”, “eu quero ser feliz” e “eu quero me casar” são muito vagos para serem de alguma ajuda. Quanto dinheiro seria necessário para você se sentir rico? O que exatamente te faria feliz? Com quem você quer se casar?

Defina seus objetivos em termos positivos. Diga o que você quer que aconteça, não o que você não quer que aconteça. “Eu quero perder 30 quilos” ou “eu quero pesar 70 quilos” é melhor do que “eu não quero mais ser gordo”.

Seus objetivos devem ser pessoais. Você precisa estar no controle de seus objetivos. Eles não podem ser dependentes de outros para o sucesso. Enquanto é razoável desejar o melhor para os outros e ajudar em seus objetivos, você não pode definir os objetivos deles e eles não podem definir os seus.

Seja cuidadoso com quem você for dividir seus objetivos.

Suas relações com amigos, amantes e família vêm funcionando de uma maneira muito complicada (e geralmente inconsciente) por um longo período de tempo. Em alguns casos, você começa a mudar para se tornar mais positivo ou para alcançar seus objetivos, isto se torna muito ameaçador para aqueles a sua volta. Divida objetivos maiores em objetivos mais realistas. Por exemplo, se seu maior objetivo é perder 30 quilos, primeiro defina um objetivo de perder 10 quilos.

Quando for possível, defina datas para seus objetivos serem completados. Isto serve como um incentivo adicional para que você os complete.

Seus objetivos a curto prazo devem ser realistas. Faça destes objetivos uma tarefa razoavelmente fácil de ser terminada e você irá ganhar confiança. Seus objetivos a médio e longo prazo devem ser mais idealistas e expansivos. Estes objetivos devem ser um “rascunho” para sua motivação e inspiração.

## Roteiros

Neste ponto, você foi metódico para definir seus objetivos, já que escrever as afirmações dos objetivos foi um passo necessário. Mas agora nós precisamos levar suas afirmações e dar vida a elas. Em outras palavras, o que é preciso agora é que você torne esses objetivos parte de seu futuro.

Para fazer isto você precisa do hemisfério direito de seu cérebro envolvido: você precisa usar seus poderes de visualização criativa. A arte da visualização criativa requer que você leve seus objetivos e viva as sensações de tê-los alcançado, um processo chamado de pensamento “como se”. Você imagina seu objetivo “como se” já o tivesse alcançado.

Este tipo de visualização, pensamento “como se” é a maneira mais poderosa de tornar seus objetivos uma realidade! Não é apenas divertido, também produz resultados fantásticos.

Aviso!

A tecnologia que você vai aprender agora é tão poderosa que é melhor você ter certeza de que seu objetivo é algo que você realmente quer, porque você vai provavelmente conseguir.

Se você tem tempo e motivação, passe pelo seguinte procedimento de visualização criativa em todos os seus objetivos. Ou você pode escolher priorizar os seus objetivos a curto, médio e longo prazo e então usar o procedimento primeiro com aqueles de alta prioridade. Quando os seus objetivos de alta prioridade forem alcançados, então use o mesmo procedimento com os outros objetivos.

Visualização criativa de objetivos envolve os três passos que você vai seguir no exercício da próxima página.

## Exercício 25

### Visualização de objetivo criativa

Feche seus olhos, relaxe e então imagine seu objetivo como se ele já tivesse sido alcançado. Em outras palavras, você precisa inserir aquele sucesso em sua mente. Pergunte a si mesmo, se seu objetivo se tornou realidade, o que você veria, ouviria e sentiria? Quem estaria envolvido? O que você faria? Como seria o ambiente? Não se apresse nesse procedimento; leve o tempo que quiser para fazer isso e preste atenção nos detalhes.

Em seguida, escreva um roteiro do que acabou de imaginar. Faça de conta que é um roteirista de Hollywood ou de televisão que precisa converter seu objetivo em um mini-roteiro. Com o que ele se pareceria? Seguindo estes passos para uma visualização criativa existem três exemplos de tais roteiros.

Leia, visualize e viva seu roteiro quando for possível. É melhor que você faça isto quando estiver relaxado. Em uma escala de um a nove, apenas ler seu roteiro vale um três; ler e visualizar vale um seis; ler, visualizar e sentir as sensações associadas aos seus objetivos sendo completados vale um nove. Também ajuda quando você visualiza seu objetivo para fazer ele maior, mais claro e mais colorido.

Você não precisa ser um gênio um escritor profissional para escrever o roteiro de um objetivo. Os exemplos a seguir foram escritos por alunos de habilidade média.

### Exemplos de roteiros

#### Exemplo 1:

Objetivo: terminar o Ironman, no Havaí. (Este triatlon envolve 3,8km de nado no oceano, seguido de 180km de corrida de bicicleta e termina com uma maratona de 42km!) Isto é incrível. Eu terminei o Ironman! As congratulações da família e da multidão ecoam em minhas orelhas. Eu não posso acreditar que estou sentado lá olhando para a linha de chegada. Eu pensei neste momento mil vezes. Eu me sinto cansado, mas muito feliz por ter conseguido. Todo o tempo gasto trabalhando por este objetivo foi pago.

Eu não me lembro de ter me sentido tão exausto e satisfeito. Agora que eu consegui chegar aqui, eu sei que posso fazer qualquer coisa! Exemplo 2:

Objetivo: ter um bebê saudável depois de dois abortos.

Deus me abençoou com um milagre, e é por isto que eu estou quase chorando.

Este milagre vai mudar minha vida para sempre. Eu acabei de recobrar a consciência e olhei em volta do quarto. Lá está minha mãe e Joe, e ambos parecem muito orgulhosos. Mamãe acabou de me dizer que eu tive uma filha e que a enfermeira está trazendo-a agora. Ah mamãe, olhe para ela! Deus, ela é tão pequena. Sua pequena mão rosada está segurando meu dedo. Ó Senhor, ela acabou de olhar para mim, e eu juro que ela tentou sorrir! A dor que eu senti no parto não é nada comparada a profunda felicidade que eu sinto neste momento. Agora eu tenho algo meu que eu posso chamar de tesouro, para sempre. Ninguém pode me tomar

estes sentimentos de total felicidade.

Exemplo 3:

Objetivo: perder 20 quilos.

Uau! Eu consegui. Eu finalmente sou magra. Todos aqueles encontros nos Vigilantes do Peso realmente valeram a pena. Meu biquíni nunca pareceu tão bem em mim. Eu não tenho mais pequenos pneus, sem barriguinha. Eu olho para o espelho e vejo uma face magra. Yes! Não foi tão difícil, depois de tudo. Eu estou feliz por ter feito isto. Eu me sinto bem melhor e meu namorado não consegue parar de olhar para mim. É assim que eu vou parecer para sempre. Eu nunca vou voltar ao modo como estava.

Como você pode ver nestes exemplos, fazer o roteiro de um objetivo envolve escrever os objetivos de uma maneira sensorial, rica em detalhes, tão bem feita que o objetivo fica enterrado em nossa mente.

Exercício 26:

Arquivos para acompanhamento de roteiros Uma vez que os roteiros estejam prontos, crie uma pasta para cada um deles e comece a colecionar toda a informação possível sobre seu objetivo. Por exemplo, se você quer perder peso, guarde artigos sobre dietas e exercícios. Se o seu objetivo é visitar a Irlanda, coleciona toda a informação disponível sobre este país (custo, mapas, rotas de viagem, figuras, artigos, etc.). Se você tem como objetivo um dia ter uma Mercedes, recorte a figura do modelo que você quer, compre um chaveiro da Mercedes.

Em vez de digitar todos os seus roteiros em uma mesma folha, tente a seguinte técnica combinada.

Exercício 27:

Técnica de combinação de roteiros

Compre alguns cartões de indexação 5x8. Em um lado do cartão, digite o roteiro de seu objetivo. Do outro lado, digite algumas afirmações que pertencem ao seu objetivo. Se você puder achar uma figura que te lembre de seu objetivo, cole no verso também. Outro benefício de colocar os seus roteiros em cartões de indexação é você poder misturar a ordem. Desta maneira, você não está sempre lendo o mesmo roteiro.

Planejando

Agora que você tem um roteiro para seu objetivo perfeitamente escrito, você precisa de algum planejamento para transformar esse roteiro em realidade. Planejamento é um passo necessário para conseguir o que você quer. Algumas pessoas têm objetivos fantásticos, e até mesmo roteiros bem escritos, mas elas nunca definem um plano para colocá-los em ação. No planejamento, é de grande ajuda se você primeiro se perguntar as seguintes questões:

Exercício 28:

Questões de planejamento

Quais são os seus comportamentos, tarefas, atividades ou procedimentos que precisam ser feitos?

Que recursos, habilidades ou necessidades que já possuo podem me ajudar?

Que recursos, habilidades ou necessidades preciso adquirir que ainda não possuo?

Que informação eu tenho ou preciso adquirir para conseguir meu objetivo?

Que pessoas podem me ajudar a alcançar meu objetivo? Que pessoas podem me atrapalhar a alcançar meu objetivo? Quanto tempo é necessário para completar os vários passos do meu plano?

Quando construir seu plano, use um planejamento “de volta para o futuro”.

Em vez de pensar sobre onde você está agora e planejar em direção ao seu objetivo, primeiro pense sobre seu objetivo completo e então volte no tempo. Por exemplo, quando eu decidi escrever meu livro sobre Psicologia do Fortalecimento Pessoal, a primeira coisa que eu fiz foi desenhar a capa do livro. A capa ficou em minha mesa por quase dois anos, até o livro ser completado.

Ação

Um possível perigo em planejar o que você precisa fazer muito detalhadamente é que o plano pode completamente paralisar você. Você pode somente conseguir muita informação ou especificar passos demais para seu objetivo. Cedo ou tarde, você vai precisar colocar este plano em prática.

Um objetivo sem um plano nunca vai render frutos, como também não rende um plano sem ação. Para ser honesto, fazer tal coisa geralmente é a parte assustadora, especialmente no início. Ainda assim, enquanto você ganha alguma experiência com a definição, planejamento e execução do plano, o processo se torna mais fácil.

O que freqüentemente acontece às pessoas é que elas começam seu plano, chegam a um certo passo e então esse passo em particular não funciona.

Quando elas vêem isso como uma falha, se irritam, se sentem inadequados e desistem do plano.

Em vez disso, aprenda a ver suas “falhas” como oportunidades para correção. Lembre-se de que as pessoas consistentemente fortalecidas agem e, se suas ações não funcionam, elas tentam outra coisa! Exercício 29:

Ação!

APENAS FAÇA!

Eu termino este capítulo como uma maravilhosa história contada por Harvey Mackay, em seu livro *Swim With the Sharks Without Being Eaten Alive* (Nade com os tubarões sem ser devorado). Enquanto participava de um seminário no Japão em 1983, ele ouviu a seguinte conversa do presidente, de 88 anos, de um gigante industrial, Matsushita Electric Company: P: Quão longos são seus objetivos a longo prazo? R: Nós temos objetivos de até 250 anos.

P: O que você precisa para mantê-los?

R: Paciência.

IV – Como Eu Chego Lá?

Neste capítulo você irá começar a utilizar eficientemente: iniciativa e visualização, poderosas técnicas que irão levar você às portas do fortalecimento.

Agora que você descobriu onde está, limpou seu passado, descobriu sua missão, visão ou propósito e definiu seus objetivos de acordo com suas necessidades internas, uma inevitável pergunta aparece: Como eu chego lá?

Se você teve tempo e passou pela trabalhosa parte de descobrir sua MVP e definir objetivos, você já sabe seu futuro promissor e possui a motivação para mudar e crescer.

Chegou a hora de agir.

É claro, agir é difícil para algumas pessoas, como um experimento eu frequentemente uso as demonstrações de minha turma de Crescimento Pessoal.

Da maneira mais inocente possível, eu passo uma nota de cinco dólares pela sala para que todos possam segurar e ver que ela é real. “Quem iria me dar 50 centavos por esta nota de cinco dólares?”, eu pergunto.

Tipicamente, em uma turma de 30, somente um ou dois levantam suas mãos, de tão poderoso que é o hábito da suspeita. Quando eu pergunto as outras pessoas por que elas não levantaram suas mãos, as respostas geralmente caem em duas categorias. Alguns acreditam ser um truque. Eles foram ensinados que se alguma coisa for muito boa para ser verdade, provavelmente é um truque. Outros são mais lentos porque estão com vergonha ou pensando; na hora que eles se decidem, o dinheiro já se foi.

Enquanto a rotina de suspeita pode sempre parecer justificável, tal reação não é sempre aplicável e pode na verdade atrasar seu progresso para o fortalecimento. Uma pessoa fortalecida nesta situação pode perguntar (e responder) duas questões que iluminam a situação de maneiras diferentes: Qual a melhor coisa que pode me acontecer? (Eu posso pegar uma nota de 5 por 0,50.) Qual a pior coisa que pode me acontecer? (Eu posso perder 0,50.) Estas são as pessoas que rapidamente levantaram suas mãos.

### Iniciativa

Não é suficiente agir consistentemente. Muitas pessoas que são muito ocupadas, pessoas orientadas para ação também são insatisfeitas. Logo, ainda que a ação seja importante, a questão essencial para as pessoas que querem o verdadeiro fortalecimento se torna “em direção a que eu estou agindo, e por que eu estou perseguindo este objetivo?” O princípio da iniciativa pode ajudar a responder esta pergunta.

Iniciativa é mais do que simples atividade.

Iniciativa, no contexto de sua busca para o fortalecimento, significa que suas ações são guiadas por sua MVP, seus valores e seus objetivos. Em vez de uma série de ações certas-ou-erradas, iniciativa significa que a sua vida se torna mais focada e equilibrada.

Por agora, esta mensagem deve estar clara: se você ainda não descobriu a sua MVP e definiu seus objetivos de acordo com ela, esta é a primeira ordem de seu negócio. Certamente, iniciativa é impossível sem terminar este importante passo. Neste capítulo, você vai aprender sobre iniciativa

(1) entendendo o que psicólogos e biólogos descobriram sobre o cérebro humano e (2) aprendendo a habilidade da visualização.

### Usando Sua Mente

Um dos fundadores da psicologia moderna, William James, uma vez disse: “Comparado com o que nós devemos ser, nós estamos apenas meio acordados.

Nossas chamas são reduzidas, nossas correntezas monitoradas e nós estamos usando apenas uma pequena parte de nossas fontes físicas e mentais”.

Colocado de modo simples, você não pode responder à pergunta “como eu cheguei aqui?” sem aprender como usar por completo o incrível supercomputador que é seu cérebro.. Ainda que James tenha morrido em 1910, quando a fisiologia do cérebro era apenas parcialmente entendida, o Instituto de Pesquisa Cerebral, na UCLA, concorda com James que a capacidade criativa do cérebro pode ser quase infinita, certamente muito maior do que a humanidade já imaginou.

De acordo com Bárbara Brown, autora de Supermind (Mente poderosa): O mistério da mente é tão gigante que torna até mesmo as melhores mentes sem esperança de absorver sua magnitude, imagine definir um caminho apropriado para explorar o alcance infinito de seu poder. Isto, mais do que qualquer coisa, explica porque por séculos os seres humanos falharam em ser muito mais do que passivamente curiosos sobre o

poder e o potencial de seu aparato metal.

Sra. Brown enfatiza que “dormindo dentro de cada um há a mente de um intelecto e habilidades superiores, uma mente do homem moderno, preocupada com as maravilhas da natureza física, negada e virtualmente silenciada”.

Mestres de outros campos concordam.

Por exemplo, o matemático eminente, Charles Muses, sustenta que o “potencial da mente remanesce como o último domínio alcançável que o homem ainda não explorou – o país não descoberto”.

E Frederick Tilney, um proeminente especialista cerebral francês, insiste que “nós vamos, por um comando consciente, evoluir os centros cerebrais que vão nos permitir usar poderes que agora nós não somos capazes nem de imaginar”.

Finalmente, Jon Franlin, o premiado autor de *Molecules of the Mind* (Moléculas da mente), fala sobre o enorme poder contido na mente de cada humano, um poder que é inspirador:

O equivalente a bomba atômica desta nova ciência ainda não explodiu, mas o momento rapidamente se aproxima e, enquanto isso acontece, os pesquisadores começaram a reconhecer as implicações do que está quase acontecendo, e tremem com os prospectos. Mil anos à frente, quando nossos descendentes olharem para trás nesta época, não vai ser o nome de Albert Einstein que virá aos seus lábios. Porque enquanto as forças contidas no núcleo do átomo são verdadeiramente poderosas... Elas se tornam pálidas quando comparadas à energia contida na mente humana.

É estimado que o cérebro humano tenha mais de um trilhão de células cerebrais. Além disso, de acordo com os autores como Jon Franklin, a célula cerebral individual não está apenas ligada ou desligada, mas tem uma ampla variedade de respostas possíveis. “Efetivamente, o vocabulário do neurônio cinza consiste não somente de ‘sim’ e ‘não’, mas também de ‘quem sabe’ e ‘talvez’ e ‘um pouco’ e ‘se você diz que sim, eu vou considerar’”. Em outras palavras, o cérebro no qual a mente está contida tem uma enorme capacidade.

Talvez a mais impressionante teoria sobre como o cérebro opera vem do neurocientista Karl Pribram, da Universidade de Stanford. No final dos anos 70, Pribram teorizou que a memória opera como a holografia, a técnica fotográfica gerada por lasers que produz imagens tridimensionais que são conhecidas em alguns cartões VISA, entre outros lugares. Quando os hologramas foram inventados, nos anos 60, o processo fazia uso de placas fotográficas pesadas, de vidro, que precisavam de um outro laser para lê-las. Foi descoberto que mesmo o menor pedaço de vidro, quando atravessado por laser e projetado, iria conter toda a imagem fotográfica.

Em outras palavras, cada pedaço contém o todo. Pribram acredita que “a estrutura cerebral é essencialmente holográfica... [isto] uma estranha propriedade dos hologramas e do cérebro é a distribuição de informação pelo sistema, cada fragmento decodificado de modo a produzir a informação do todo”.

Eu recentemente li que se nós pudéssemos construir um supercomputador com a mesma capacidade de memória de um cérebro humano, ele teria que ser tão alto quanto o Empire State Building e ele iria cobrir todo o estado do Texas!

Infelizmente, nosso supercomputador pessoal não vem com um manual de usuário, Nesta cultura de equipamentos eletrônicos, a maioria de nós gasta mais tempo tentando aprender como usar nossos videocassetes, microondas e relógios digitais do que investindo em aprender como usar nossos cérebros.

O que nós precisamos aprender, então, é como retirar nossos cérebros do “piloto automático”. Nós precisamos aprender como programar nossos cérebros com fortes desejos e objetivos. Como Richard Bandler diz em seu livro *Using Your Brain For a Change* (Usando o cérebro para a mudança): A maioria das pessoas é prisioneira de seus próprios cérebros. É como se elas estivessem acorrentadas ao último banco do ônibus e outra pessoa estivesse dirigindo. Eu quero que você aprenda a dirigir seu próprio ônibus. Se você não der

uma direção ao seu cérebro, ou ele vai funcionar aleatoriamente por si próprio, ou outras pessoas vão fazer ele funcionar por você – e eles podem não ter o melhor dos seus interesses em mente.

## A mente superconsciente

Para aprender a melhor programação de nossa mente, você precisa aprender melhor sobre uma parte dela – o superconsciente. O superconsciente é o que alguns psicólogos ainda chamam de inconsciente, é a parte de nosso cérebro além de nossa percepção normal. É uma falsa crença que nossa mente consciente está alerta sobre o que está realmente acontecendo, no mundo externo e no nosso mundo interno.

De fato, nossa mente consciente pode estar alerta a somente um milionésimo de estímulos recebidos por nossos sentidos. Onde a mente consciente pode lidar somente com um estímulo por vez, nossa mente superconsciente constantemente lida com milhões de estímulos, não relatados, simultaneamente.

Nosso superconsciente, então, recebe, classifica e guarda literalmente todos os estímulos recebidos por nossos sentidos. Por causa de sua tremenda capacidade de armazenamento, o superconsciente é a fonte de uma grande quantidade de informação e sabedoria.

Um dos propósitos centrais do superconsciente é trazer para a realidade os desejos e objetivos intensos dados a ele pela mente consciente.

É de meu conhecimento que a maioria das pessoas têm sentimentos misturados sobre o superconsciente. Por outro lado, eles vêem o superconsciente como misterioso e místico, porém muito “longe” de ter algum valor real. Ainda assim, continuar ignorando a considerável evidência da existência do superconsciente é terrivelmente anticientífico.

Nos parágrafos a seguir, eu faço uma série de perguntas sobre experiências que provavelmente aconteceram com você tão frequentemente, que você não parou para considerar suas implicações. Enquanto algumas destas perguntas podem não ter valor para você, pense sobre elas seriamente.

O que te mantém sem cair da cama durante a noite? E como é que muitas pessoas usam seu relógio biológico para acordar na hora certa consistentemente sem um alarme, simplesmente dizendo “eu vou acordar as 6:30 amanhã de manhã”? Que parte de sua consciência mantém os movimentos de seu corpo e tempo enquanto você dorme? Certamente não é a parte consciente de seu cérebro. Ou quantas vezes você se prendeu com um problema por dias conscientemente, e acabou acordando às 3 horas da manhã, após um longo sono, com a solução? Novamente, que parte de sua consciência trabalhou com sucesso no problema enquanto você dormia? Talvez a experiência de uma aluna minha vá ilustrar como esta habilidade de respostas a problemas durante o sonho pode funcionar. Cindy é uma caixa de banco e, como um incentivo, o banco para qual ela trabalha dá US\$50 para cada caixa que passa todo o mês sem um erro em seu trabalho. Ela recebeu este prêmio várias vezes porque ela tem uma boa dose de orgulho em sua eficiência. De qualquer forma, uma vez ela chegou ao último dia do mês e descobriu que ela tinha um erro de US\$12. Era uma sexta-feira e ela ficou até mais tarde para trabalhar vendo se conseguia achar seu erro.

Depois de várias horas sem sucesso, ela levou seus livros para casa e trabalhou sem sucesso por várias outras horas no sábado. Finalmente, depois de passar mais um tempo tentando resolver o mistério dos doze dólares no domingo, ela desistiu, frustrada. Às 4 da manhã de segunda-feira ela acordou e sentiu uma vontade enorme de sair da cama, descer as escadas e pegar um lápis e papel. Neste papel ela escreveu o nome de alguém e uma conta bancária de doze dígitos, ainda que ela não tivesse consciência de quem era esta pessoa. Em sua chegada ao banco, você provavelmente já adivinhou, ela olhou o nome e conta e descobriu que eles existiam e eram a fonte do erro de US\$12!

O superconsciente de Cindy, trabalhando durante os seus sonhos, sabia a resposta; assim como fez para o famoso jogador de Golfe, Jack Nicklaus, que atribuiu uma mudança em sua jogada a uma informação conseguida em um sonho e ao inventor da máquina de costura, Elias Howe, que também completou esta invenção com a ajuda de um sonho.



E que tal a intuição que temos em nossa vida diária? Por exemplo, você já saiu de casa com o sentimento de que havia alguma coisa “errada”, para descobrir somente quando chega ao estacionamento que você esqueceu as chaves do escritório, a lista de compras ou a carteira? Qual parte de sua consciência está tentando alertar sua memória? Ou pense nisto: você já começou a ir para casa em seu carro e teve sua atenção desviada em um pensamento profundo ou “sonhou acordado”? Você se encontra no caminho certo e, de repente, descobre que você não tem absolutamente nenhuma idéia de como chegou ali! Precisamos de alguma habilidade para dirigir um carro. Que parte de sua consciência levou você para casa enquanto você estava desatento?

Existem incontáveis estudos feitos sobre pacientes no campo da hipnose, da percepção subliminar e inconscientes, escutando e lembrando dos comentários feitos a eles enquanto estavam sob efeito de anestesia geral.

Estes estudos apontam para a existência de um subconsciente, um nível da mente que possui enorme conhecimento que pode se tornar disponível para nós com um esforço relativamente modesto. Além do mais, os psicólogos conhecem bastante do superconsciente e duas de suas características chamam a atenção:

O superconsciente é um mecanismo para armazenamento de informação.

Como mencionado anteriormente, em um cérebro normal e saudável, tudo que acontece a nós é guardado no superconsciente. O superconsciente não pode dizer a diferença entre experiências imaginadas e experiências vivenciadas!

Conforme apontado (1) acima, a maior evidência de que nossos cérebros são mecanismos para armazenamento de dados vem do brilhante neurocirurgião, Dr. W. Penfield. Como rapidamente discutido anteriormente, o Dr. W.

Penfield fez um estímulo elétrico no cérebro de mais de 1.000 pacientes. O que ele descobriu é que o estímulo no córtex pode trazer de volta memórias incrivelmente vívidas e detalhadas de eventos passados. Alguns pacientes não apenas visualmente lembraram dos eventos, mas podiam ouvir, cheirar, e se sentir como antes. As memórias pareciam retornar como uma fita de vídeo da vida real e poderiam ser paradas subitamente desligando o eletrodo.

Quando reiniciadas, a memória não continuava do ponto onde foi parado, mas voltava para o começo, como se fosse um CD. Aparentemente, nós não apenas temos um vídeo-cassete em nosso cérebro, ele também tem mecanismos automáticos para voltar a fita! Logo, nossa mente superconsciente é como um supercomputador, armazenando e reagindo para literalmente tudo que acontece conosco.

Conforme apontado (2), existe uma considerável quantia de dados científicos para reforçar o fato de que nossa mente consciente não consegue ou não pode dizer a diferença entre experiências vivenciadas e imaginadas. Por exemplo, muitos anos atrás, na Universidade de Chicago, um grupo de jovens homens que nunca jogaram basquete, ou jogaram muito pouco, foram recrutados para um estudo. Eles foram aleatoriamente designados para um dos três grupos e testados em suas habilidades para fazer cesta. Ao grupo A, o grupo controle, foi pedido para não tocar a bola de basquete durante o experimento. O grupo B trabalhou com um treinador que os ensinou e permitiu que os jovens homens praticassem suas habilidades no basquete.

Por outro lado, o grupo C praticou de uma forma diferente: eles usaram uma forma de prática visual, imaginária. Eles foram trazidos à academia todos os dias, sentavam em um semicírculo, e foi pedido que eles mentalmente praticassem acertar a cesta. No final de três semanas, todos os três grupos foram testados novamente. O grupo A, o grupo controle, sem surpresa alguma não mostrou melhoras. O grupo B, que trabalhou com o técnico, melhorou em 24%. Surpreendentemente, o grupo C, que teve apenas prática visual, melhorou 23%, quase o mesmo que o grupo B! Existem muitas histórias sobre como a mente pode operar se as crenças forem fortes o suficiente, nem sempre para o benefício do indivíduo. Por exemplo, alguns anos atrás, havia notícias de um trabalhador ferroviário cujo trabalho era checar os carros procurando por falhas, em um grande jardim. Enquanto checava rotineiramente, ele descobriu um dos carros de refrigeração com a porta ruim. Logo após ele pular para dentro do carro para investigar, o trem subitamente se moveu para frente, batendo a porta e o trancando lá dentro em total escuridão. Este homem sem sorte pensou estar

trancado em um refrigerador funcionando por completo.

Na realidade, o carro refrigerador não estava funcionando: mecânicos saíram para procurar uma peça necessária e não voltaram até a partida do trem. Quando o trem finalmente chegou em outro terminal horas depois, o ferroviário foi encontrado morto no carro de refrigeração. Na parede do carro, ele escreveu várias mensagens, incluindo: “Está ficando cada vez mais frio”, “Eu sinto que vou congelar até a morte”, “Não consigo agüentar muito mais – isto provavelmente vão ser minhas últimas palavras”. Ainda que mais tarde tenha sido documentado que a temperatura no refrigerador nunca caiu abaixo dos 20 graus, quando uma autópsia foi feita, o ferroviário mostrou todos os sintomas de ter congelado até a morte! Quando eu era um calouro no colégio, eu aprendi a esqui e me apaixonei pelo esporte. (Na realidade, eu gastei tanto tempo aproveitando isso que eu quase fui reprovado no colégio.) Eu tinha um amigo que era instrutor de esqui, por isso pude fazer um bom progresso, então, com este instrutor no final da temporada, eu tinha aprendido o turno paralelo. Enquanto o verão se tornava um outono precoce, minha ansiedade com a nova temporada de esqui crescia, então eu fui ver um documentário de 10 minutos com Stein Erikson, um esquiador de primeira linha. Nessa época, uma coisa estranha começou a acontecer: eu estava tão animado para esqui novamente que comecei a sonhar dia e noite sobre esqui. Eu até via a minha cabeça sobre o corpo de Stein Erikson descendo a montanha! Quando a neve finalmente chegou, minhas habilidades no esqui aumentaram drasticamente, um fato que os outros também rapidamente perceberam. A descoberta que apenas pensar poderia ajudar a aumentar uma habilidade foi completamente acidental de minha parte; ninguém, pelo menos que eu conhecesse, sabia qualquer coisa sobre prática visual de esportes no final dos anos 50.

A cada momento de nossas vidas nós programamos o nosso superconsciente, e isso ajuda a criar nosso conceito próprio. Já que o superconsciente não tem nenhuma função lógica, ele tenta acomodar as atitudes e crenças que foram programadas nele. Não faz diferença se estas atitudes e crenças são boas ou ruins para nós, nos ajudam ou nos atrapalham: nosso superconsciente sempre tenta nos dar algo em que nós nos concentramos. Por causa disto, é vital lembrarmos que a nossa programação passada pode ser modificada por um aprendizado mais recente e treinamento consciente.

Várias discussões relacionadas emergem sobre a natureza do superconsciente como uma ferramenta para adquirir informação que não tem predisposições feitas, exceto materializar nossos mais profundos pensamentos e crenças.

Se você consegue tudo em que se concentra, suas atitudes e crenças estão movendo você em uma direção que você quer ir? Elas estão trabalhando para fazer você feliz? Se não, você vai continuar a deixar esta programação para outros, ou ao acaso?

Lembre-se, você não tem escolha sobre ser programado porque seu superconsciente vai responder aos seus pensamentos e crenças, quaisquer que sejam. Você tem a escolha sobre quem controla a programação: você pode deixar o controle para outros ou pegar para si mesmo. E você pode escolher se a programação é consciente ou inconsciente. Se, por exemplo, você foi treinado para ser racista por seus pais, você pode acreditar em “eu não posso escapar de meu treinamento” e permanecer um idiota, ou você pode conscientemente aceitar um ponto de vista mais tolerante, assegurando o seu livre arbítrio para melhorar a si mesmo.

A grande habilidade da visualização

A parte superconsciente de nosso cérebro, que não pode dizer a diferença entre experiências vivenciadas e imaginadas, é o coração da quarta habilidade mestre utilizada por pessoas fortalecidas: visualização.

Visualização é a habilidade de criar figuras em sua mente, uma habilidade que todos possuem.

Dentre os muitos termos que podem ser usados como sinônimo de visualização estão: figuras, filmes ou vídeos em sua mente; prática mental; sonhar acordado, fantasias e imaginação; ilusões, imagens e memórias.

É claro, a maioria das pessoas entra em certos tipos de visualização sem saber o que estão fazendo, já que sonhar acordado e várias outras formas de atividade imaginária são naturais como a respiração humana.

Algumas pessoas imaginam que ganharam na loteria e gastam muitas horas comprando coisas novas no conforto de sua mente, ou velejando no iate que seus ganhos compraram.

Outros imaginam-se em conquistas sexuais, em paixões com parceiros perfeitos ou sendo uma estrela de rock. Outros ainda, com fúria, medo ou dor, imaginam situações menos confortáveis: a morte de um inimigo ou a dor de um mártir, por exemplo.

Ainda assim, poucas pessoas foram ensinadas que quando nossos focamos nossas mentes em alguns poucos objetivos selecionados, estes objetivos tendem a se tornar a nossa realidade.

Imagine que você é um ginasta competindo nas Olimpíadas no momento de maior pressão. Você tem um exercício final para completar, o salto com vara e somente se você fizer o salto perfeito vai conseguir a medalha de ouro. No fundo de sua mente, você sabe que existem mais de 100 milhões de pessoas assistindo sua performance pela televisão. Na verdade, muitas pessoas que estão assistindo você em seu país estão ansiosas e literalmente na ponta do sofá.

Como você iria reagir a tal pressão? A enormidade da situação iria fazer você pensar cada maneira possível de você falhar? O conhecimento da necessidade de fazer o salto perfeitamente iria paralisar você? Em suma, alguém iria realmente culpá-lo se você “amarelasse” sob tal pressão? Mary Lou Retton se descobriu na exata situação descrita acima, em 1984.

Mas em vez de pensar sobre os milhões de pessoas assistindo a sua performance ou ficar paralisada com a necessidade da perfeição, a Sra.

Retton escolheu outro caminho. Ela calmamente fechou seus olhos, se voltou para dentro e visualizou-se fazendo o salto perfeitamente. Ela imaginou principalmente sua volta ao chão. Isso não foi difícil para Mary Lou Retton fazer, como ela mesma afirma: “Eu fiz o que eu sempre faço antes de uma grande competição. Antes de dormir na noite anterior, eu fiz um roteiro mental completo. Eu passei mentalmente por cada rotina, cada movimento, imaginando tudo sendo feito perfeitamente”.

Mary Lou Retton é uma visualizadora com prática, e eu fui um dos milhões que viu o seu último salto na televisão neste dia, uma performance que está profundamente enraizada em minha memória. Depois de ela completar seu salto perfeito com uma aterrissagem sem falhas, o seu rosto era inesquecível. Quando ela levantou seus braços em triunfo, sabia que havia completado um salto perfeito, e ela não podia ter alcançado a perfeição sem ter primeiro imaginado e visualizado o salto.

Visualização não é algo estranho para a maioria dos atletas profissionais e de nível mundial. Charles Garfield, em seu livro famoso, *Peak Performance* (Desempenho de alto nível), coloca desta maneira: “Todos os atletas de ponta que eu entrevistei relatam que usam alguma forma de prática mental no treinamento e nas competições. De qualquer forma, a maioria aprendeu esta habilidade ou por acaso, ou por tentativa e erro, em vez do treinamento formal”.

É claro, a visualização não está limitada aos esportes. Garfield descobriu que, ainda que eles frequentemente não sabiam que existia um nome para o que eles faziam, grandes executivos usavam a mente. “Pessoas com performances extremas desenvolvem poderosas imagens mentais de um comportamento que vai levá-las aos resultados desejados. Elas vêm com seus olhos mentais o resultado que querem e as ações que as levariam lá.

Elas visualizam, não como um substituto para a preparação e trabalho, mas como um adjunto indispensável”.

Considere, por exemplo, a seguinte história verídica. Mais ou menos cem anos atrás, uma pequena firma chamada Computing-Tabulating-Recording Company teve seu começo fazendo cartões para o censo do governo em 1890.

Trinta e quatro anos depois, em 1924, a ainda pequena empresa se viu no meio de uma gama de especulações tão severa que haviam rumores de que a ela estava quase falindo.

De qualquer forma, o fundador da firma decidiu continuar no negócio e mudar o nome da empresa, ainda que as pessoas que escutaram o novo nome acharam arrogante e louco. Mas o homem, Thomas Watson, era um visualizador, e ele já havia previsto como a International Business Machine iria parecer em anos posteriores, como uma firma grande, madura, verdadeiramente internacional. Como todos sabem, sua firma uma vez falida, a IBM, se tornou uma corporação multinacional gigantesca.

Até muito recentemente, a visualização tem sido a habilidade mais negada e menos desenvolvida do cérebro. Infelizmente, muitas pessoas ainda erroneamente acreditam que a imaginação é apenas um tipo de confuso, metafísico, não científico e não confiável escravo do inconsciente. Esta visão não é verdadeira. Pelo contrário, a verdade é praticamente o oposto, e é assim:

Qualquer coisa real, foi primeiro imaginada.

Olhe em volta de você para todas as invenções e máquinas em nosso mundo.

Como você acha que elas chegaram a existência física se não pelos caminhos da imaginação humana? Cada uma destas coisas, cada objeto feito pelo homem neste mundo, primeiro começou com uma figura na cabeça de alguém! De fato, todos os cientistas e inventores fazem uso extensivo da visualização. Einstein, por exemplo, insistiu que muitas de suas idéias vieram de figuras mentais, não como números ou palavras, e ele sempre entrava no que ele chamava de “experiências de pensamento”. Certamente, sua famosa Teoria da Relatividade foi, em parte, devido a algum destes experimentos no qual ele imaginou como seria montar em um raio de luz.

Einstein, o paradigma da inteligência humana, uma vez escreveu: “A imaginação é mais importante do que o conhecimento, já que o conhecimento é limitado a tudo que nós sabemos e entendemos, enquanto a imaginação envolve todo o mundo, e nunca precisaremos entender”.

Hoje, pessoas comuns, não apenas atletas famosos, grandes inventores e psicólogos treinados, estão aprendendo a visualizar para melhorar sua performance e a sua qualidade de vida. Todavia, muitas pessoas não sabem que eles têm uma imaginação, ou então não imaginam o quanto podem fazer com isto. Outros usam a visualização de uma maneira reflexiva, imaginando punições para seus inimigos ou grandes doenças invadindo seus corpos.

Você vai aprender o quanto estas pessoas perdem e como uma visualização milagrosamente ativa, orientada por MVP, pode mudar sua vida para melhor.

Uma coisa é definir e discutir o poder da visualização, outra coisa totalmente diferentemente é experimentar.

Você precisa fazer os seguintes exercícios para que eles sejam eficientes.

Exercício 30:

Aperitivo de visualização

Primeiro, um exercício de aquecimento delicioso para aumentar seu apetite, por assim dizer.

Imagine você indo ao seu restaurante favorito e pedindo a sua comida favorita. Feche seus olhos e imagine o garçom trazendo esta comida para sua mesa, prato por prato. Vagarosamente olhe cada comida favorita sua e cheire-as como se estivessem colocadas na mesa à sua frente. Então prove cada uma com sua mente. Descubra a experiência sensorial de comer esta comida; realmente se deixe levar e aproveite a sua refeição imaginária.

No último capítulo, você aprendeu a fazer roteiro de seus objetivos para fazer com que eles sejam mais fáceis de serem visualizados. No que resta deste capítulo, você vai aprender a usar a visualização para criar poderosas imagens de sucesso, aumentar a performance nos esportes e em outros lugares, melhorar sua memória, re-programar eventos traumáticos em sua vida e melhorar sua saúde.

O processo da visualização leva tempo e paciência, e você não deve esperar se tornar um mestre da visualização em uma noite. A coisa mais importante a lembrar é que você deve fazer com que a imaginação e a visualização façam parte de sua vida. Não seja desencorajado se o sucesso não for imediato com a visualização. Felizmente, a visualização é um processo onde mesmo um sucesso limitado pode superar a programação negativa do passado.

A seguir você verá sete dicas para a visualização. Nenhuma destas deve pressionar os recursos de alguém, mas você deve segui-las o mais cuidadosamente possível. Como com qualquer outra habilidade aprendida, quanto mais você praticar, melhor vai se tornar nela.

### Dicas para visualização

Leve a sua prática de visualização a sério. O desenvolvimento de sua imaginação requer algum trabalho.

Pratique todos os dias, especialmente no início. Quanto mais frequentemente você praticar a visualização, mais rápido você vai conseguir o que deseja. Dedicar até mesmo de cinco a dez minutos diários à visualização irá render a você ricas recompensas.

Tenha certeza de que seus objetivos para a visualização são realistas e estão sob seu controle. A visualização é poderosa, mas não é mágica! Ainda que você queria ter 2 metros de altura para jogar basquete por algum time norte-americano, se você for um adulto de 1,60m nenhuma visualização vai resolver.

Antes de começar a prática da visualização, tenha certeza de estar relaxado. Seu cérebro é mais receptivo a novos aprendizados, incluindo a visualização, quando você está relaxado.

Se, no início, sua imaginação não é clara e sensorialmente rica como você quer, não se preocupe. Continue com sua prática diária, e a limpeza e riqueza de detalhes virão com o tempo. Muitas pessoas descobrem que respirar profundamente e contar até seis tornam as imagens mais definidas, automaticamente. Outros descobrem que olhar para cima, aproximadamente em um ângulo de 20 graus ajuda bastante.

Se você se encontrar distraído ou imaginando coisas negativas, não se irrite; em vez disso, calmamente deixe seu foco retornar para o resultado desejado.

Finalmente, sua atividade mental deve envolver movimento. Muitos visualizadores iniciantes tendem a criar “figuras estáticas”, ou “slides” de ações específicas. Esta pesquisa, de qualquer modo, é muito clara: os melhores resultados vêm quando você visualiza ações por completo (começo, meio e fim) e vê tais ações como um vídeo ou um filme em vez de figuras estáticas.

Muitas pessoas que aprendem por meios auditivos têm problemas com visualização em um primeiro momento. Os seguintes exercícios irão dar a você uma prática valiosa em fazer imagens visuais.

Não pule estes exercícios!

Estas habilidades são absolutamente necessárias para aprender a visualização e valem o seu tempo e esforço. Se você ainda não consegue aprender visualmente muito bem, você pode precisar dedicar algumas semanas para os exercícios de prática. Não corra com esses; faça cada um pelo menos algumas vezes, mesmo que eles pareçam um pouco repetitivos.

Exercício 31:

Lembranças

Lembre de alguma pessoa que teve um significado especial para você.

Quando a face dessa pessoa vier em sua mente, explore detalhadamente. Realmente foque nos detalhes, na expressão da face e em sua forma. Você vê imagens coloridas ou em preto e branco? As imagens são nítidas ou difusas? Grande ou pequenas? Próximas ou distantes?

Repita o exercício acima, substituindo a pessoa por uma situação com um significado especial. Relembre a situação de um modo bastante sensorial, incluindo cores, cheiros, gostos, texturas, pessoas presentes, conversas e emoções. Você vê a cena como uma figura, slide, filme ou vídeo? Novamente, as imagens estão nítidas ou distorcidas, coloridas ou em preto e branco, grandes ou pequenas, próximas ou distantes?

Repita o exercício acima com um objeto que tenha um significado especial para você. Visualize como ele se parece, como é o toque, seu peso, sua cor e outros detalhes pertinentes.

Exercício 32:

Fotografias mentais

Pegue uma foto ou um objeto que você admire e estude-o por um minuto. Então feche seus olhos e tente lembrar de todos os detalhes da foto ou do objeto. Repita isso várias vezes com a mesma foto, tentando se lembrar cada vez mais a cada tentativa.

Pense em seu melhor amigo ou na pessoa amada. Com seus olhos fechados, foque em sua face, corpo ou outra característica notável.

Tente imaginar cada detalhe, como se você estivesse tentando formar uma figura mental, uma fotografia completa em sua mente. Preste atenção nas características das expressões faciais da pessoa e na linguagem corporal, como se você estivesse tentando imitar a pessoa.

Pense agora na casa na qual você cresceu por pelo menos parte de sua infância. Imagine a casa ou apartamento enquanto você se aproxima pelo lado de fora. Vá até a porta e entre, explore cada cômodo da casa cuidadosamente, lembrando-se de cada quarto, das cores, dos móveis. Então mentalmente saia da casa e explore a vizinhança.

Exercício 33:

Visualizando o futuro

Pense em seu futuro, daqui a 10 anos. Visualize exatamente como você gostaria que sua vida fosse no aspecto financeiro, espiritual, interpessoal, vocacional e no campo da saúde. Imagine o melhor futuro possível para si mesmo, sob a luz de sua MVP.

Ponto de vista

Uma importante consideração em visualização é o seu ponto de vista, sua perspectiva.

Você pode se ver do lado de fora do seu corpo, como um espectador em um evento público (dissociado); ou você pode entrar na imagem e olhar a experiência com seus próprios olhos (associado). A diferença entre desassociado e associado é crítica porque nós reagimos de modos diferentes nas duas perspectivas, como o exercício a seguir demonstra.

Exercício 34:

Revendo memórias ruins

Pense em uma memória desconfortável ou traumática. Primeiro, reviva esta memória imaginando que você está sentado em um cinema assistindo ao evento desconfortável na tela, como um espectador (dissociado). Então, entre na memória e viva a experiência como se você estivesse lá novamente (associado).

Para a maioria das pessoas, a experiência associada é muito mais intensa e você pode sentir alguma resistência para fazer isso. Obviamente, se dissociando de uma memória desagradável ou um trauma geralmente torna a experiência menos intensa e mais suave para lidar emocional e psicologicamente.

Isto sugere uma estratégia: quando for lidar com uma memória traumática, um evento temido ou até mesmo quando for refletir sobre alguma crítica recebida, é normalmente muito mais fácil se ver primeiro por uma posição dissociada.

Mais tarde, quando você estiver mais confortável, você pode se imaginar vivendo o evento de modo associado.

Também é recompensador perceber que, para muitas pessoas, visualizar a sua imagem própria ou seus objetivos é muito mais motivador quando feito no modo dissociado, porque nós tendemos a ser mais influenciados por imagens dissociadas. Se uma imagem é associada, nós já estivemos lá, então a situação não motiva tanto.

Experimentar coisas nos modos associado e dissociado não é a única maneira de aumentar ou diminuir a intensidade do que você está imaginando – existem outras variáveis importantes. Se você deseja intensificar a experiência, você pode conscientemente tentar fazer a cena maior, mais próxima, mais definida ou associada. No caso do som, você pode ouvir as coisas em um volume maior, de modo mais rápido ou num tom elevado.

Tudo isto pode tornar a experiência mais intensa.

Por outro lado, se você quer fazer uma experiência menos intensa, conscientemente tente fazer a cena menor, mais distante, mais escura, com menos cores, difusa ou dissociada. No caso do som, deixe-o mais baixo, mais suave ou escute-o lentamente.

No exercício a seguir, o objetivo é manipular sua flexibilidade de consciência e praticar suas habilidades de visualização, talvez como um músico que se aquece fazendo escalas.

É vital que você realmente vivencie estas mudanças por si mesmo.

Exercício 35:

Lidando com intensidades

Pense em uma lembrança ruim de sua vida. Feche seus olhos e primeiro tente tornar esta experiência mais intensa experimentando cada um dos modos intensificadores discutidos. Quando terminar, experimente fazer a experiência menos intensa, tentando cada um dos modos discutidos anteriormente para diminuir a intensidade.

Enquanto você estiver fazendo o Exercício 34, tome nota de qual modo é mais poderoso para você, já que isto é uma informação útil sobre si mesmo.

Por exemplo, para algumas pessoas, fazer a imagem maior automaticamente a torna mais colorida e brilhante. Para outros, cor, clareza e som fazem a mesma coisa. Nós nunca vamos nos referir para o seu modo mais poderoso como seu “modo guia” porque parece muito com os outros controles automáticos.

Infelizmente, a maior parte dos seres humanos tende a pegar suas melhores experiências e as tornar menos intensas, diminuindo sua coloração, aumentando a sua difusão ou as movendo para longe. Que estratégia perfeita para tornar nossas vidas miseráveis e infelizes! Visualização nos esportes

Hoje em dia, a maior parte dos psicólogos do esporte iria afirmar que de 60 a 90% do sucesso nos esportes é devido ao treinamento mental! É claro, isto não quer dizer que a visualização é uma “bala de prata” secreta há muito procurada pelos atletas. A excelência atlética ainda envolve (e sempre vai) o aprendizado e a prática de habilidades físicas e um grau de talento individual. Mas além da preparação física necessária, a prática mental pode dar ao atleta amador e profissional um limite adicional.

Além do mais, é importante lembrar que o esporte é uma atividade em que a visualização pode ajudar a melhorar suas habilidades.

Exatamente por que a visualização funciona tão bem nos esportes é que está sendo estudada, mas algumas questões estão claras. Primeiro, conforme foi discutido antes, todos nós (incluindo atletas) criamos imagens mentais antes de uma performance. Muitos de nós, ainda assim, por causa de ansiedade, medo de falha e experiências passadas, tendem a criar imagens mentais negativas e isto nos prejudica ao invés de nos ajudar. De acordo com Garfield:

Nós superamos ou eliminamos a visualização ruim quando nós criamos, com repetida prática, visualizações da execução correta do movimento.

Repetição mental apropriada é nada mais do que aprender a usar as suas capacidades mentais de uma maneira positiva, efetivamente escolhendo, em vez de deixar ao acaso os métodos neurológicos que irão guiar seus movimentos... Uma simples imagem correta é mais valiosa do que toneladas de palavras, que sobrecarregam e restringem a mente.

Segundo pesquisas feitas por Kolonay Jacobson e outros, a prática mental atualmente resulta em uma pequena, mas mensurável, mudança bioquímica nos músculos que você visualiza se movendo. Como Kolonay diz: “Os músculos faziam os exatos movimentos imaginados”. De acordo com Garfield, a prática mental resulta em “exemplos neuromusculares”, imagens mentais ideais de como se mover, e isto resulta em um aumento real da performance.

Relembre o estudo discutido anteriormente sobre como a prática mental aumentou algumas habilidades no basquete. Um estudo similar interessante foi conduzido em 1985, por Woolfolk, Parish e Murphy, que investigaram os efeitos de diferentes visualizações na habilidade de uma tacada de golfe.

Trinta estudantes colegiais foram aleatoriamente designados para três grupos: Visualização Positiva (“imagine a bola indo diretamente no buraco”); Visualização Negativa (“imagine a bola indo para o buraco, mas no último momento ela erra o alvo”); e um Grupo Controle (nenhuma visualização foi dada). Os elementos de cada grupo tentaram dez tacadas por dia, por seis dias consecutivos. No final do experimento, o grupo Controle melhorou 10%; os visualizadores positivos melhoraram 30%, e os visualizadores negativos pioraram 21%, em média. Logo, havia uma diferença total de 51% entre os visualizadores negativos e positivos! Os resultados acima certamente não iriam surpreender Jack Nicklaus, um visualizador com prática de mais de trinta anos e reconhecido mundialmente como o maior jogador de golfe que já viveu. Em seu livro, *Golf My Way* (Jogue golfe a minha maneira), ele descreve como usa a prática mental.

Eu nunca tento uma tacada sem antes ter uma visão mental focada, muito bem definida. É como um filme colorido. Primeiro eu vejo a bola onde eu quero que ela vá parar, perfeita e branca, parada no alto da grama verde e brilhante. Então a cena rapidamente muda e eu “vejo” a bola indo para lá: seu caminho, trajetória e forma, e até mesmo seu comportamento na aterrissagem. Então há uma mudança de cena que me mostra fazendo o swing que vai transformar as imagens anteriores em realidade.

Existem essencialmente três maneiras básicas que podem fazer com que a visualização seja usada nos esportes (ou outra coisa). Em um tipo, visualização de objetivo ou missão, você se imagina tendo conseguido completar o objetivo desejado. Em outras palavras, o que você veria, ouviria e sentiria se seu resultado se tornasse realidade? Em um segundo tipo, ensaio mental, você mentalmente pratica os passos necessários para alcançar os resultados. O terceiro tipo, visualização corretiva, envolve o uso da imaginação para mentalmente corrigir os erros o mais rápido possível depois de eles serem cometidos.

Para ilustrar como um atleta normal e comum pode usar cada uma destas técnicas, vou utilizar um exemplo pessoal. Eu jogo em uma liga de vôlei mista; na divisão em que eu jogo, a idade média dos jogadores masculinos é de aproximadamente 30 anos. Ainda assim, a idade média de um homem no nosso time é de quase 50 anos. Uma das razões de nós termos remanescido competitivos nesta divisão (nós até a ganhamos uma vez) é nosso uso da prática mental. A seguir vai a rotina de dez minutos que eu usava pessoalmente antes de cada jogo. Esta é uma rotina que pode, com sucesso, ser utilizada por você em qualquer esporte que você pratique. De qualquer forma, como todas estas sugestões, você precisa passar por todo o processo para ele ser eficiente.



Eu sento em uma cadeira de uma sala calma e rapidamente passo por minha rotina de relaxamento. Eu então entro em dois tipos de visualização de objetivo/missão. Eu primeiro imagino como seria vencer a divisão novamente. Eu vejo como o ponto final e triunfante marcado, escuto a comemoração de meus colegas de time e aceito as congratulações do time adversário. Então eu penso sobre um objetivo específico para a competição da noite. Por exemplo, eu imagino quantos jogos vão ser necessários para vencer (nós jogamos melhor de cinco) e como será nosso placar no final de cada jogo.

A seguir, eu mentalmente pratico cada das habilidades específicas do vôlei eu vou precisar para vencer este jogo. Por exemplo, eu ensaio mentalmente todas as habilidades do jogo várias vezes: saques, bloqueios, passes, cortadas, recepção. Enquanto eu mentalmente ensaio cada habilidade, eu vejo meus movimentos fluindo, como se eu estivesse assistindo a uma fita de vídeo. Para várias das habilidades acima, eu também tenho um modelo – alguém que faz tal coisa muito bem. Eu primeiro o vejo fazendo a ação, e então eu me vejo fazendo do mesmo modo.

Quando eu faço alguma jogada errada durante a competição, eu imediatamente uso a visualização corretiva. Se, por exemplo, eu erro um saque, eu rapidamente fecho meus olhos e mentalmente corrijo o erro.

Aperfeiçoamento da memória

Outro importante uso da visualização é na melhora da memória. É comum às pessoas relatarem que a visualização triplicou ou quadruplicou sua memória. Para outros, que realmente gastaram tempo para desenvolver estas habilidades, os resultados são ainda mais impressionantes. Eu conheci estudantes reprovados ou com nota D, por exemplo, que se tornaram estudantes A e B apenas aprendendo a usar a imaginação.

Você deve usar as capacidades dos lados direito e esquerdo de seu cérebro: as capacidades lógicas/analíticas (controladas pelo hemisfério esquerdo do cérebro) e capacidades emocionais/intuitivas (controladas pelo hemisfério direito do cérebro) são necessárias para uma existência balanceada.

Abaixo está uma lista de características para os hemisférios do cérebro Hemisférios cerebrais

Atividades do hemisfério direito Atividades do hemisfério esquerdo Razão lógica Emocional

Analítico Intuitivo

Resolução de problemas Espontâneo

Pensamento linear Criatividade

Palavras Símbolos

Matemática Imagens visuais

Leitura Sonhos

Escrever Arte / música

Linguagem Não-verbal

Emoções positivas Emoções negativas

Infelizmente, muitos de nós somos produtos de um sistema educacional que favorece o hemisfério esquerdo do cérebro. Por exemplo, muitos de nós fomos ensinados a aprender somente lendo, escutando ou por memorização.

Enquanto o hemisfério esquerdo de nosso cérebro tem papel importante no aprendizado, coisas mágicas começam a acontecer quando nós usamos o hemisfério direito. Se você pensa, por exemplo, sobre as suas

memórias mais persistentes (e talvez traumáticas), as chances são de que o cérebro ative os dois lados ao mesmo tempo. Você viu, escutou e sentiu algo tão intensamente que a lembrança continua com você.

Em outras palavras, o real segredo para uma memória melhorada é conseguir quantos sentidos possíveis envolvidos em nosso aprendizado (visão, audição, olfato, paladar, tato) e então fazer isto o mais intensamente possível (usando imaginação, associação, fantasia e histórias).

Mnemônica

Tente responder às seguintes questões.

a. Quais são os nomes dos Grandes Lagos?

b. Quando foi assinada a Carta Magna?

Já que deve fazer um bom tempo desde a sua última aula de geografia ou de história, você deve ter algum trabalho para lembrar, mesmo que você provavelmente tenha aprendido os dois fatos em algum ponto durante seu aprendizado escolar. De qualquer forma, usando as artes mnemônicas, um dos truques para melhorar a memória, você pode lembrar para sempre a resposta para as duas questões

Um dispositivo mnemônico envolve simplesmente pegar o que nós queremos aprender e associar com algo mais simples que nós temos em nosso banco de memória. Por exemplo, quando tentar lembrar dos Grandes Lagos, você pode primeiro perguntar para si mesmo, “Quantos existem?” antes de tentar lembrar de cada nome. Com um pouco de imaginação, de qualquer forma, você teria pego a primeira letra de cada um dos Grandes Lagos (Huron, Ontário, Michigan, Erie e Superior) e formado a palavra HOMES. Agora simplesmente lembre de HOMES e você nunca mais vai esquecer os cinco Grandes Lagos.

Esta técnica, incrivelmente simples, é tremendamente eficiente.

No caso da Carta Magna, você pode imaginar o seguinte. Na Inglaterra, muito antes dos jornais diários precisarem ser pegos dos centros de reciclagem, as pessoas nas cidades liam suas notícias em grandes quadros de avisos colocados na praça central.

Com isto em mente, imagine as pessoas indo ao quadro de avisos central onde existe uma grande notícia que avisa:

Almoço Grátis!

Venha assinar a Magna Carta

12:15 P.M.

Imagine as pessoas correndo para assinar a Carta Magna para conseguir seu almoço grátis, e enquanto assinam, eles olham para um relógio na parede que indica 12:15. Mesmo daqui a alguns anos, se você quiser lembrar onde e quando a Carta Magna foi assinada, você nunca mais vai esquecer que foi na Inglaterra e o ano era 1215!

Tudo que você precisa é perder alguns segundos necessários para você usar a imaginação e ativar o lado direito de seu cérebro em uma maneira convincente, porque a imaginação tem uma vantagem superior a usar simples figuras: você pode ser criativo. Sua mente tem a capacidade de criar fantasias incríveis. Você pode fazer qualquer coisa em sua mente. Além disso, quanto menos lógica, quanto mais ridícula, fora de proporção, exagerada ou ativa for a sua imaginação, melhor você vai lembrar.

Logo, você pode fazer suas figuras mentais grandes, exagerar o número, tornar elas mais coloridas, adicionar movimento ou colocar as coisas de uma maneira ilógica, e você vai lembrar o que você quiser mais facilmente.

## Exercício 36:

### Sistema de ligação visual

Rapidamente leia os itens a seguir, então veja quantos você pode escrever de cabeça: garrafa, teto, poste telefônico, pneu, rosas, árvore, elefante, rua, pratos e aspirador de pó.

Usando um sistema de ligação visual, você pode facilmente lembrar esta aparente lista de itens sem relação alguma. Tenha um amigo para ler o seguinte parágrafo para você. Simplesmente feche seus olhos e forme as imagens mentais dadas abaixo. Confie na experiência – você vai ter uma surpresa!

Imagine-se segurando uma garrafa. Você deixa-a cair e, para sua surpresa, em vez de cair no chão, ela flutua até o teto. Imagine a garrafa flutuando até o teto. O teto e poste telefônico. Imagine uma miniatura, de quatro centímetros, do poste telefônico, de cabeça para baixo no teto. Deixe esta imagem se formar em sua mente. Poste telefônico e rosas. Agora imagine uma longa linha de rosas vermelhas selvagens coladas no poste e a outra ponta balançando com uma brisa.

Rosas e pneu. Agora imagine a ponta que não está no poste sendo envolvida por um pneu. O pneu é grande, dois metros de diâmetro, um pneu de trator: imagine. Pneu e uma árvore. Agora imagine o pneu de fazenda balançando com a brisa. Seu arco se torna maior a cada balanço, até que ele acerta uma árvore. Veja alguns galhos da árvore sendo quebrados enquanto o pneu acerta. Árvore e elefante. Agora imagine um elefante rosa com sua tromba enrolada na árvore. Ele está tentando arrancar a árvore do chão. Elefante e rua. Veja as pernas traseiras do elefante em cima de uma rua, paralela a árvore. Rua e pratos. Agora imagine estes pratos gigantes rolando rua abaixo em sua direção, um indo diretamente para a sua cabeça. Pratos e aspirador de pó. Puxando estes pratos grandes está um aspirador de pó gigantesco que suga cada um deles enquanto eles chegam ao final da rua. Agora abra seus olhos.

Se você é como a maioria das pessoas, você agora pode corretamente e rapidamente lembrar cada um dos dez itens, literalmente do primeiro ao último e do último ao primeiro. Tente. Você pode voltar a esta lista daqui a uma semana ou um mês e ainda lembrar 90% dos itens.

Outro uso prático de meios mnemônicos é para lembrar nomes, especialmente quando você é apresentado a alguém pela primeira vez. Se você aprender a fazer o que vem a seguir, eu garanto que a sua memória para nomes vai melhorar drasticamente.

## Exercício 37:

### Lembrando nomes

O primeiro passo é mentalmente preparar o palco, se preparar. Por exemplo, se a anfitriã de uma festa está vindo em sua direção com o marido dela, um cara que você nunca encontrou, diga para si mesmo: “Eu vou ser apresentado a alguém e vou lembrar seu nome”. O truque aqui é você conseguir seus três maiores sentidos envolvidos imediatamente (visão, audição e tato). Se ela apresenta o marido como “John”, por exemplo, faça estas três coisas rapidamente:

(1) Imagine a palavra JOHN impressa na testa da pessoa em uma tinta

vermelha (visão);

(2) Então aperte sua mão (tato);

(3) Enquanto os dois estão apertando as mãos, diga “É um prazer

conhecer você John” (audição). Se você acha que é muito simples para funcionar, tente: esta técnica funciona.

Outro truque para a memória envolve lembrar itens simples, especialmente em situações onde existe tempo limitado. Por exemplo, talvez no caminho para o trabalho você se lembra que precisa pegar um saco de pão e

leite quando voltar para casa. Lembrar pode ser realmente difícil porque você tem todo um dia para esquecer e, já que você está dirigindo, você não pode parar, escrever uma nota e colocá-la no carro.

Mas você pode fazer algo similar com sua mente. Simplesmente pegue um local dentro ou fora do carro e imagine o que você quer lembrar (de uma maneira exagerada) dentro ou sobre aquele local. E então, sempre mentalmente, olhe o local sempre que você entrar no carro.

Por exemplo, o local que eu escolhi é o pára-choque dianteiro do meu carro. Nesta situação, eu rapidamente imagino a figura de um saco de pão e uma imensa garrafa de leite no pára-choque. Com pouco esforço, eu tenho o hábito de sempre olhar o pára-choque quando entro no carro para “ver” o pão e o leite. Então hoje à noite, quando eu estiver voltando para casa e eu mentalmente olhar aquele pára-choque, eu vou “ver” o pão e o leite.

Tudo que eu fiz foi usar a visualização e meu poder de imaginação para lembrar e economizar uma viagem extra a mercearia, talvez me dando assim mais tempo para me divertir ou relaxar um pouco.

### Programação Neuro-Linguística (PNL)

O material anterior deste capítulo que lida com associação e dissociação, aumento ou diminuição da intensidade sensorial e lembrança de nomes vem de um campo relativamente novo da psicologia, chamado de programação neuro-linguística. (PNL, para encurtar).

A PNL foi originalmente idéia de Richard Bandler e John Griner que, no início dos anos 70 combinando programação de computadores e habilidade linguística, desenvolveu um novo modelo de como produzir mudança nos seres humanos.

Neuro refere-se aos processos fisiológicos associados com imagens, sons e sensações internas. Linguística refere-se à linguagem associada com tais experiências internas. Programação se refere ao fato de que nós temos escolhas, que assim que nós entendemos nossos mapas internos, nós podemos escolher entrar mudá-los ou reprogramá-los, e então mudar a maneira que nós vivenciamos o mundo.

A PNL é melhor vista como um modelo de excelência, que forneceu um modelo de sucesso para terapeutas, vendedores, comunicadores, casamentos e pessoas comuns que querem se tornar extraordinariamente fortalecidas. A PNL busca entender como as pessoas fazem o que fazem em vez de focar nas razões para as coisas serem feitas. Ela ensina as pessoas a mudarem a maneira como processam estas experiências internamente. A PNL é um tipo de “software” que pode ser usado para organizar suas experiências em maneiras mais produtivas.

Em meus mais de vinte anos como conselheiro, professor e fortalecedor, eu ainda não encontrei um modelo mais poderoso, porém elegante, do que a PNL.

A seguir você verá dois exemplos de exercícios de PNL. O primeiro exercício é chamado de “Gerador de comportamento”, e é uma excelente maneira de modelar um novo comportamento.

#### Exercício 38:

Gerador de comportamento novo

Decida sobre os novos comportamentos que você quer aprender.

Escolha um modelo de alguém que tenha o comportamento desejado.

Olhe, escute e sinta como o modelo executa o comportamento desejado.

Converta seu aprendizado em um vídeo mental.

Substitua a própria imagem e/ou a voz do modelo pela sua.

Entre no vídeo e viva pelos seus próprios sentidos.

Pense em uma situação futura onde você iria usar o seu novo comportamento.

Execute esta situação futura em sua mente, como um vídeo.

O segundo exercício de PNL, o “Modificador de erros”, envolve aprender com nossos erros. Todos nós cometemos erros em nossas vidas e existe muito que nós podemos aprender com estes erros se nós os virmos com menos defesas.

Os passos envolvidos no “Modificador de erros” são simples.

Exercício 39:

Modificador de erros

Imagine-se sozinho em uma sala de cinema, assistindo a um filme do erro que você cometeu. Faça o vídeo ficar longe o suficiente para você se sentir totalmente desligado e objetivo. No caso de um grande trauma, você pode imaginar-se no balcão; veja a si mesmo assistindo ao filme.

Veja o evento por completo cuidadosamente e objetivamente. Observe a si mesmo e as outras pessoas envolvidas. Pergunte, enquanto assiste de longe: “o que eu estou aprendendo?” No caso de um trauma, pergunte: “existe algo que eu saiba agora, ou tenha aprendido desde o evento, que poderia me ajudar nessa situação?” Explore como você pode usar este novo conhecimento agora ou no futuro.

Um dos grandes benefícios deste exercício é que se você encontrar a mesma situação problemática novamente, você já vai ter pensado sobre, e praticado, uma maneira mais eficiente de lidar com ela.

Visualização reparadora

A visualização pode ajudar na reparação muito mais do que você possa imaginar nos seus mais profundos pensamentos.

Ainda que eu por muito tempo tenha me interessado no uso da visualização para a cura de traumas, existe também uma parte de mim cética. Enquanto eu usava a visualização com sucesso para praticamente tudo, até alguns anos atrás eu não tinha a oportunidade de aplicar a visualização ao meu estado de saúde. Eu estava passeando com meus filhos, Mark e Chris, nas montanhas de Adirondack, em Nova York, quando escorreguei e caí, machucando muito meu tornozelo direito. Quando meus filhos me ajudaram a atravessar os mais de 4km para fora das montanhas, já era noite e eu estava física e emocionalmente exausto. Ainda que o tornozelo doesse bastante, eu decidi esperar pela manhã para tirar um raio-x.

À noite, antes que eu dormisse, uma coisa estranha aconteceu. Uma voz em minha cabeça dizia: “Ryan, porque você não pratica o que prega? Por que você não designa uma cura em visualização para seu tornozelo?” Eu visualizei meu tornozelo sendo curado naquela e em cada noite durante alguns meses; eu me vi andando, correndo e jogando vôlei normalmente.

Isto não é para dizer que eu evitei minha dor. No dia seguinte em, Lake Placid, simplesmente me disseram (depois dos raios-x) que o tornozelo estava quebrado e me colocaram um gesso. Deram-me os raios-x e me instruíram para marcar uma consulta com um especialista em ortopedia.

Cinco dias mais tarde, quando eu finalmente pude fazer uma visita ao ortopedista, me disseram pela primeira vez quão grave era meu problema: eu quebrei meu tornozelo em ambos os lados, rachei o osso inferior de minha perna e também tive danos nos ligamentos. O especialista também me informou que ele queria que eu fosse ao seu consultório na segunda-feira seguinte para uma operação.

Minha reação para tais notícias foi muito dramática e ele concordou em fazer o raio-x novamente: “somente para caso remoto de ter havido alguma mudança nos últimos cinco dias”. Quinze minutos depois ele voltou,

balançando a cabeça. “Sr. Ryan”, ele começou cuidadosamente, “Eu sou um cirurgião ortopédico há 20 anos e eu nunca vi um tornozelo se curar como o seu em apenas cinco dias”. Precisei de algum esforço, mas eu me mantive sem cair da mesa de surpresa. E eu ganhei um novo respeito pelo poder da imaginação.

Em resumo, eu não precisei da operação, saí do gesso em cinco semanas e meia e estava correndo e jogando vôlei em quatro meses. O doutor disse que eu precisava do gesso por pelo menos doze semanas e não podia pensar em jogar vôlei por quase um ano!

Nós sabemos que o relaxamento e a visualização podem ativar a liberação de endorfina (o eliminador de dor natural do corpo) e pode, também, estimular positivamente o sistema imunológico. Enquanto isto pode parecer um tratamento novo, revolucionário, o uso das técnicas “mente e corpo” na medicina tem uma longa história. Certamente, somente durante o último século é que a nossa cultura esqueceu que a mente pode ter efeitos positivos e negativos sobre a nossa fisiologia. Na essência, as técnicas de visualização não são mais do que uma maneira de re-estabelecer contato entre nossa mente e nosso corpo.

Hoje, nós temos um novo campo da ciência, chamado de psiconeuro-imunologia, que lida com os efeitos da mente no corpo. Ainda que muitos pesquisadores tenham contribuído para esta nova ciência, Carl e Stephanie Simonton, do Simonton Institute no Texas, estavam entre os pioneiros dela. Carl é um oncologista e Stephanie uma psicoperateupta. No estudo do uso dos princípios biológicos, eles começaram a imaginar que, se a imagem mental de uma praia tropical pode subir a temperatura em nossas mãos, seria possível alguma imagem poder destruir células cancerosas e também fortalecer o sistema imunológico dos pacientes? Ainda que esta sugestão tenha sido considerada totalmente irreal pela maior parte da comunidade médica nos anos 70, os Simontons provaram que a resposta para a questão era “Sim!” Eles simplesmente encorajaram seus pacientes com câncer a entrarem em um estado de relaxamento e então pensar, em cores vivas, que suas células brancas eram ursos polares ou um “pac man” comendo todas as células cancerosas.

No estudo de 159 pacientes com câncer, medicamente incuráveis, que foram expostos ao tratamento dos Simonton, 22% entraram em completa remissão, 20% reduziram o tamanho dos tumores e 27% estabilizaram o seu câncer. Além disso, mesmo aqueles pacientes que morreram viveram duas vezes mais do que o grupo controle.

Também considere o trabalho de Bernie Siegel, autor de *Love, Medicine, and Miracles* (Amor, medicina e milagres), que é um cirurgião do Yale New Haven Hospital e professor assistente de cirurgia na Yale Medical School. Ainda que a cirurgia seja uma atividade altamente especializada no lado esquerdo do cérebro, Dr. Siegel usa relaxamento, imaginação e música suave com seus pacientes. Suas outras ferramentas incluem abraços, caixas de lápis-cera (com a qual ele pede aos pacientes que desenhem uma figura de sua doença) e ensinar seus pacientes a amar. Ele agora acredita que sobreviver ao câncer está tão relacionado à atitude mental, quanto à extensão da doença.

Enquanto é importante perceber que o relaxamento e imaginação não substituem um tratamento médico tradicional, uma mente treinada com visualização positiva pode ser uma poderosa força de cura. Testes cientificamente controlados demonstraram os efeitos da imaginação positiva em todos os tipos de problemas médicos, de severas queimaduras ao câncer.

A seguir você verá alguns passos que podem ajudar em seu próprio processo de cura.

Exercício 40:

Processo de visualização da cura

Aprenda sobre a sua doença, e a(s) parte(s) do corpo afetada(s), particularmente como tal parte funciona normalmente, para ajudar você a visualizar como ela precisa ser tratada. É também importante não ser pego em um pensamento obsessivo sobre a sua doença ou machucado, porque este tipo de pensamento é geralmente improdutivo.

Peça ao seu médico uma simples explicação ou desenho sobre a(s) parte(s) afetada(s). Relaxe, usando uma das técnicas aprendidas anteriormente ou escutando músicas suaves.

Células brancas do sangue são a sua primeira linha de defesa contra doenças e machucados. Faça com que elas sejam parte de sua visualização. Imagine que a doença está melhorando, veja suas células brancas devorando as células ruins.

Veja suas células brancas e o tratamento médico que você está recebendo livrando o corpo da doença. Mais perto da realidade possível se imagine ficando melhor. Imagine a doença se tornando nada ou o local do machucado se tornando livre de qualquer marca.

Veja a si mesmo totalmente livre de sua doença, voltando a sua rotina normal.

Agradeça a sua superconsciência, seu eu interior, sua alma ou Deus por sua contínua assistência no processo de recuperação.

Você foi apresentado a uma das mais poderosas habilidades, uma que é praticada consistentemente por pessoas fortalecidas. Estas pessoas sabem que uma das habilidades que separa os humanos do resto do reino animal é a habilidade de visualizar e pensar sobre nosso futuro. A visualização permite seu futuro ter um forte impacto no seu presente, livrando você de roteiros velhos, fora de uso.

No capítulo final, você vai aprender como manter e expandir seu nível de fortalecimento.

PoderPessoal.com.br

Os 5 Passos Para o Poder Pessoal! -

Como Se Fortalecer Para Uma Vida Extraordinária – por Patrick J. Ryan

Conteúdo

V – Como eu mantenho e aumento meus ganhos

- Lei Pareto
- A grande habilidade da expectativa positiva
- O ápice competitivo
- Alguns últimos lembretes

V – Como eu mantenho e aumento meus ganhos Neste capítulo, você irá aprender a manter e expandir seus ganhos de fortalecimento:

(I) Aplicando o princípio da Lei Pareto em sua vida;

(II) Aprendendo a última grande habilidade: expectativas positivas.

Apagando o “antigo eu”

O fortalecimento consistente, a longo prazo, obviamente requer a decisão de mudar também o tempo, as habilidades, o conhecimento e praticar tais mudanças efetivamente. Mas isto ainda não é o suficiente: o

fortalecimento também requer trabalho constante para manter os ganhos e expandi-los.

Para muitas pessoas, o “antigo eu” vai exercer uma tremenda pressão para voltar às atitudes e comportamentos mais familiares e improdutivos. Um grau de resistência é inevitável para a maior parte de nós, porque o poder de nosso passado pessoal é geralmente forte. O poder do fortalecimento não é tão forte para negar que nós somos submissos ao nosso treinamento e crenças passados. Ao contrário, o ponto do fortalecimento é a consciência de que está em nosso poder escolher não deixar nosso passado dominar nosso presente e nosso futuro. Isto quer dizer manter o poder e a convicção. A esta altura, você deve ter uma boa dose de convicção de que você domina sua vida, e agora você vai aprender a encorajar essa persistência necessária para evitar que caia nos mesmos erros.

Mas se os princípios e habilidades do fortalecimento são incrivelmente simples, por que é tão difícil para as pessoas mudarem, mesmo quando a mudança é o que eles querem sinceramente? Quantas pessoas, por exemplo, começaram dietas para perder peso e acabaram voltando ao peso inicial seis meses depois? É claro, a resposta para tal pergunta é complicada, mas parte dela pode ser explicada pelo conceito de zonas de conforto, que governam muito de nosso comportamento. Estas zonas de conforto nos levam a ter medo de mudar e a nos tornarmos viciados ao que nos é familiar.

Para entender por que nós queremos alguma coisa, trabalhamos em direção a um objetivo e ainda assim falhamos em manter e expandir nossos ganhos, nós precisamos entender dois princípios relacionados: a “zona de conforto” e o “princípio de familiaridade”.

A zona de conforto

O termo “zona de conforto” significa o comportamento entre os comportamentos previsíveis, confortáveis, normais, habituais que podem ser tratados como “piloto automático”. O trabalho original na zona de conforto foi feito na IBM durante os anos 50, onde foi descoberto que até mesmo a poderosa força de vendas da IBM flutuava entre limites altos e baixos muito previsíveis. Isto é, a maior parte de seu pessoal de vendas não iria cair abaixo de um certo nível de desempenho. Se acontecesse, seus chefes e colegas iriam se irritar e geralmente a pessoa iria se angustiar sobre seu desempenho. Em outras palavras, havia medo de falhar que operava para motivar as pessoas a retornarem à sua zona de conforto.

Contudo, o pessoal que estava no outro extremo, os que haviam substancialmente ultrapassado seus objetivos, freqüentemente tinham outro problema. Os pesquisadores descobriram que, para os melhores vendedores, o sucesso era tão desconfortável quanto uma falha. Por que alcançar o sonho americano de sucesso seria desconfortável? O que parecia estar operando é um medo de sucesso. O sucesso súbito gerava medos sobre a pessoa conseguir manter o novo nível de sucesso, onde outros esperavam que o novo nível de sucesso fosse mantido, se o sucesso iria de algum modo mudar as relações com seus amigos e colegas, até mesmo se o sucesso precisasse de um movimento adicional.

Obviamente, poderosas forças operam para nos deixar em nossas zonas de conforto, e você precisa estar atento a essas forças enquanto embarca em seu curso de mudança pessoal. O instinto biológico de sobrevivência pode certamente contribuir para a resistência para o que um indivíduo vê como “ter chances”, e nossa programação durante a infância, sem dúvida, contribui para a criação da zona de conforto. Simplesmente esteja atento de que haverá uma certa resistência, e que esta resistência é absolutamente normal. Então conscientemente escolha entre ir além das bordas de sua zona de conforto.

A força de seu compromisso pessoal e as técnicas que você aprendeu neste livro, irão ser os fatores decisivos em sua busca para superar a resistência normal, deixando você fugir da prisão da zona de conforto e para assegurar total controle sobre sua vida.

O princípio da familiaridade

O Princípio da Familiaridade diz que nós fazemos o que nos é familiar, não necessariamente o que é mais benéfico para nós ou para os outros.



Tom Rusk, autor de *Mind Traps (Armadilhas da mente)*, estendeu a definição das zonas de conforto com seu conceito de “armadilha da familiaridade”.

Armadilhas mentais são atitudes, sentimentos e comportamentos auto-destrutivos que nos mantêm presos no campo familiar. De acordo com Rusk, “armadilhas mentais são tentativas de mantê-lo onde você está. Mesmo que você esteja cheio de dúvidas internas, você vai ter medo de mudar porque se o fizer, você vai perder a identidade que possui. É assustador saber quem você é. Rusk acredita que o princípio da familiaridade tem até mais poder do que o princípio do prazer; ainda que nós podemos conscientemente preferir o conforto à dor, o princípio da familiaridade geralmente vence. Como Rusk diz: “Nós geralmente fazemos o que nos é familiar, não o que é mais confortável ou nos beneficia”.

Quem é o acusado que nos faz seguir o princípio da familiaridade? “Dúvidas internas e outras armadilhas da mente. Elas te privam de sua habilidade de ser racional sobre si mesmo. Não importa quão esperto você possa ser sobre qualquer coisa, dúvidas internas tornam você estúpido sobre si mesmo”

O mito é que nossa zona de conforto mantém coisas negativas longe de acontecerem conosco. De fato, o oposto também é verdade: o princípio da familiaridade e a zona de conforto nos mantêm longe de conseguir o que nós queremos da vida.

Uma das coisas que nós sabemos sobre pessoas consistentemente fortalecidas de qualquer campo da vida é que elas desenvolveram a habilidade para tolerar a ansiedade e o medo associado com a mudança. Elas conscientemente escolhem expandir sua zona de conforto para onde for possível. Elas parecem ser guiadas pelo seguinte lema:

Sinta o medo e faça de qualquer modo!

Se você puder aprender a fazer isto, uma estranha e poderosa coisa começa a acontecer. Se você der tempo suficiente para si mesmo, o que antes era desconfortável e não familiar se torna parte de sua zona de conforto.

Quando isso acontece, você então tem a zona de conforto funcionando para você ao invés de contra você.

Por exemplo, eu tenho um colega que começou a correr perto dos quarenta anos, primeiro para perder peso. No começo, ele detestava correr e precisava se forçar a fazer isto cinco vezes por semana. Mas ele era determinado e, eventualmente, começou a adorar correr. Agora, dez anos depois, ele corre quase todo dia, e já correu em muitas maratonas. O que começou como uma obrigação se tornou parte de sua zona de conforto, então agora, se ele passar alguns dias sem correr, ele se sente desconfortável! Ele agora tem sua zona de conforto trabalhando em seu benefício e não contra ele.

Todo desenvolvimento próprio requer que você aja, fale e seja visto como uma pessoa diferente do que era antes. Se você deseja mudar, precisa querer tolerar o desconforto da mudança. Como Rusk e outros apontaram, a mudança é impossível sem esforços deliberados e concentrados no início.

Você pode se sentir ansioso, artificial, estranho e desconfortável no começo. Mas continue, os ganhos de fortalecimento irão recompensar seu tempo e esforço.

Impaciência é o pior inimigo para os esforços do crescimento pessoal.

Algumas pessoas preferem sofrer o desconforto de aprender um novo esporte ou habilidade; ainda assim, estas mesmas pessoas irão desistir depois de alguns dias de esforço na área do crescimento pessoal. Para saber realmente algo, você precisa se tornar parte de seus pensamentos, sentimentos e comportamento.

A regra dos 21 dias

Uma maneira bem consistente é a regra dos 21 dias. Quando você tenta mudar um hábito, ou conseguir um novo, dê a si mesmo um mínimo de três semanas antes de esperar resultados significantes. Algumas vezes você vai ficar gratamente surpreso e a mudança vai começar a acontecer em menos tempo. De qualquer

forma, a regra dos 21 dias vai lhe servir bem. Adote-a agora.

Em outras palavras, você precisa ser paciente o suficiente para criar um hábito.

### Fracasso

É possível se tornar verdadeiramente fortalecido sem modificar o que a maior parte de nós foi ensinado sobre fracassos. Pessoas consistentemente fortalecidas agem, e quando as ações não dão certo elas mudam. Logo, paradoxalmente, quanto mais fortalecido você se tornar, mais erros você vai cometer. O truque é banir a palavra falha de seu vocabulário. Trate seus “fracassos” como erros com os quais você aprende e trate os “problemas” que tais erros algumas vezes trazem como desafios a serem superados.

Certamente, pessoas fortalecidas têm uma maneira única de olhar para o que os outros chamam de fracasso, como ilustrado nesta história sobre Thomas Edison. Mesmo depois que Edison patenteou a lâmpada elétrica, ele não conseguia encontrar um filamento que não queimasse rapidamente. Ele precisou de mais de 10.000 experiências no filamento antes de finalmente ter sucesso em encontrar um. Quando Edison havia tentado mais de 7.000 experiências sem sucesso com o filamento, ele foi entrevistado por um repórter que perguntou a Edison como ele poderia persistir após 7.000 fracassos. A resposta de Edison, típica de pessoas fortalecidas, foi simples: “Meu jovem, eu não falhei 7.000 vezes. Eu aprendi 7.000 maneiras em que a lâmpada elétrica não funciona!” Thomas Edison teve mais “fracassos” e perdeu mais dinheiro do que qualquer inventor na história; ainda assim, ele também foi o maior inventor de todos os tempos com 1.097 patentes em seu nome.

### Tornando-se um “atleta da vida”

Novamente, citando Tom Rusk: “Você não pode continuar o mesmo se você muda a maneira como age. Se você aceita continuar utilizando os novos e estranhos hábitos, os erros irão diminuir, as dificuldades da transição irão desaparecer e você irá se tornar o que você vem tentando ser”. Uma vez que seus conceitos próprios começam a mudar para melhor, é difícil se comportar ou ser tratado mal por muito tempo. “O princípio da familiaridade agora começa a trabalhar ao seu lado ao invés de ir contra você. Você não pode mais agüentar agir ou ser tratado com desrespeito sem ficar desconfortável e tentar modificar isto”.

O que você está aprendendo neste processo é como ser um “atleta da vida”, uma pessoa que quer jogar o jogo da vida com mais habilidade possível.

Se nós estudarmos atletas profissionais, olímpicos, de nível mundial ou até mesmo amadores mais sérios, nós descobriremos um fenômeno interessante. Eles gastam 90% de seu tempo treinando e apenas 5-10% de seu tempo jogando. Para muitos de nós, de qualquer forma, em termos de jogo da vida isto é o oposto. A maior parte de nós gasta menos de 5% de nosso tempo exercitando nossos músculos do fortalecimento. Mesmo que você nunca tenha participado de atletismo em sua vida e nunca pretenda tal coisa no futuro, você pode se tornar um “atleta da vida” que joga o jogo da vida extremamente bem. Logo, o jogo da vida, como qualquer outro, tem princípios e regras, sendo que a primeira é de vital importância.

Os melhores jogadores do jogo da vida sabem que ela é apenas um jogo.

Não esqueça o que cada criança internamente sabe: jogos são melhores quando jogados apenas por diversão, mesmo que sejam jogos sérios, e os jogadores que integram com sucesso o conceito de diversão com a idéia de que um aprender com o erro do outro jogam melhor. Enquanto não é geralmente observado um “adulto” se “divertindo” no jogo da vida, vale a pena questionar quais atitudes nos enfraquecem tornando a vida séria demais.

### Agindo efetivamente

Como os escritores a seguir dizem cada um à sua maneira, ação efetiva é a diferença do fortalecimento.

“A diferença entre um sonho e uma fantasia é o ato da ação. Aquele que fantasia vai fazer fantasias, o sonhador vai agir”. (Carol Coleman, Late Bloomers).

“Freqüentemente nós somos pegos na armadilha mental de ver pessoas de grande sucesso e pensar que eles chegaram lá por eles terem algum dom especial. Ainda que um olhar mais próximo mostre que o maior dom que as pessoas de extraordinário sucesso têm sobre as pessoas comuns é a habilidade de agir”. (Anthony Robbins, Unlimited Power) “É minha opinião que no momento de sua morte, você não vai sentir tanta pena das coisas que fez quanto das coisas que você queria fazer mas nunca fez”. (Robert Anthony, Total Self-confidence)

## Lei Pareto

Quase cem anos atrás, um sociólogo e economista italiano, Vilfredo Pareto, veio com um princípio chamado Lei Pareto ou a regra 80/20. Esta lei ou regra foi aplicada em muitas situações, de vendas ao fortalecimento, e pode fazer uma enorme diferença nas vidas daqueles que verdadeiramente a entendem e a usam.. A “lei” afirma que:

## Lei Pareto

Somente 20% do que nós fazemos produz 80% de nossos resultados; de modo oposto, 80% do que nós fazemos produz 20% de nossos resultados.

O segredo do sucesso é se manter focado nos 20% de nossas vidas que importam e dedicar mais de nosso tempo e habilidade para estes 20%.

Novamente, você já sabe o que importa em sua vida pelo trabalho que você completou em papéis, missão, visão, propósito e objetivos. Dedicando mais de seu tempo e esforço para os 20% que realmente importam, você ganha uma grande alavanca em sua vida: cada 1% de melhora em eficiência produz 5% a mais resultados desejados! Este é o poder da Lei Pareto.

## As oito mais

Em minha experiência, existem algumas poucas habilidades que são realmente eficientes para manter e expandir os ganhos do fortalecimento quando praticadas diariamente ou semanalmente. Eu destilei as muitas possíveis aproximações em oito atividades que, se elas se tornarem habituais, irão fazer uma diferença enorme em sua vida. Como jogar uma pedra em um lago, o efeito vai gerar um tremendo aumento nos seus círculos de influência pessoal. Eu chamo essas atividades de “oito mais”.

Perguntas matinais / conversa estimulante / mensagens no espelho Mesmo que existam vinte e quatro horas em um dia, eu não acredito que todo o tempo é criado de modo igual. Eu estou convencido que o que acontece a nós durante os primeiros e os últimos dez minutos de cada dia é absurdamente importante. Um atleta não iria sonhar em começar uma atividade física sem primeiro se alongar e aquecer. Similarmente, nós precisamos nos alongar e aquecer psicologicamente a cada manhã, antes de começar nosso dia. A seguir você tem um aquecimento psicológico que eu uso a cada manhã.

## Exercício 41:

### Alongamento matinal

Acerte seu relógio para cinco minutos antes de você realmente precisar sair da cama. Ou, melhor, elimine a necessidade de alarmes aprendendo uma auto-sugestão para acordar. Em qualquer caso, é importante acordar gentilmente, sem pressa. Antes de sair da cama, faça (e responda) estas três perguntas:

O que eu tenho a agradecer?

O que eu tenho que buscar hoje?

O que eu posso fazer hoje para me colocar mais perto de minha MVP e meus objetivos?

Se você acordar pela manhã e perguntar algo como: “Oh Deus, outro dia: por que eu, Senhor”, o

supercomputador vai passar o resto do dia validando estas perguntas. Mas o oposto também é possível. Se você fizer perguntas como: “O que eu preciso fazer hoje?” o supercomputador vai fazer todas as tentativas para validar esta questão.

Então a escolha é sua: você pode programar seu supercomputador com lixo ou programá-lo com pensamentos e perguntas fortalecedoras.

Exercício 42:

Conversa estimulante / conversa com o espelho Esta técnica é simples, ainda que muito poderosa. Se você tentar, mesmo que por uma semana, eu aposto que você vai ver os resultados.

Coloque-se na frente do espelho. Sua conversa estimulante pela manhã deve ser curta (10-15 segundos), você deve colocar algum humor e deve ser positivo. Você deve também ter certeza que você estabeleceu contato visual consigo mesmo pelo espelho.

Um exemplo de conversa estimulante pode ser algo assim: “Bom dia, seu lindo! Este vai ser um dia fabuloso e eu vou aproveitar bem! Eu realmente espero \_\_\_\_\_ hoje. Eu vou ser invencível!” Outra idéia é usar uma caneta solúvel em água para escrever uma palavra, ou frase de inspiração ou motivação, ou uma pequena citação em seu espelho. Este tipo de “conversa com o espelho” é um surpreendente e poderoso método para programar seu supercomputador de maneira positiva.

Monitoramento diário de conversa interna

A segunda atividade envolve o monitoramento diário de nossa conversa interna. Como previamente discutido, nós falamos internamente tão freqüentemente a cada dia que é fácil colocar nossa conversa em “piloto automático” e não ter muita atenção consciente a isso. Isto é um grande erro. Nós precisamos constantemente monitorar a nossa conversa e, quando necessário, parar e repensar o que é negativo. Como também foi discutido antes, outra técnica que vale a pena é ler ou escutar conversa interna positiva e afirmações, a cada dia.

Expandindo seu círculo de influência

Stephen Covey em seu livro, *The Seven Habits of Highly Effective People* (Os sete hábitos das pessoas muito eficientes), apresenta um conceito maravilhoso: o círculo de influência. Porque temos tanto tempo e energia para gastar a cada dia, nós podemos gastar a maior parte do tempo expandindo o que Covey chama de “círculo de influência” ou, reciprocamente, nós expandimos nosso círculo de preocupação. Pessoas não fortalecidas gastam uma grande parte de seu tempo no “círculo de preocupação”. Elas tendem a focar o problema em vez das soluções, o que não está funcionando em suas vidas em vez do que está realmente funcionando. Todos nós temos um “círculo de influência”, consistindo de nossa família, amigos, colegas de trabalho, nosso chefe ou nossos empregados, nossos clientes e nossa comunidade. Se, a cada dia, você fizer uma tentativa genuína de expandir seu “círculo de influência”, sua vida vai mudar profundamente. Você pode expandir seu “círculo de influência” de várias maneiras, incluindo as que vêm a seguir: Maneiras de expandir seu círculo de influência Mantendo promessas para nós mesmos e para outros.

Sendo leal às pessoas, mesmo quando estas pessoas não estão em nossa presença, mesmo que elas não sejam inteiramente leais conosco.

Fazendo o que Ken Blanchard chama de “ver as pessoas fazendo algo certo”. Isto é, genuinamente agradecer e elogiar as pessoas.

Sendo parte da solução, não parte do problema.

Tendo a coragem de pedir.

Dando um passo extra no trabalho ou em suas relações pessoais importantes.

Escutando as pessoas, especialmente quando você é tentado a reagir.

Pedindo desculpas rapidamente e sem defesas quando comete um erro.

Passando por esta lista, você pode querer honestamente localizar os pontos em que você é mais fraco. Tome estes como seus maiores desafios e dedique um esforço maior para melhorar sua performance nestas categorias. Por exemplo, se você tende a reagir com fúria em suas relações pessoais, concentre-se em aprofundar as relações (ponto 6) e realmente escutar as pessoas (ponto 7), dando pelo menos o prazo da regra de 21 dias.

Visualização diária de sua MVP e dos seus objetivos Já que você já escreveu sua Missão, Visão ou Propósito, e definiu alguns objetivos a curto, médio e longo prazo, o que você precisa agora é manter constantemente a sua MVP e seus objetivos em sua consciência, e fazer isso de uma maneira produtiva.

A melhor maneira para fazer isto é visualizar, de uma maneira sensorial rica e diária, sua MVP e seus objetivos. Isto não precisa ser um processo que consome muito tempo: com um pouco de prática, a visualização de sua MVP e seus objetivos irá tomar apenas alguns minutos.

Quando você faz a sua visualização é uma questão de escolha pessoal e conveniência. Eu gosto de chegar ao trabalho alguns minutos antes, e usar este tempo para visualização. Outros adicionam a visualização à sua rotina de conversa estimulante. Outros ainda fazem antes de dormir. O truque é transformá-la em um hábito diário. Não há necessidade de ser compulsivo com isto (ou qualquer coisa), se você pular algum dia, ainda vai ser uma técnica eficiente. Mas até que se torne um verdadeiro hábito, tente fazer a sua visualização todos os dias.

Introspecção diária

A quinta atividade é uma que eu chamo de “introspecção diária”. Colocada de modo mais simples, é importante para cada um de nós ter algum tempo diário para sermos nós mesmos e entrar em atividades reflexivas.

Dependendo de minha agenda, eu gosto de ter no mínimo 15 minutos e no máximo uma hora para minha “introspecção”. Como exatamente você usa este tempo é escolha sua. Aqui estão algumas possibilidades: Sugestões para introspecções diárias

Escutar músicas relaxantes.

Completar uma rotina de relaxamento.

Ler livros inspiradores.

Escutar uma fita de auto-ajuda educacional.

Fazer exercícios aeróbicos como caminhar, correr ou nadar.

Sentar calmamente em algum lugar na natureza.

Tomar um banho longo e quente.

Mesmo que no início você possa ter dificuldades para achar tempo, é um hábito que vai enriquecer profundamente a sua vida. A parte importante é ter tempo para estar em paz consigo, e sentir, imaginar e viver sua conexão com os outros, com o mundo e com seu espírito.

Revisão noturna

O sexto hábito é a “revisão noturna”. Eu disse antes, que nem todo o tempo é criado igualmente. Assim como os primeiros quinze minutos de um dia são importantes, também são os 10-15 minutos antes de você dormir. Eu modelo minha revisão noturna em volta de várias perguntas.

Exercício 43:

Perguntas de revisão noturna

O que foi bem para mim hoje? É importante que aprendamos a celebrar nossas vitórias a cada dia. Não apenas pense sobre o que foi bem para você; passe um vídeo grande e colorido na sua mente. Como foi discutido antes, quando nós tornamos as imagens mentais maiores, mais claras ou mais coloridas, elas se tornam mais intensas e mais eficientes para nós. No caso de nossas vitórias, nós queremos torná-las mais intensas e memoráveis.

Que erros eu cometi hoje / o que deu errado hoje? Faça um filme mental em sua cabeça com toda a cena do acontecimento. Muitas pessoas se perguntam tal questão a cada noite e as respostas frequentemente não deixam elas dormire! O truque é fazer uma pergunta adicional, a número 3 logo abaixo..

O que eu poderia ter feito diferente? Então retire o erro ou a parte ruim de seu filme mental e conscientemente insira o que você poderia ter feito diferente para chegar a um resultado melhor.

Lembre-se, você controla os filmes em sua cabeça. Assim como um produtor edita seu trabalho, você também pode. Um grande benefício desta técnica é que, se você encontrar uma situação semelhante, você já vai estar mentalmente preparado e já praticou uma resposta nova e mais produtiva.

Como foi dito anteriormente, o intervalo que você tem exatamente antes de dormir é particularmente apropriado para visualizar sua MVP e seus objetivos.

Sonhos, também, podem fornecer a você possibilidades de programação que não podem ser dispensadas. Mesmo que você raramente lembre de seus sonhos, com um pouco de prática você pode fazer com que seu superconsciente funcione para você enquanto dorme; o que eu chamo de “solucionador de problemas do superconsciente”. Se você está preso com um problema e não encontra a solução, deixe para seu superconsciente resolver antes de você dormir. Frequentemente, você vai acordar com uma solução satisfatória. Ou tente o seguinte exemplo para uma simples programação durante o sonho e você irá ficar espantado com os resultados.

Exercício 44:

Programação de sonho simples

Escolha um assunto ou uma questão que você quer realmente resolver.

Passe o assunto em sua mente ou em seu diário, com as seguintes perguntas:

Eu realmente estou pronto para resolver este problema ou desafio? Quais são as soluções alternativas para este problema ou desafio? Por que uma destas soluções não funciona? O que eu teria de abrir mão (isto é: martírio, dependência) se o problema for resolvido?

Como as coisas iriam mudar se o problema ou desafio fosse solucionado?

Pense em uma questão ou pedido que expresse seu mais profundo e claro desejo de resolver este problema. Um exemplo poderia ser: “Me ajude a entender minha relação com X” ou “Eu deveria mudar de emprego?”

Quando você acordar pela manhã (ou no meio da noite), tenha papel e caneta a mão para escrever quaisquer impressões sobre o sonho imediatamente após acordar. Inclua sensações, pensamentos, imagens ou detalhes que você puder lembrar do sonho.

## Lista semanal 80/20

Uma vez por semana (a noite de Domingo funciona para mim), faça uma lista 80/20 para a semana que segue. Como foi falado antes, a Lei Pareto diz que 80% de nossos resultados vêm de 20% de nossas atividades. Uma lista 80/20 é uma maneira de te manter focado nos 20% que realmente importam.

Lembre-se, concentre nos 20% de sua vida que geram 80% dos resultados.

Exercício 45:

Lista 80/20

Pessoal

A. Objetivos: Eu escolho focar em (ver, ouvir, sentir) os seguintes objetivos esta semana:

---

---

B. Ações: Eu escolho tomar essas atitudes específicas para meu objetivo nesta semana:

---

---

C. Educação a longo prazo: Eu escolho ler, escutar, aprender, continuar ou ver o seguinte esta semana:

---

---

D. Expansão da zona de conforto: Eu escolho fazer, ou experimentar, as seguintes atividades desconfortáveis e incomuns esta semana:

---

---

E. Relações: Eu escolho fazer o seguinte esta semana para fortalecer minhas relações pessoais em casa, com amigos, na escola ou no trabalho:

---

---

F. Físico: Eu escolho tomar as seguintes atitudes específicas esta semana para melhorar minha dieta, meu controle de estresse e minha agenda de exercícios:

---

---

G. Vocacional / educacional: Eu escolho iniciar as seguintes atividades para me tornar um melhor empregado, empregador ou aluno esta semana:

---

---

H. Espiritual: Eu escolho focar ou completar as seguintes atividades espirituais esta semana:

Tenha algum tempo no final de cada semana para revisar seu progresso durante a mesma. Experimente a lista 80/20 mesmo por apenas um mês, e você irá se surpreender com os resultados: você irá se tornar mais produtivo.

Equipes TEN

TEN é uma sigla para The Empowering Network (A Rede do Fortalecimento).

TEN também são conhecidos como “Times de Sucesso”. Um time TEN provavelmente difere de qualquer outro grupo que você já se associou. O propósito de um time TEN é ajudar cada membro alcançar a sua MVP, sonhos e objetivos. Uma vez que você tenha dividido seus objetivos com seu time, o trabalho deles é não deixar você sair do caminho certo.

Os times TEN usam o poder da pressão do grupo em uma maneira positiva e, em minha opinião, o conceito TEN vem sendo até recentemente o ingrediente perdido para o fortalecimento humano.

Os times TEN irão manter você andando na direção certa, passo por passo, até que seus objetivos se tornem realidade. Se você realmente quer mudar, os times TEN são tão poderosos e excitantes para o fortalecimento como qualquer outra técnica.

Existem alguns excelentes livros disponíveis que explicam o conceito de time mais detalhadamente, incluindo Teamworks (Trabalho em equipe), por Bárbara Sher e Annie Gottlieb.

Os times TEN podem ser qualquer pequeno grupo de pessoas (de cinco a sete é o ideal) que têm um desejo enorme de alcançar sua MVP e seus objetivos.

Por possuírem uma missão bastante específica, direcionada aos seus objetivos, o time TEN de sucesso não funciona como uma terapia de grupo, como um grupo de encontro ou um grupo social. Ao contrário, seu propósito é manter cada um em seu caminho para conseguir alcançar seus objetivos e sua MVP.

Os times TEN podem consistir de membros da família, amigos, sócios, colegas do trabalho ou estranhos que aparecem, por exemplo, sentados em um seminário de fortalecimento. Liderança, frequência dos encontros e o formato do encontro são assuntos que são tratados de modo diferente pelos grupos. Alguns dos grupos de



mais sucesso têm um líder flutuante, se encontram uma ou duas vezes por mês e têm dicas específicas e limitações de tempo para cada participante.

De qualquer forma, geralmente cada membro tem de 15 a 30 minutos para apresentar seus relatos e o processo acontece da seguinte forma: O processo dos times TEN

Relate qualquer progresso em direção ao seu objetivo desde o último encontro.

Diga onde você se sente travado ou precisa de ajuda.

Divida as habilidades com o grupo.

Discuta o que cada pessoa espera conseguir antes do próximo encontro.

A grande habilidade da expectativa positiva

Expectativa positiva, também conhecida como Atitude Mental Positiva (AMP), tem a mais longa história das habilidades do fortalecimento. Certamente, até os últimos vinte anos ou menos, era a única habilidade do fortalecimento discutida detalhadamente. Muitas pessoas pelo menos entendem que a atitude mental positiva ajuda e outros vêm praticando a expectativa positiva como uma habilidade do fortalecimento por anos.

A expectativa positiva é a habilidade central do fortalecimento. Em razão da existência de tanta coisa escrita sobre a importância da expectativa positiva, nas páginas a seguir eu resumo o essencial sobre a AMP, oferecendo a você um tipo de “direção adicional”.

O poder da AMP pode ser expresso em uma sentença simples, ainda que profunda:

O mundo em que você vive é quase sempre um espelho perfeito de suas expectativas.

Expectativas positivas não funcionam sempre na maneira precisa que nós esperamos que ela funcionem. Mas eu garanto uma coisa: pensamentos positivos irão funcionar sempre melhor do que pensamentos negativos. Como Henry Ford disse: “Se você pensa que pode, ou se pensa que não pode, você está certo!”

Nós agora temos uma grande dose de evidências científicas que comprovam o fato de que nossas expectativas afetam não só como nós vemos a realidade, mas ajuda a criar tal realidade. Expectativas positivas já mostraram pagar dividendos nos esportes, na saúde, sucesso no trabalho e na longevidade.

Profecias que se realizam

Psicólogos modernos vêm repetidamente demonstrando que o poder da expectativa pode influenciar o comportamento próprio e dos outros. Este fenômeno é chamado de profecia que se realiza: nós freqüentemente nos tornamos o que nós profetizamos que vamos ser.

Um dos mais antigos pesquisadores a estudar as profecias que se realizam foi Robert Rosenthal. Em um estudo, ele disse aos estudantes graduados que conduziam experiências com ratos que alguns ratos eram bem espertos e iriam correr por labirintos rapidamente. Ele disse que outros ratos eram burros e iriam fazer isso muito mal. Na realidade, não existe diferença significativa entre a inteligência dos ratos. Ainda assim, quando os resultados na corrida pelo labirinto foram contados, os ratos “inteligentes” tiveram uma performance bem melhor do que os supostamente “burros”!

Rosenthal e Jacobson também conduziram o clássico estudo em expectativas de um professor. Eles administraram um teste de inteligência não-verbal para dezoito escolas de primário na Califórnia. Aos professores foi dito que o teste iria dizer quais crianças estavam prontas para florescer intelectualmente. Na realidade, o teste era falso, e Rosenthal escolheu aleatoriamente 20% e os nomeou como os melhores. Foi dito aos professores que eles poderiam esperar “incomparáveis ganhos” daquelas crianças durante o ano que viria. Quando as crianças foram testadas oito meses depois, as crianças que eram “mais inteligentes” tiveram um bom aumento em seu QI.

Ou considere esta experiência psicológica frequentemente repetida feita com dinheiro. Um grupo de estudantes é aleatoriamente dividido em grupos A e B. Um assistente imparcial é isolado em uma sala separada e ele não ouve as ordens de nenhum grupo, nem sabe o propósito do estudo. O experimentador explica aos estudantes do Grupo A: “Eu vou mandar cada um de vocês a uma sala, um de cada vez, com um membro do Grupo B, vocês precisam apenas andar casualmente em volta da sala e não falar um com o outro. Depois de aproximadamente dois minutos, uma terceira pessoa vai entrar na sala. Ela também não vai falar com vocês, nem vocês falarão com ela. Depois de mais alguns minutos, esta terceira pessoa vai andar até você e vai te dar 25 centavos. Neste momento o experimento acaba e vocês devem sair da sala”.

As mesmas diretrizes são passadas para o Grupo B em outra sala separada, no final, a quantidade de dinheiro mudou: “depois de alguns minutos, a pessoa vai até você e vai te dar um dólar”.

Ao assistente imparcial é dito: “Você deve ir nesta sala várias vezes.

Cada vez haverão duas outras pessoas presentes. Você não deve falar com elas, nem elas devem falar com você. Depois de alguns minutos andando casualmente você deve dar a uma pessoa 25 centavos e um dólar a outra”.

Ainda que o assistente imparcial não soubesse quem estava no Grupo A ou Grupo B, não soubesse o propósito do estudo e não tenha recebido alguma dica verbal, em aproximadamente 80% das tentativas os membros do Grupo A receberam 25 centavos e os do Grupo B receberam um dólar.

#### Expectativas e saúde

Existe um novo campo na medicina chamado de psiconeuro-imunologia que estuda e aplica as relações entre o sistema nervoso, a mente e o sistema imunológico. A psiconeuro-imunologia vem demonstrando que o relaxamento, a visualização, a conversa interna e expectativas têm um poderoso efeito em nosso sistema imunológico e em nossa saúde.

Um olhar e expectativa positiva sobre a vida parecem promover a atividade celular natural que destrói as doenças, incluindo o câncer. “Não parece ser tanto se a pessoa está exposta a estresse ou não, mas como as pessoas reagem ao estresse é o que importa”, de acordo com Dr. Ronald Herberman, diretor do Pittsburgh Cancer Institute. Os Simontons, que fizeram um trabalho pioneiro com pacientes afetados pelo câncer, concordam. Eles acreditam que todos participam em sua própria doença até certo ponto com suas crenças, sentimentos e atitudes perante a vida, assim como modos fisiológicos como dieta e exercícios.

De acordo com os Simontons, “uma doença não é um problema puramente físico, mas um problema da pessoa por completo, isto... inclui não somente o corpo, mas a mente e as emoções. Nós acreditamos que os estados emocional e mental têm um papel importante na suscetibilidade a doenças, incluindo câncer, e na recuperação delas”.

Os Simontons dizem que o câncer é frequentemente uma indicação dos problemas em outra parte da vida da pessoa, e que a pessoa responde a esses problemas com um profundo senso de falta de esperança, de desistência.

Ambos, Simontons e Dr. Bernie Siegel, descobriram que uma atitude positiva perante o tratamento do câncer é uma melhor resposta ao tratamento do que a gravidade da doença. Em outras palavras, pacientes com graves doenças, mas uma atitude positiva, se saem melhor do que pacientes com uma doença menos grave e uma atitude negativa.

Além disso, pesquisadores na Johns Hopkins University descobriram que pacientes com câncer que mostravam um espírito de luta perante a doença viveram mais do que os “bons” pacientes que eram passivos. A Dra. Sandra Levev, da University of Pittsburg School of Medicine, em um estudo longitudinal em 36 mulheres com estado avançado de câncer de mama descobriu que o único fator psicológico associado com a sobrevivência a longo prazo nestas pacientes era o gosto pela vida. Ela também descobriu que a evidência de alegria era um melhor prognóstico de sobrevivência do que o número de metástases depois que o câncer se

espalha.

É também esclarecedor olhar para a longa história do efeito placebo na medicina. Um placebo é algo que não tem benefícios medicinais. O placebo ajuda o paciente somente porque alguém cria uma expectativa sobre os resultados. Por exemplo, se é dito a um paciente que uma pílula de açúcar é, na realidade, alguma nova droga maravilhosa, o paciente frequentemente fica melhor. Não é a pílula de açúcar que tem algum benefício; o paciente meramente esperou que acontecesse, então aconteceu.

Os Simontons, em seu livro *Getting Well Again* (Melhorando novamente), descrevem vários exemplos do efeito placebo. Em um estudo na Universidade de Harvard, a alguns pacientes pós-cirurgia foi dada morfina para suas dores. A outros, foi dado um placebo que eles pensavam ser morfina.

Surpreendentemente, 52% dos pacientes que receberam morfina relataram o alívio das dores e 40% dos pacientes que receberam o placebo também relataram o alívio. Em outras palavras, o placebo foi quase tão eficiente quanto a morfina.

Em outro grupo, de pacientes com úlcera, a um subgrupo foi dito por um médico que eles iriam receber uma nova droga que com certeza iria produzir alívio. A um segundo subgrupo foi dito pelas enfermeiras que eles iriam receber um medicamento experimental, mas pouco era sabido sobre os efeitos. Mesmo que a mesma droga tenha sido ministrada aos dois grupos, 70% dos pacientes no grupo um mostraram uma melhora significativa e somente 25% no grupo dois mostraram melhoras.

Nós temos outras evidências que a sua atitude pode literalmente matar você. Como parte de um estudo longitudinal começado na Universidade de Harvard em 1961, foi dado aos alunos um teste psicológico que media atitudes. Para o teste, os alunos foram colocados em três grupos: aqueles que tinham uma visão positiva sobre a vida, aqueles que tinham uma visão negativa e aqueles cujas atitudes perante a vida eram neutras (não marcaram positivo nem negativo). Usando o grupo neutro como controle e dividindo as variáveis como dieta, acidentes e fumo, o que os pesquisadores descobriram foi instigante. Durante o período de 25 anos, somente dois alunos com uma visão positiva sobre a vida morreram prematuramente; no entanto, dezoito dos alunos com uma visão negativa sobre a vida morreram prematuramente! Outra maneira de olhar isto é que você tem nove vezes mais chances de morrer prematuramente com uma visão negativa sobre a vida.

A mente humana pode também ser usada para manter boa saúde pelas visualizações. O truque é visualizar saúde em vez de concentrar-se na doença, porque você vai conseguir uma ótima saúde concentrando-se em ótima saúde. Para observar isto, a preocupação precisa ser evitada com quaisquer meios possíveis, pois a energia colocada na preocupação tende a contra-atacar quaisquer visualizações positivas que você tente.

### O ápice competitivo

Quando eu estava no segundo grau nos anos 50, existia uma crença comum no mundo dos esportes de que a barreira de 4 minutos/milha nunca iria ser quebrada. Existiam todos os tipos de teoria sobre porque isso era verdade.

Os seres humanos tinham uma grande massa corporal, muita resistência do ar, etc. Ainda assim, Roger Bannister, que não acreditava em todas as teorias, esperava correr abaixo dos quatro minutos/milha e, em 1954, ele se tornou a primeira pessoa a conseguir isto. Surpreendentemente, em um ano, 37 outras pessoas também quebraram esta barreira; em dois anos, aproximadamente 300 tinham feito o mesmo. Neste período de dois anos, não houve nenhum novo método de treinamento, dieta, ou novos tênis. Somente as atitudes e expectativas das pessoas haviam mudado.

Existe também o caso do levantador de peso soviético, um atleta que havia levantado cerca de 226 quilos em várias ocasiões, mas nunca havia levantado 227. Parece que, se você pode levantar 226 quilos, você pode levantar 227, mas este homem tinha um bloqueio mental sobre este quilo a mais. Então, em preparação para o campeonato europeu de 1975, seus treinadores o enganaram. Eles colocaram 228 quilos na barra, mas disseram que eram apenas 225. Já que ele levantou este peso em várias ocasiões, ele facilmente conseguiu

levantar os 228 quilos. Quando os treinadores disseram a ele o que eles haviam feito, as expectativas do homem mudaram imediatamente, e ele rotineiramente conseguia levantar mais de 227 quilos.

Não é apenas nos esportes que o ápice competitivo de expectativas positivas pode ter um papel crucial. Em 1983, por exemplo, Cox fez uma análise de 500 executivos de sucesso, líderes das maiores corporações da América. Cox perguntou a estes poderosos executivos o que eles pensavam ser a mais importante variável a contribuir para seu sucesso: 94% responderam que foi a atitude ou expectativa de sucesso.

Sua mente cria seu universo. Uma vez que você acredita que algo é verdade, você vai coletar fatos para confirmar a sua crença, e o que acaba acontecendo é uma profecia que se realiza. Deste modo, nós retornamos ao ponto central deste capítulo: o mundo é quase sempre um espelho perfeito de suas expectativas.

Uma pessoa amável vive em um mundo amável; uma pessoa hostil vive em um mundo hostil; uma pessoa fortalecida vive em um mundo fortalecido. É mais fácil culpar ele, ela, eles, ou isso pelos nossos problemas. Não é fácil para muitas pessoas aceitar. Mas nós precisamos aceitar a responsabilidade de nossas próprias vidas se nós queremos nos tornar verdadeiramente fortalecidos.

Alguns últimos lembretes

Espere que o melhor vá acontecer.

Você pode sempre escolher como reagir internamente a experiências. Para mudar suas atitudes ou expectativas, mude seus pensamentos. Sua vida é resultado de suas crenças internas, pensamentos e atitudes, não o resultado de alguma força exterior.

Muito do que nós temos medo, ou somos negativos, é baseado em crenças infantis desatualizadas que podem ter sido apropriadas uma vez, mas não são mais.

Torne-se um “atleta da vida”, desafie ativamente a sua “zona de conforto”; lembre-se de que você geralmente faz o que é familiar, não o que é necessariamente benéfico para você. Todo o fortalecimento pessoal primeiro requer que você pense, fale e aja como alguém diferente do que você vem sendo.

Não existe fracasso – existem apenas erros para serem aprendidos. Seja menos reativo e centrado nos problemas; tenha mais iniciativa e procure a solução. Veja os “problemas” como oportunidades.

Use o que você aprendeu sobre relaxamento para superar o estresse e re-programar o supercomputador em seu cérebro para melhor buscar a sua MVP e objetivos. Ativamente desafie suas distorções cognitivas e armadilhas da mente. Aprenda a superar suas crenças auto-destrutivas. Tenha o hábito de falar positivamente com você durante todo o dia.

Gaste um tempo para descobrir qual é a sua missão, visão ou propósito na vida. Eles são poderosos modificadores de atitude.

Use a visualização para diminuir ou eliminar eventos negativos e traumas do passado. Pelo menos uma vez por dia, mentalmente veja o “novo eu” que você quer se tornar e reveja seus objetivos para o futuro.

Para se tornar mais positivo e otimista, associe-se a pessoas otimistas e positivas. Lembre-se, a infelicidade adora companhia infeliz e você não quer ser infeliz.

Uma mulher me disse que quando ela era criança, contavam a ela uma história infantil que estava em sua família por várias gerações. A moral da história é que, se você dissesse “Rabbit, Rabbit” para si mesmo a cada primeira manhã de um novo mês, neste mês iriam acontecer mais coisas boas do que ruins. Por isso, como uma criança, ela decidiu que já que funcionava dizer “Rabbit, Rabbit” para si mesma na primeira manhã de cada mês, seria muito melhor se ela dissesse todos os dias. Mesmo que a mulher agora esteja na casa dos quarenta anos e tenha uma titulação avançada em psicologia, ela ainda diz “Rabbit, Rabbit” para si mesma a cada manhã.

Mesmo que ela intelectualmente saiba que não há nada mágico nas duas palavras, ela acreditava e esperava que as palavras fossem mágicas quando criança e suas expectativas eventualmente se tornavam realidade.

Já que criamos as nossas próprias realidades, então se nossos caminhos se cruzarem no futuro e você disser para mim: “Rabbit, Rabbit”, eu vou saber que boas coisas irão acontecer a nós neste dia.

“Rabbit, Rabbit!!”